

Tôi có thể làm gì để tự giúp mình?

Việc điều trị BDD thường bao gồm sự kết hợp của nhiều chiến lược, bao gồm cả tự giúp mình. Dưới đây là một số ý tưởng bạn có thể thử để giúp quản lý BDD của mình:

- Sử dụng tài liệu tự giúp: Tìm và sử dụng các tài liệu tự giúp có thể cung cấp cho bạn các công cụ và chiến lược để đối phó với BDD.
- Cải thiện cảm giác tự ti của bạn: Thực hiện các hoạt động để nâng cao lòng tự trọng của bạn, như tham gia các hoạt động bạn yêu thích và có ý nghĩa.
- Thử các nhóm hỗ trợ: Tham gia vào các nhóm hỗ trợ có thể giúp bạn cảm thấy được kết nối và nhận được sự hỗ trợ từ những người có trải nghiệm tương tự.
- Chăm sóc bản thân: Đảm bảo bạn chăm sóc bản thân bằng cách duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh, bao gồm ăn uống cân bằng, tập thể dục, và ngủ đủ giấc.

Sử dụng tài liệu tự giúp

- Nhiều người thấy rằng tài liệu tự giúp, chẳng hạn như sách hoặc chương trình máy tính, có ích trong việc quản lý BDD của họ.
- Tài liệu tự giúp thường dựa trên các nguyên tắc của liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), đã được chứng minh là đặc biệt hiệu quả trong việc điều trị BDD. Thực hiện những bước nhỏ để chấp nhận nhưng đồng thời thách thức các lo lắng của bạn có thể giúp giảm các hành vi cưỡng chế của bạn.
- Bạn có thể chọn sử dụng tài liệu tự giúp bên cạnh sự hỗ trợ chuyên môn, hoặc bạn có thể sử dụng chúng để phát triển các chiến lược đối phó của riêng bạn. Bạn có thể tìm thấy các tài nguyên tự giúp cho BDD trên các trang web sau:
 - o Body Dysmorphic Disorder Foundation
 - o OCD Action
 - o OCD-UK
- Một số chương trình tự giúp có sẵn miễn phí qua máy tính hoặc theo toa từ bác sĩ của bạn. Xem trang web của NHS về các liệu pháp tự giúp để biết thêm thông tin về những chương trình này.

Cải thiện cảm giác tự ti của bạn

- Ăn mừng thành công của bạn: Dù là nhỏ đến đâu, hãy dành thời gian để khen ngợi bản thân và nhận ra những gì bạn đã làm tốt. Cũng có thể giúp nếu bạn nhớ lại những thành công trong quá khứ.
- Chấp nhận lời khen: Bạn có thể ghi lại những lời khen để xem lại khi bạn cảm thấy chán nản hoặc nghi ngờ bản thân.
- Hỏi mọi người về những gì họ thích ở bạn: Có thể họ nhìn nhận bạn khác với cách bạn nhìn nhận bản thân.

- Viết danh sách những điều bạn thích về bản thân: Ví dụ, bạn có thể bao gồm các đặc điểm cá nhân, kỹ năng hoặc kinh nghiệm, niềm tin hoặc các vấn đề quan trọng với bạn, hoặc những việc bạn thích làm. Bạn cũng có thể hỏi người khác để có thêm gợi ý

Thử các nhóm hỗ trợ

- Các nhóm hỗ trợ và hỗ trợ từ đồng nhóm cung cấp cơ hội để gặp gỡ những người khác cũng mắc BDD và trở thành một phần của mạng lưới hỗ trợ hiểu những gì bạn đang trải qua. Nghe về cách những người khác đã đối phó với cảm xúc và trải nghiệm tương tự có thể giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn.

Chăm sóc bản thân

Dành thời gian để chăm sóc bản thân về cả thể chất lẫn cảm xúc có thể giúp hỗ trợ quá trình hồi phục của bạn và cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn.

- Cố gắng ngủ đủ giấc: Ngủ quá ít hoặc quá nhiều có thể ảnh hưởng lớn đến cảm giác của bạn.
- Suy nghĩ về chế độ ăn uống của bạn: Ăn uống đều đặn và giữ cho lượng đường trong máu ổn định có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và mức năng lượng của bạn.
- Cố gắng tập thể dục: Tập thể dục có thể rất hữu ích cho sức khỏe tâm thần của bạn và một số người thấy rằng nó giúp cải thiện lòng tự trọng của họ.
- Dành thời gian ở ngoài trời: Dành thời gian ở không gian xanh có thể giúp cải thiện sức khỏe tâm thần của bạn.
- Cố gắng tránh sử dụng ma túy giải trí và rượu: Mặc dù bạn có thể muốn sử dụng ma túy giải trí hoặc rượu để đối phó với cảm xúc khó khăn về bản thân, nhưng về lâu dài, chúng có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn và cản trở bạn trong việc giải quyết các vấn đề cơ bản.