

Cách giúp đỡ từ người khác là gì?

Trang này dành cho những người bạn và gia đình muốn hỗ trợ ai đó đang trải qua cơn lo âu hoặc hoảng loạn.

Việc giúp đỡ người thân khi họ gặp vấn đề về tâm lý có thể khó khăn, nhưng bạn có thể áp dụng một số lời khuyên sau để hỗ trợ họ.

- Tránh tạo áp lực cho họ:
 - Hãy tránh tạo áp lực cho bạn bè hoặc gia đình để họ làm nhiều hơn mức họ cảm thấy thoải mái. Điều quan trọng là kiên nhẫn, lắng nghe mong muốn của họ và thực hiện mọi việc theo tốc độ mà họ cảm thấy ổn định.
 - Việc giúp họ đối mặt với nỗi sợ hãi hoặc tìm ra giải pháp thiết thực là điều dễ hiểu, nhưng sẽ rất đau khổ khi ai đó cảm thấy mình bị ép vào tình huống trước khi họ cảm thấy sẵn sàng. Điều này thậm chí có thể làm cho sự lo lắng của họ trở nên tồi tệ hơn.
 - Hãy nhớ rằng không thể kiểm soát lo lắng là một phần của chứng lo âu và họ không lựa chọn cảm giác của mình.
- Hãy cố gắng hiểu.
 - Nắm bắt càng nhiều kiến thức càng tốt về sự lo lắng. Điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về tình hình của họ.
 - Hỏi về kinh nghiệm của họ. Bạn có thể hỏi họ xem sự lo lắng ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống hàng ngày của họ và điều gì khiến nó tốt hơn hay tệ hơn. Lắng nghe cách họ trải nghiệm mọi thứ có thể giúp bạn đồng cảm với cảm giác của họ.
- Hỏi về cách bạn có thể hỗ trợ
 - Bạn có thể chia sẻ với bạn bè hoặc thành viên gia đình cách hỗ trợ họ - ví dụ như giúp đỡ họ trong những tình huống khó khăn, nói chuyện một cách bình tĩnh với họ hoặc tập thở cùng họ.
 - Bằng cách hỏi họ những gì họ cần hoặc bạn có thể giúp thế nào, bạn có thể giúp họ cảm thấy tự chủ hơn.
 - Viết rằng nếu có người nào đó xung quanh biết phải làm gì khi họ bắt đầu cảm thấy sợ hãi hoặc hoảng loạn có thể giúp họ cảm thấy an toàn và bình tĩnh hơn.
- Hỗ trợ họ tìm kiếm sự giúp đỡ: Nếu bạn cho rằng sự lo lắng của bạn bè hoặc thành viên gia đình đang trở thành vấn đề đối với họ, bạn có thể khuyến khích họ tìm cách điều trị bằng cách nói chuyện với bác sĩ đa khoa hoặc nhà trị liệu. Bạn có thể:
 - Hãy giúp họ sắp xếp một cuộc hẹn với bác sĩ. Nếu họ sợ ra khỏi nhà, bạn có thể đề nghị họ gọi điện cho bác sĩ để tìm hiểu xem họ có đến thăm nhà và hẹn gặp qua điện thoại hay không.
 - Hãy hỗ trợ khi họ tham dự các cuộc hẹn. Bạn có thể đề xuất đi cùng họ đến cuộc hẹn và đợi ở phòng chờ. Bạn cũng có thể hỗ trợ họ lên kế hoạch về những điều họ muốn nói với bác sĩ.
 - Hướng dẫn họ tìm kiếm sự hỗ trợ từ một chuyên gia trị liệu. Xem trang của chúng tôi về cách tìm một chuyên gia trị liệu để biết thêm thông tin.
 - Hỗ trợ họ trong việc nghiên cứu các phương án hỗ trợ khác nhau, như dịch vụ cộng đồng

- Chăm sóc bản thân: Đôi khi việc hỗ trợ một người có vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể thực sự khó khăn - bạn không đơn độc nếu đôi khi bạn cảm thấy quá tải. Điều quan trọng là bạn phải nhớ chăm sóc sức khỏe tâm thần của chính mình để bạn có năng lượng, thời gian và không gian cần thiết để có thể giúp đỡ. Ví dụ:
 - Hãy đặt ranh giới và không đảm nhận quá nhiều. Nếu sức khỏe của bạn không tốt, bạn sẽ không thể hỗ trợ họ hoặc chính mình theo cách tương tự. Điều quan trọng là phải xác định ranh giới của mình và bạn cảm thấy có thể hỗ trợ được bao nhiêu.
 - Chia sẻ vai trò chăm sóc của bạn với người khác nếu có thể. Việc hỗ trợ ai đó thường dễ dàng hơn nếu bạn không làm việc đó một mình.
 - Chia sẻ cảm xúc của bạn với người khác. Nói về tâm trạng của chính bạn với người mà bạn tin tưởng cũng có thể giúp bạn cảm thấy được hỗ trợ.
 - Tìm kiếm hỗ trợ cho bản thân.

Hỗ trợ người đang trải qua tình trạng hoảng loạn.

Nếu người mà bạn quan tâm trải qua cơn hoảng loạn, bạn có thể cảm thấy sợ hãi - đặc biệt nếu điều đó xảy ra mà không báo trước. Nhưng có thể giúp ích nếu bạn:

- Hãy giữ bình tĩnh.
- Thông báo cho họ biết rằng bạn nghĩ họ có thể đang trải qua cơn hoảng loạn và bạn luôn ở bên họ.
- Khuyến khích họ sinh thở chậm và sâu – điều này có thể giúp họ thực hiện các hoạt động có cấu trúc hoặc lặp đi lặp lại mà họ có thể tập trung vào, chẳng hạn như đếm thành tiếng hoặc yêu cầu họ quan sát trong khi giáo viên nhẹ nhàng nâng cánh tay lên xuống.
- Khuyến khích việc dậm chân tại chỗ.
- Khuyến khích việc ngồi yên lặng ở một vị trí nào đó để tập trung vào hơi thở cho đến khi cảm thấy dễ chịu hơn.

Không nên khuyến khích ai đó thở vào túi giấy khi họ đang lên cơn hoảng loạn vì điều này không an toàn.