

Những người khác có thể giúp như thế nào?

Nếu người bạn quan tâm được chẩn đoán mắc BPD, bạn có thể đôi khi cảm thấy khó khăn để hiểu cảm xúc hoặc hành vi của họ, hoặc không biết cách giúp đỡ. Tuy nhiên, có nhiều cách tích cực bạn có thể làm để hỗ trợ họ:

- Kiên nhẫn
- Đừng phán xét
- Giữ bình tĩnh và nhất quán
- Nhắc nhở họ về những phẩm chất tích cực của họ
- Đặt ra ranh giới rõ ràng
- Lên kế hoạch trước
- Tìm hiểu các yếu tố kích thích của họ
- Cung cấp sự phân tâm
- Tìm hiểu thêm về BPD
- Giúp họ tìm kiếm điều trị và hỗ trợ
- Chăm sóc bản thân
- **Kiên nhẫn**
 - Nếu người bạn yêu thương đang gặp khó khăn trong việc xử lý cảm xúc của họ, cố gắng đừng tham gia vào một cuộc tranh cãi trong lúc nóng giận. Có thể tốt hơn là đợi đến khi cả hai bạn cảm thấy bình tĩnh hơn để thảo luận.
- **Đừng phán xét**
 - Có thể rất khó nếu bạn không hiểu tại sao ai đó lại cảm thấy hoặc hành xử theo cách nhất định, đặc biệt nếu phản ứng của họ có vẻ gây khó chịu hoặc không hợp lý. Nhưng hãy cố gắng nhớ rằng bạn không thể biết hết mọi điều trong đầu họ và có thể có những điều đang xảy ra mà bạn không hiểu. Cố gắng lắng nghe và công nhận cảm xúc của họ thay vì đánh giá phản ứng của họ.
- **Giữ bình tĩnh và nhất quán**
 - Nếu người bạn yêu thương đang trải qua nhiều cảm xúc áp đảo, điều này có thể giúp họ cảm thấy an toàn và được hỗ trợ hơn, đồng thời giúp trong những lúc xung đột. Nếu bạn cảm thấy mình đang trở nên giận dữ hoặc khó chịu, hãy thử dành thời gian một mình hoặc đi dạo nếu có thể.
- **Nhắc nhở họ về những phẩm chất tích cực của họ**
 - Khi ai đó mà bạn quan tâm cảm thấy khó tin vào bất kỳ điều gì tốt đẹp về bản thân, việc nghe những điều tích cực mà bạn thấy ở họ có thể là sự an ủi.
- **Đặt ra ranh giới rõ ràng**
 - Thực hành ranh giới và kỳ vọng tốt có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Nếu người bạn yêu thương cảm thấy không an toàn về việc bị từ chối hoặc bị bỏ rơi, hoặc có vẻ lo lắng về việc bị bỏ lại một mình, việc làm rõ những gì bạn có thể mong đợi từ nhau và giao tiếp về điều này một cách bình tĩnh và kiên nhẫn có thể giúp.
- **Lên kế hoạch trước**
 - Khi người bạn hỗ trợ cảm thấy tốt, hãy hỏi họ cách bạn có thể giúp họ tốt nhất khi mọi việc trở nên khó khăn.
- **Tìm hiểu các yếu tố kích thích của họ**
 - Nói chuyện với người bạn yêu thương và cố gắng tìm hiểu loại tình huống hoặc cuộc trò chuyện nào có thể kích hoạt những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Hiểu biết về các yếu tố kích thích của họ có thể giúp bạn tránh các tình huống khó khăn và cảm thấy chuẩn bị hơn khi họ có phản ứng mạnh mẽ đối với những điều nhất định.
- **Cung cấp sự phân tâm**
 - Đôi khi việc giúp phân tâm khỏi cảm giác khó chịu có thể rất hữu ích. Cố gắng gợi ý các hoạt động hoặc nhiệm vụ, chẳng hạn như xem phim hoặc dọn dẹp. Hoặc bạn có thể bắt đầu một hoạt động và cho họ biết họ có thể tham gia khi cảm thấy sẵn sàng.
- **Tìm hiểu thêm về BPD**

- BPD là một chẩn đoán phức tạp, và người bạn yêu thương có thể đôi khi phải đối mặt với những hiểu lầm từ người khác ngoài việc cố gắng quản lý vấn đề sức khỏe tâm thần của họ. Việc tự giáo dục có thể giúp bạn thách thức định kiến.
- **Giúp họ tìm kiếm điều trị và hỗ trợ**
- **Chăm sóc bản thân**
 - Việc chăm sóc người khác đôi khi có thể khó khăn và căng thẳng. Điều quan trọng là nhớ rằng sức khỏe tâm thần của bạn cũng quan trọng.