

## **Các phương pháp điều trị nào có thể giúp với rối loạn phân ly?**

### **Tôi có thể phục hồi từ rối loạn phân ly không?**

Có. Nếu bạn có chẩn đoán và điều trị đúng, có khả năng cao bạn sẽ phục hồi. Điều này có thể có nghĩa là bạn ngừng trải qua các triệu chứng phân ly. Ví dụ, các phần riêng biệt của bản sắc của bạn có thể hợp nhất để trở thành một cảm giác tự thân duy nhất.

Không phải ai cũng sẽ ngừng trải qua các triệu chứng phân ly hoàn toàn. Nhưng điều trị có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát hơn cuộc sống và bản sắc của mình. Một số người cảm thấy rằng khả năng phân ly là an ủi và có thể chưa sẵn sàng để ngừng phân ly hoàn toàn.

### **Trị liệu bằng nói chuyện**

Trị liệu bằng nói chuyện là phương pháp điều trị được khuyến nghị cho rối loạn phân ly. Tư vấn hoặc liệu pháp tâm lý có thể giúp bạn cảm thấy an toàn hơn trong bản thân mình. Một nhà trị liệu có thể giúp bạn khám phá và xử lý các sự kiện chấn thương từ quá khứ, điều này có thể giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn phân ly. Họ cũng có thể hỗ trợ bạn phát triển những cách mới để quản lý cảm xúc và các mối quan hệ của mình.

### **Tiếp cận trị liệu**

Hầu hết các phương pháp trị liệu bằng nói chuyện cho rối loạn phân ly kéo dài nhiều năm.

Bạn có thể tìm kiếm các nhà trị liệu chuyên về rối loạn phân ly

Một số nhà trị liệu tư nhân cung cấp "thang phí trượt" cho những người có thu nhập thấp. Nếu bạn có thu nhập thấp, đáng để hỏi nhà trị liệu xem họ có các chỗ trống với chi phí thấp không.

### **Chọn nhà trị liệu**

Không phải tất cả các nhà trị liệu đều quen thuộc với hiện tượng phân ly. Một số nhà trị liệu có thể không có kinh nghiệm làm việc với chấn thương. Vì vậy, có thể mất thời gian để tìm được nhà trị liệu phù hợp với bạn.

Hoàn toàn bình thường khi bạn gặp gỡ nhiều nhà trị liệu để tìm người mà bạn muốn làm việc cùng. Nhà trị liệu bạn chọn nên:

- Chấp nhận trải nghiệm của bạn
- Sẵn sàng làm việc với hoặc học cách làm việc với phân ly và chấn thương
- Chuẩn bị làm việc với bạn lâu dài
- Là người khiến bạn cảm thấy an toàn

### **EMDR cho rối loạn phân ly**

Desensitisation và xử lý bằng chuyển động mắt (EMDR) được tạo ra để giúp mọi người xử lý các ký ức chấn thương. EMDR tiêu chuẩn không hiệu quả cho hầu hết các trường hợp rối loạn phân ly. Phương pháp điều trị cần được điều chỉnh để đảm bảo an toàn và hiệu quả. EMDR cho rối loạn phân ly tập trung vào các ký ức cụ thể trong thời gian ngắn hơn.

Làm việc theo cách này giúp ngăn chặn quá nhiều ký ức chấn thương xuất hiện quá nhanh, điều này đôi khi được gọi là "ngập lụt". Điều này có thể làm cho trải nghiệm trở nên ít căng thẳng hơn. EMDR chỉ nên được sử dụng khi bạn cảm thấy tương đối ổn định và bởi các chuyên gia hiểu biết về việc điều trị rối loạn phân ly.

## **Thuốc**

Hiện không có thuốc nào được cấp phép đặc trị phân ly. Bác sĩ của bạn có thể đề xuất dùng thuốc tâm thần để điều trị các vấn đề khác mà bạn có thể gặp phải cùng với phân ly. Những vấn đề này có thể bao gồm trầm cảm, lo âu và cơn hoảng sợ, cảm giác muốn tự tử, nghe thấy tiếng nói, và rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD).

Các loại thuốc này có thể bao gồm:

- Thuốc chống trầm cảm
- Thuốc chống loạn thần
- Thuốc ổn định tâm trạng

Bạn chỉ được đề xuất dùng thuốc cho rối loạn nhân cách phân ly (DID) nếu các phần chủ yếu của bản sắc của bạn trải qua vấn đề mà bạn muốn điều trị.