

## **Làm thế nào để tự giúp mình khi bị rối loạn phân ly?**

Giữ một cuốn nhật ký

Thử hình dung

Thử các kỹ thuật tiếp đất

Suy nghĩ về các chiến lược thực tiễn

Lập kế hoạch khủng hoảng cá nhân

Nói chuyện với những người có trải nghiệm tương tự

Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn

Đôi phó với kỳ thị

Giữ một cuốn nhật ký : Giữ một cuốn nhật ký có thể giúp bạn hiểu và nhớ các phần khác nhau của trải nghiệm của mình. Nó có thể:

- Bao gồm việc viết và làm nghệ thuật vào những thời điểm khác nhau. Nếu bạn mắc DID, bạn có thể viết hoặc làm các loại nghệ thuật khác nhau khi trải qua các trạng thái nhận dạng khác nhau
- Giúp bạn nhận thức rõ hơn về các phần khác nhau của bản sắc của mình
- Giúp bạn nhớ nhiều hơn về những gì đã xảy ra trong các khoảng trống trong trí nhớ của bạn

Thử hình dung Hình dung là cách tưởng tượng ra các cảnh và môi trường khác nhau. Làm điều này có thể giúp xoa dịu cảm xúc và suy nghĩ khó khăn. Ví dụ:

- Bạn có thể thấy rằng tưởng tượng mình đang mặc quần áo bảo vệ giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn trong các tình huống căng thẳng.
- Có thể giúp ích khi tưởng tượng một nơi mà bạn cảm thấy an toàn (và cả những trạng thái nhận dạng khác nhau của bạn). Khi bạn cảm thấy lo lắng hoặc bị đe dọa, bạn có thể tưởng tượng đến nơi này để tìm kiếm sự yên bình và an toàn.
- Nếu bạn trải qua các trạng thái nhận dạng khác nhau, bạn có thể tưởng tượng một nơi mà tất cả các trạng thái đó có thể gặp gỡ và trò chuyện. Nhà trị liệu của bạn có thể giúp bạn làm điều này.

### **Thử các kỹ thuật tiếp đất**

Các kỹ thuật tiếp đất có thể giúp bạn cảm thấy kết nối hơn với hiện tại. Chúng có thể giúp bạn đối phó với các suy nghĩ xâm nhập hoặc cảm xúc, ký ức và hồi tưởng khó khăn. Bạn có thể thử:

- Thở chậm trong khi đếm

- Tập trung vào các âm thanh khác nhau xung quanh bạn
- Đi chân trần và chú ý cảm giác của mặt đất
- Quấn mình trong một chiếc chăn và chú ý cảm giác của nó quanh cơ thể bạn
- Cầm một viên đá lạnh hoặc tạt nước lạnh lên mặt
- Chạm vào một thứ gì đó có kết cấu thú vị hoặc ngửi một thứ gì đó có mùi mạnh

Hãy tập trung vào các cảm giác mà bạn đang cảm nhận ngay bây giờ. Bạn có thể thấy hữu ích khi giữ một hộp các vật có kết cấu và mùi khác nhau. Ví dụ, bạn có thể bao gồm một chiếc chăn và một số viên đá nhẵn.

### **Suy nghĩ về các chiến lược thực tiễn**

Hiện tượng phân ly có thể làm cho cuộc sống hàng ngày trở nên khó khăn. Các chiến lược thực tiễn có thể giúp bạn đối phó, chẳng hạn như:

- Đeo một chiếc đồng hồ có thời gian và ngày tháng
- Giữ một danh sách bạn bè và gia đình cùng thông tin liên lạc của họ
- Viết ghi chú cho bản thân trong nhà hoặc trên bảng trắng

Lập kế hoạch khủng hoảng cá nhân Kế hoạch khủng hoảng cá nhân là một tài liệu bạn lập khi đang khỏe mạnh. Nó giải thích những gì bạn muốn xảy ra nếu bạn không đủ sức khỏe để đưa ra quyết định về việc điều trị hoặc các khía cạnh khác của cuộc sống. Đôi khi nó được gọi là "tuyên bố trước."

### **Nói chuyện với những người có trải nghiệm tương tự**

Hãy thử hỗ trợ đồng đẳng. Thật không may, không có nhiều nhóm hỗ trợ đồng đẳng cụ thể cho những người mắc rối loạn phân ly. Đọc về trải nghiệm của người khác. Nếu bạn không muốn nói chuyện, bạn vẫn có thể thấy hữu ích khi đọc về trải nghiệm của người khác. Điều này có thể cho bạn góc nhìn mới hoặc giúp bạn tìm ra ý tưởng để đối phó với hiện tượng phân ly.

### **Chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn**

Cố gắng ngủ đủ giấc. Giấc ngủ có thể cung cấp năng lượng cho bạn để đối phó với những cảm xúc và trải nghiệm khó khăn. Bạn có thể thấy hữu ích khi học các kỹ thuật thư giãn.

Suy nghĩ về chế độ ăn uống của bạn. Ăn uống đều đặn và giữ cho đường huyết ổn định có thể tạo ra sự khác biệt cho tâm trạng và mức năng lượng của bạn.

Cố gắng tập thể dục. Tập thể dục có thể thực sự hữu ích cho sức khỏe tâm thần của bạn.