

Bạn bè và gia đình có thể giúp như thế nào?

Thấy những lo lắng và hành vi cưỡng chế của người thân ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của họ có thể khiến bạn cảm thấy buồn bã và khó chịu. Nhưng có một số việc bạn có thể làm để hỗ trợ họ:

- **Chấp nhận cảm xúc của họ**
 - Bạn bè và gia đình có thể giúp rất nhiều bằng cách chấp nhận cảm xúc của người mắc BDD và nhận ra rằng họ gặp khó khăn trong việc đối phó với những cảm xúc đó. Mặc dù bạn có thể không hiểu những lo lắng của họ về ngoại hình, nhưng điều quan trọng là nhận ra rằng những cảm giác này là rất thực đối với họ. Cố gắng tránh đánh giá họ là 'tự mãn' hoặc 'bị ám ảnh về bản thân'.
- **Cung cấp không gian để trò chuyện**
 - Đối với người trải qua BDD, việc thừa nhận và nói về suy nghĩ của họ có thể đặc biệt khó khăn, đặc biệt là nếu họ cảm thấy xấu hổ. Tuy nhiên, việc nói ra có thể là bước đầu tiên trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ.
- **Giúp họ tìm kiếm điều trị và hỗ trợ**
 - chúng tôi có cách hỗ trợ ai đó tìm kiếm sự giúp đỡ có nhiều gợi ý và mẹo mà bạn có thể thử. Điều này bao gồm cả hỗ trợ về mặt cảm xúc và thực tế, những gì cần làm nếu người đó không muốn nhận sự giúp đỡ, nơi để đến trong trường hợp khẩn cấp và cách chăm sóc bản thân bạn.
- **Cung cấp hỗ trợ với các chương trình tự giúp**
 - Nếu người mắc BDD đang làm việc theo một chương trình tự giúp, dù là tự mình hay cùng với một nhà trị liệu, bạn có thể hỗ trợ họ trong việc này.
- **Cung cấp hỗ trợ thực tế**
 - Việc cung cấp hỗ trợ thực tế có thể giúp họ có thời gian để tham gia các cuộc hẹn hoặc sử dụng các tài liệu tự giúp. Bạn cũng có thể giúp họ với việc chăm sóc trẻ em hoặc các công việc gia đình. Tình huống của mỗi người là khác nhau, vì vậy hãy hỏi họ những gì họ cảm thấy hữu ích.
- **Ăn mừng những thành công của họ**
 - Việc ngừng các hành vi cưỡng chế có thể rất khó khăn và sẽ mất thời gian. Ăn mừng những bước nhỏ, chẳng hạn như dành ít thời gian hơn cho việc làm đẹp hoặc thực hiện ít lần lặp lại hơn, có thể giúp giữ cho người thân của bạn có động lực.
- **Đừng coi đó là chuyện cá nhân**
 - Có thể rất khó khăn khi BDD của bạn bè hoặc người thân khiến họ thỉnh thoảng không muốn gặp bạn hoặc rút lui khỏi các mối liên hệ xã hội. Hãy cố gắng nhận thức rằng điều này là do cảm giác tiêu cực của họ về ngoại hình của mình chứ không phải do bạn gây ra.
-

- Tìm hiểu các yếu tố kích thích
 - Một số người mắc BDD cảm thấy khó khăn với những tình huống nhất định và thấy rằng chúng có thể kích thích hành vi lặp đi lặp lại nhiều hơn. Đôi khi, những tình huống này không thể tránh khỏi. Ví dụ, việc thấy gương trong các cửa hàng hoặc nhà vệ sinh công cộng. Nhưng việc từng bước xây dựng và đối mặt với các tình huống này cùng họ có thể giúp ích.
- Duy trì sự nhất quán
 - Người mắc BDD có thể tìm kiếm sự đảm bảo về ngoại hình của họ. Cố gắng không bị cuốn vào các cuộc tranh luận về ngoại hình của họ và khuyến khích người khác cũng làm như vậy.
- Tăng cường sự tự tin của họ
 - Khuyến khích họ tham gia vào những hoạt động mà họ yêu thích. Việc khen ngợi họ mà không tập trung vào ngoại hình cũng có thể giúp nâng cao lòng tự trọng của họ.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ cho chính bạn
 - Có thể rất đau lòng khi ở gần một người đang trải qua BDD, đặc biệt nếu bạn đang chăm sóc cho họ. Bạn có thể thấy hữu ích khi trò chuyện với những người khác đang ở trong tình huống giống như bạn và tìm hiểu thêm về những vấn đề phức tạp này.