

Trải nghiệm khi nghe thấy tiếng nói

Trải nghiệm của bạn khi sống với tiếng nói là duy nhất đối với bạn. Nhưng trang này khám phá một số tình huống, câu hỏi và cảm giác mà bạn có thể nhận ra.

Những loại tiếng nói nào mà mọi người nghe thấy?

Mối quan hệ của bạn với tiếng nói của bạn Những trải nghiệm khó khăn với tiếng nói

Những loại tiếng nói nào mà mọi người nghe thấy?

Chúng ta có thể nghe thấy tiếng nói theo nhiều cách khác nhau và chúng có thể thay đổi theo thời gian. Đây chỉ là một số cách mà người khác có thể trải nghiệm khi nghe thấy tiếng nói.

Chúng có thể đến từ đâu?

Bạn có thể:

- Trải nghiệm tiếng nói như đến từ bên trong đầu của bạn
- Cảm thấy rằng tiếng nói đến từ bên ngoài và nghe qua tai của bạn như các âm thanh khác
- Nghe thấy tiếng nói như thể chúng ở ngay bên tai bạn
- Nghe tiếng nói phát ra từ một vật thể hoặc động vật
- Cảm thấy như bạn đang nghe thấy suy nghĩ của người khác, hoặc như thể người khác có thể nghe thấy suy nghĩ của bạn

Khi nào tôi có thể nghe thấy chúng? Bạn có thể:

- Nghe thấy tên của bạn được gọi khi không có ai ở bên cạnh bạn
- Nghe hoặc thấy những điều khi bạn đang rơi vào giấc ngủ
- Nghe thấy tiếng nói khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc bị kích động

Chúng có thể nói gì?

Bạn có thể:

- Trải nghiệm những tiếng nói xấu xa hoặc đe dọa, khiến bạn làm những việc nguy hiểm hoặc cố gắng kiểm soát bạn.
- Nghe thấy một giọng nói có vẻ thân thiện nhưng khuyến khích bạn làm những việc có thể không tốt cho bạn.
- Nghe thấy một giọng nói tử tế, hỗ trợ hoặc giúp đỡ bạn.
- Nghe nhiều giọng nói nói về bạn hoặc tranh cãi với nhau.
- Nghe một giọng nói mô tả những gì bạn đang làm khi bạn đang làm điều đó.
- Nghe thấy những giọng nói nói về những điều đáng sợ hoặc làm bạn lo lắng, chẳng hạn như nói rằng điều xấu sẽ xảy ra với bạn hoặc người mà bạn yêu quý.
- Nghe những giọng nói chế giễu hoặc chỉ trích bạn.

Chúng có thể nghe như thế nào?

Bạn có thể:

- Nghe thấy các giọng nói với các tốc độ hoặc âm lượng khác nhau.
- Nghe giọng nói của những người bạn biết, như bạn bè, thành viên gia đình hoặc người nổi tiếng.
- Nghe giọng nói của người lạ.

Bạn cũng có thể:

- Nghe thấy những âm thanh khác, chẳng hạn như tiếng động vật hoặc nhạc.
- Thấy, nghe hoặc ngửi thấy những thứ mà người khác không thể khi bạn đang nghe thấy tiếng nói. Những hiện tượng này đôi khi được gọi là ảo giác cảm giác.
- Cảm thấy nhiệt, đau đớn, áp lực hoặc cảm giác ở đầu hoặc các phần khác của cơ thể trong khi nghe thấy tiếng nói.
- Trải nghiệm tiếng nói bằng cách nhìn thấy tay ký các từ hoặc thấy các cử động môi. Bạn có thể có khả năng cao hơn trong việc trải nghiệm tiếng nói theo cách này nếu bạn bị khiếm thính.

Mối quan hệ của bạn với các tiếng nói

Bạn có thể có những cảm xúc khác nhau về các tiếng nói của bạn vào những thời điểm khác nhau trong cuộc đời – hoặc thậm chí vào các thời điểm khác nhau trong ngày hoặc tuần. Bạn có thể:

- Cảm thấy các tiếng nói của bạn là sự an ủi, hữu ích hoặc vui nhộn.
- Cảm thấy các tiếng nói của bạn là đáng sợ, phân tâm hoặc làm bạn lo lắng.
- Muốn các tiếng nói của bạn ngừng lại.
- Cảm thấy rằng bạn nghe thấy một số tiếng nói mà bạn thích và những tiếng nói khác gây ra vấn đề cho bạn.
- Lo lắng rằng bạn là người duy nhất nghe thấy tiếng nói, hoặc rằng không ai khác nghe thấy những loại tiếng nói mà bạn nghe.

Thường thì các tiếng nói trở thành vấn đề vì mối quan hệ của bạn với chúng, thay vì chỉ vì bạn nghe thấy chúng. Suy nghĩ về mối quan hệ của bạn với các tiếng nói có thể giúp bạn xác định điều gì (nếu có) bạn muốn làm về chúng.

Nếu tôi thích các tiếng nói của mình thì sao?

Một số người có thể thấy việc nghe tiếng nói là một trải nghiệm tích cực. Các tiếng nói của bạn có thể là thân thiện và hỗ trợ. Bạn có thể chào đón chúng hoặc cảm thấy thiếu chúng nếu chúng ngừng lại. Chúng có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn hoặc khuyến khích bạn trong những thời điểm khó khăn.

Tôi có thể tin tưởng vào các tiếng nói của mình không?

Có thể khó để xác định liệu các tiếng nói của bạn có thực sự muốn điều tốt nhất cho bạn hay không. Chúng có thể cảm thấy thân thiện nhưng lại yêu cầu bạn làm những việc khiến bạn khó chăm sóc bản thân. Hoặc ngăn cản bạn làm những gì bạn muốn. Nếu giọng nói của bạn cảm thấy an ủi, có thể khó nhận ra rằng nó đang nói những điều thao túng hoặc gây hại.

Học cách quản lý các tiếng nói của tôi

Xem Lilith nói về cách việc nghe tiếng nói đã dẫn họ đến việc gây ra hỏa hoạn. Và cách một bài báo địa phương tiết lộ các vấn đề sức khỏe tâm thần của họ đã khiến họ phải đối mặt với các vấn đề của mình vào một thời điểm rất khó khăn.

Những trải nghiệm khó khăn với tiếng nói

Bạn có thể thấy trải nghiệm khi nghe thấy tiếng nói của mình khó khăn vì một vài lý do:

Các tiếng nói của tôi khó xử lý vào những thời điểm cụ thể

- Bạn có thể chỉ nghe thấy tiếng nói vào những thời điểm nhất định trong ngày (ví dụ: vào giờ ăn). Hoặc thậm chí vào những thời điểm trong năm (ví dụ: vào ngày kỷ niệm của một sự kiện hoặc trải nghiệm cụ thể).
- Bạn có thể chỉ nghe thấy tiếng nói ở những nơi nhất định. Ví dụ: bạn có thể nghe thấy tiếng nói khi rời khỏi nhà hoặc khi đến một nơi mà bạn liên kết với căng thẳng hoặc chấn thương.
- Bạn có thể thấy rằng các tiếng nói trở nên to hơn và thường xuyên hơn khi bạn cảm thấy căng thẳng. Điều này có thể khiến bạn tránh những nơi hoặc trải nghiệm nhất định – hoặc thấy chúng rất khó khăn.

Tôi cảm thấy không thể kiểm soát các tiếng nói của mình

- Bạn có thể cảm thấy rằng các tiếng nói đang kiểm soát bạn hoặc ngăn cản bạn làm những điều mà bạn thực sự muốn làm.
- Các tiếng nói của bạn có thể cắt ngang suy nghĩ của bạn và khiến bạn rất khó để tập trung hoặc duy trì một cuộc trò chuyện.
- Các tiếng nói có thể nói những điều mà bạn cảm thấy xúc phạm hoặc đi ngược lại với các giá trị của bạn. Điều này có thể cảm thấy xấu hổ hoặc gây khó chịu, làm cho việc chia sẻ những gì bạn đang trải qua với người khác trở nên khó khăn hơn.

Tôi cảm thấy bị đe dọa hoặc làm tổn thương bởi các tiếng nói của mình

Các tiếng nói của bạn có thể:

- Không tử tế với bạn, chỉ trích và làm suy yếu bạn.
- Yêu cầu bạn làm những việc sai trái.
- Đòi hỏi bạn làm tổn thương chính mình.

Những trải nghiệm này có thể khiến bạn cảm thấy buồn bã, sợ hãi hoặc tức giận. Bạn có thể cảm thấy rằng bạn xứng đáng bị la mắng, hoặc thấy khó để đứng lên chống lại bất kỳ ai.