

Hỗ trợ người mắc bệnh rối loạn lưỡng cực

Nhìn thấy người bạn quan tâm trải qua các triệu chứng của bệnh rối loạn lưỡng cực có thể cảm thấy đau lòng. Nhưng bạn có thể cung cấp sự hỗ trợ theo nhiều cách, đồng thời chăm sóc sức khỏe của chính mình.

Cởi mở về bệnh rối loạn lưỡng cực

Việc cởi mở trong việc trò chuyện và lắng nghe trải nghiệm của người khác có thể giúp họ cảm thấy được hỗ trợ và chấp nhận. Bạn có thể thử:

- Cho họ biết rằng bạn muốn hiểu những gì họ đang trải qua, thay vì cố gắng giải quyết vấn đề cho họ.
- Đặt các câu hỏi mở để tìm hiểu thêm về cảm giác của họ. Ví dụ, "Sống với bệnh rối loạn lưỡng cực như thế nào?" hoặc "Bạn muốn tôi hiểu điều gì về nó?"
- Tránh việc giảm nhẹ trải nghiệm của họ. Ví dụ, nói những điều như “mọi người đều trải qua thời kỳ khó khăn” có thể khiến người đó cảm thấy bạn không hiểu được sự khó khăn mà họ đang trải qua.
- Lắng nghe thay vì đưa ra lời khuyên.

Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo và yếu tố kích thích của họ

Hầu hết mọi người đều có một số dấu hiệu cảnh báo rằng họ sắp trải qua một giai đoạn tâm trạng. Nhiều người cũng có các yếu tố kích thích, như căng thẳng, có thể kích hoạt một giai đoạn. Hãy thử:

- Trò chuyện với họ về các dấu hiệu cảnh báo của họ, khám phá những gì có thể là các dấu hiệu.
- Cho họ biết nếu bạn đã nhận thấy những hành vi thường xảy ra trước một giai đoạn. Ví dụ, bạn có thể nói “Tôi đã thấy bạn ngủ ít hơn, và tôi lo lắng rằng bạn có thể sắp không khỏe.”
- Hiểu các yếu tố kích thích của họ và cách bạn có thể giúp tránh hoặc quản lý chúng.

Lập kế hoạch cho những thời điểm khó khăn

Khi họ cảm thấy khỏe, hãy thử trò chuyện với họ về sự hỗ trợ bạn có thể cung cấp trong các giai đoạn tâm trạng. Điều này có thể giúp cả hai bạn cảm thấy ổn định hơn và kiểm soát được những gì đang xảy ra.

Bạn có thể thảo luận các ý tưởng như:

- **Ghi chép những gì đã hoặc chưa hiệu quả trong quá khứ:** Điều này có thể thực hiện bằng cách viết ghi chú trong nhật ký hoặc trên điện thoại của bạn, hoặc bằng cách ghi âm giọng nói.
- **Thỏa thuận các từ hoặc ký hiệu mã hóa để biểu thị khi họ gặp khó khăn:** Ví dụ, bạn có thể lập kế hoạch các từ hoặc ký hiệu giữa bạn và họ để biểu thị các cảm giác khác

nhau. Họ có thể sử dụng chúng như một cách nhanh chóng để yêu cầu sự giúp đỡ nếu họ gặp khó khăn trong việc miêu tả cảm giác của mình.

- **Cung cấp ý kiến thứ hai về các dự án hoặc cam kết:** Điều này giúp họ cân nhắc liệu họ có đang nhận quá nhiều công việc hay không.
- **Giúp họ quản lý tài chính khi họ không khỏe, nếu họ muốn bạn giúp đỡ.**
- **Giúp họ duy trì thói quen:** Bao gồm các bữa ăn và thói quen ngủ đều đặn.
- **Phát triển một kế hoạch khủng hoảng:** Để biết thêm ý tưởng về những gì cần bao gồm, xem thông tin của chúng tôi về lập kế hoạch cho một cuộc khủng hoảng có thể xảy ra.

Cũng có thể hữu ích khi thảo luận về cách họ muốn bạn đối xử với họ khi họ đang hồi phục sau một thời gian không khỏe. Hãy cố gắng theo hướng dẫn của họ về việc họ muốn nói bao nhiêu về những gì đã xảy ra trong thời gian họ không khỏe.

Thảo luận về hành vi khó khăn

Việc hỗ trợ một người trong vấn đề sức khỏe tâm thần đôi khi có thể rất khó khăn, gây thất vọng hoặc lo lắng.

Nếu ai đó đang nghe hoặc thấy những điều mà bạn không thấy, họ có thể cảm thấy tức giận, khó chịu hoặc bối rối nếu bạn không chia sẻ niềm tin của họ. Điều họ cảm thấy thực là thực trong những khoảnh khắc đó. Nếu điều này xảy ra:

- Giữ bình tĩnh nếu có thể.
- Hỗ trợ bằng các bài tập thở hoặc thư giãn nếu họ có thể thử những phương pháp này.
- Tập trung vào việc hỗ trợ cảm xúc của họ, thay vì xác nhận hoặc thách thức thực tế của họ. Hãy cho họ biết rằng, dù bạn không chia sẻ niềm tin đó, bạn hiểu rằng điều đó cảm thấy thực đối với họ.

Trong một giai đoạn hưng cảm, họ có thể làm những điều khiến bạn cảm thấy xấu hổ, kỳ lạ hoặc khó chịu. Bạn có thể thử:

- Thảo luận một cách bình tĩnh về cảm xúc của bạn với họ khi họ cảm thấy có thể.
- Giải thích cách những hành động cụ thể của họ làm bạn cảm thấy như thế nào, thay vì đưa ra những nhận xét chung về hành động của họ.
- Tránh đánh giá hoặc chỉ trích. Đừng giữ những điều đã nói khi họ không khỏe, đặc biệt nếu họ đã xin lỗi hoặc nói với bạn rằng họ không có ý như vậy.

Trong một giai đoạn trầm cảm, họ có thể tránh liên lạc hoặc phản hồi với người khác. Điều này có thể khó khăn để đối phó. Bạn có thể cảm thấy lo lắng về họ hoặc cảm thấy bị từ chối. Bạn có thể thử:

- Tránh cảm thấy cá nhân hóa nếu có thể.
- Tiếp tục kiểm tra, dù họ có thể không phản hồi.
- Gửi các tin nhắn ngắn gọn không yêu cầu phản hồi dài.

Khi họ cảm thấy khỏe lại, bạn có thể thảo luận về những gì có thể giúp cả hai bạn đối phó với những thời điểm khó khăn tương tự trong tương lai. Ví dụ, bạn có thể đồng ý một từ mã, biểu tượng cảm xúc hoặc hình ảnh mà họ có thể gửi cho bạn để cho biết họ an toàn nhưng không thể nói chuyện ngay bây giờ.

Tránh đưa ra giả định

Bạn có thể thấy mình luôn tìm kiếm dấu hiệu cho thấy họ đang bắt đầu một giai đoạn của bệnh hưng cảm. Điều này hoàn toàn có thể hiểu được. Nhưng đây có thể không phải là cách hỗ trợ tốt nhất cho họ. Bạn có thể:

- **Nhớ rằng mỗi người là khác nhau.** Có thể họ thể hiện một loạt cảm xúc và hành vi, nhưng vẫn cảm thấy khỏe mạnh tổng thể.
- **Cố gắng không giả định rằng bất kỳ thay đổi nào trong tâm trạng đều là dấu hiệu họ không khỏe.** Kinh nghiệm của mỗi người là duy nhất. Nếu bạn không chắc chắn, hãy trò chuyện với họ để kiểm tra.
- **Nhắc nhở bản thân rằng những cơn tái phát là bình thường.** Họ có thể quản lý các triệu chứng của mình tốt trong một thời gian và sau đó có một khoảng thời gian khó khăn hơn.
- **Tránh giả định những gì ai đó có thể hoặc không thể làm.** Nếu bạn nghĩ rằng họ cần giúp đỡ, hãy đề nghị sự hỗ trợ của bạn, nhưng cố gắng không bắt đầu xử lý mọi việc cho họ mà không kiểm tra xem đây có phải là điều họ muốn hoặc cần không.

Chăm sóc bản thân

Việc dành thời gian và năng lượng để chăm sóc bản thân là rất quan trọng. Bạn có thể cảm thấy rất lo lắng về người mà bạn đang hỗ trợ, nhưng việc chăm sóc sức khỏe của chính mình có nghĩa là bạn có thể tiếp tục hỗ trợ họ.

Ví dụ, bạn có thể thử:

- **Nói chuyện với người bạn tin tưởng.** Điều này có thể là một người bạn, thành viên gia đình, bác sĩ gia đình của bạn hoặc một đường dây hỗ trợ. Bipolar UK cũng có các nhóm hỗ trợ cho gia đình, bạn bè và người chăm sóc.
- **Tham gia các thành viên gia đình và bạn bè đáng tin cậy trong việc hỗ trợ họ, với sự đồng ý của họ.** Chia sẻ các trách nhiệm khác nhau có thể giúp mọi thứ cảm thấy dễ quản lý hơn. Nếu bạn là một phần của nhóm hỗ trợ ai đó, chẳng hạn như gia đình hoặc nhóm bạn bè, hãy cố gắng đảm bảo rằng sự hỗ trợ là nhất quán.
- **Tìm cách thư giãn.** Ví dụ, dành thời gian cho sở thích mà bạn yêu thích hoặc thử các bài tập thư giãn.
- **Điều chỉnh tốc độ của bạn.** Làm từng bước một và nhớ rằng bạn đang làm một điều thật sự quý giá khi cố gắng hỗ trợ ai đó. Vì vậy, hãy tự hào về bất kỳ thành công nhỏ nào và cố gắng ăn mừng chúng.
- **Đối xử tử tế với bản thân khi bạn gặp khó khăn.** Việc không xử lý mọi thứ như bạn muốn hoặc mắc lỗi là điều hoàn toàn bình thường.

