

## **Các phương pháp điều trị cho việc nghe tiếng nói**

Nếu các tiếng nói của bạn gây ra sự đau khổ hoặc ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn có thể muốn tìm kiếm sự điều trị.

### **Cách tiếp cận điều trị**

Nơi đầu tiên bạn nên đến là bác sĩ đa khoa (GP). Họ có thể giới thiệu bạn đến một bác sĩ tâm thần, người có thể đưa ra chẩn đoán và điều trị.

Bác sĩ đa khoa của bạn nên kiểm tra liệu có thể có lý do vật lý nào khiến bạn nghe tiếng nói trước khi kê đơn thuốc hoặc giới thiệu bạn đến bác sĩ tâm thần. Ví dụ, họ nên kiểm tra:

- Bạn có sốt cao hay không và bạn có bị mê sảng không.
- Đây có phải là tác dụng phụ của bất kỳ loại thuốc nào bạn đang dùng không.

Các bác sĩ có thể có những cách tiếp cận khác nhau.

Bạn có thể thấy việc nhận chẩn đoán là một trải nghiệm tích cực vì:

- Bạn cảm thấy rằng một chẩn đoán giúp bạn hiểu rõ hơn về trải nghiệm của mình.
- Bạn cảm thấy có sự hỗ trợ sẵn có để giúp bạn khi mọi việc khó khăn.

Tuy nhiên, bạn có thể thấy loại hỗ trợ này khó khăn hơn vì:

- Việc xem các tiếng nói của bạn như là một thứ cần được 'điều trị' có thể khiến bạn cảm thấy bất lực trong việc kiểm soát hoặc quản lý tiếng nói của mình.
- Việc được chẩn đoán mắc một vấn đề sức khỏe tâm thần có thể khiến bạn lo lắng, như thể bạn không bao giờ có thể phục hồi.

## **Các phương pháp điều trị bằng lời nói**

Có nhiều loại liệu pháp bằng lời nói khác nhau. Tất cả đều được thiết kế để cung cấp không gian cho bạn khám phá những cảm xúc và trải nghiệm khó khăn với một chuyên gia được đào tạo.

Một nhà trị liệu có thể giúp bạn:

- Khám phá lý do tại sao các tiếng nói nói những gì chúng nói.
- Xem xét những gì có thể kích hoạt tiếng nói của bạn hoặc làm cho chúng khó quản lý hơn.
- Tìm ra những cách tốt hơn để đối phó với chúng.
- Học cách quản lý tiếng nói của bạn.

## **Liệu pháp hành vi nhận thức (CBT)**

CBT sẽ tập trung ít hơn vào lý do bạn nghe tiếng nói và nhiều hơn vào cách tiếng nói ảnh hưởng đến cảm xúc hoặc suy nghĩ của bạn về bản thân và cách chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. CBT có thể giúp bạn:

- Giảm bớt sự đau khổ do tiếng nói gây ra.
- Giảm tác động của tiếng nói đến cuộc sống hàng ngày của bạn.
- Xác định những yếu tố có thể kích hoạt tiếng nói của bạn.
- Giúp bạn có thêm quyền lực hoặc kiểm soát đối với tiếng nói của mình.

Bạn có thể được cung cấp một loại CBT cho tâm thần phân liệt gọi là CBTp - mặc dù loại này ít được sử dụng để điều trị việc nghe tiếng nói cụ thể. CBTp có thể giúp bạn suy nghĩ về các niềm tin của bạn về tiếng nói và cách những niềm tin này ảnh hưởng đến trải nghiệm của bạn khi nghe tiếng nói.

### **Liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT) và Liệu pháp tập trung vào lòng từ bi (CFT)**

ACT là một loại liệu pháp sử dụng kỹ năng chánh niệm và chấp nhận để giúp bạn đối phó với những trải nghiệm khó khăn. Nó có thể giúp bạn tìm ra những cách phản ứng hữu ích hơn với tiếng nói của bạn.

CFT là một loại liệu pháp kết hợp kỹ năng chánh niệm và lòng từ bi để cải thiện sức khỏe tinh thần. Nó có thể giúp bạn hiểu về tiếng nói của bạn và cách chúng liên quan đến những điều đã xảy ra với bạn.

ACT và CFT đều có sẵn trên NHS. Nhưng chúng chỉ có sẵn ở một số khu vực của đất nước và có thể khó tiếp cận. Chúng cũng có sẵn ngoài NHS, nhưng có thể đắt đỏ.

Understanding Voices có thêm thông tin về ACT và CFT.

### **Liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT)**

MBCT là một loại liệu pháp kết hợp chánh niệm và CBT. Nó có thể giúp bạn:

- Di chuyển sự tập trung của bạn sang các việc khác thay vì tiếng nói của bạn.
- Tách biệt bản thân khỏi tiếng nói của bạn.
- Chú ý và đặt tên cho tiếng nói của bạn.
- Quản lý cảm xúc của bạn về tiếng nói của bạn.
- Chấp nhận tiếng nói của bạn.
- Giảm bớt thời gian lo lắng về ý nghĩa của tiếng nói của bạn.

Một số liệu pháp dựa trên chánh niệm có thể có sẵn trên NHS, nhưng điều này thay đổi theo khu vực và danh sách chờ có thể dài.

### **Các liệu pháp khác**

Bạn cũng có thể được cung cấp các phương pháp điều trị khác, bao gồm liệu pháp nghệ thuật và sáng tạo.

Nghiên cứu đang tiếp tục về các loại liệu pháp mới cho việc nghe tiếng nói. Understanding Voices có thêm thông tin về các liệu pháp mới, chẳng hạn như liệu pháp avatar.

Để biết thêm thông tin về các phương pháp điều trị cho các vấn đề sức khỏe tâm thần cụ thể,

## **Thuốc**

Nếu tiếng nói của bạn rất gây rối và bạn đã được giới thiệu đến bác sĩ tâm thần, họ có thể kê đơn thuốc chống loạn thần. Các loại thuốc này có thể:

- Ngăn chặn tiếng nói hoặc giảm tần suất bạn nghe chúng.
- Làm cho tiếng nói bớt đáng sợ và dễ quản lý hơn.
- Làm cho bạn cảm thấy ít bị làm phiền bởi tiếng nói, dù bạn vẫn còn nghe chúng.
- Làm cho tiếng nói yên tĩnh hơn và ít xâm lấn hơn, giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và ít bị phân tâm.

Thuốc có thể chỉ là một giải pháp ngắn hạn trong khi bạn học các cách đối phó khác với tiếng nói.

Trước khi quyết định dùng bất kỳ loại thuốc nào, điều quan trọng là bạn phải có đầy đủ thông tin để đưa ra lựa chọn sáng suốt. Bác sĩ của bạn nên giải thích các lợi ích và rủi ro có thể xảy ra. Họ cũng nên thảo luận về các tác dụng phụ có thể và cách ngừng sử dụng thuốc một cách an toàn.

Thông tin này nên được trình bày theo định dạng mà bạn có thể tiếp cận và hiểu được. Nếu bạn không chắc chắn về bất kỳ điều gì liên quan đến thuốc của bạn, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

## **Điều trị nào có thể giúp tôi trong trường hợp khẩn cấp?**

Bạn có thể cần truy cập vào dịch vụ khẩn cấp nếu:

- Bạn bắt đầu cảm thấy rất không khỏe.
- Bạn cảm thấy không thể tự giữ an toàn cho mình.
- Tiếng nói của bạn trở nên rất đau khổ và khó quản lý.
- Điều trị thông thường của bạn không hiệu quả.

Nếu bạn cảm thấy không thể giữ an toàn cho mình, điều quan trọng là bạn phải tìm sự giúp đỡ ngay lập tức.

Các dịch vụ khẩn cấp có thể bao gồm:

- Hỗ trợ khẩn cấp, chẳng hạn như đến phòng cấp cứu (A&E).
- Hỗ trợ từ đội ngũ giải quyết khủng hoảng và điều trị tại nhà (CRHT).

- Nhập viện.