

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 lạnh.