

Làm thế nào tôi có thể giúp bản thân ngay bây giờ?

Nếu bạn cảm thấy bị choáng ngợp, có thể hữu ích nếu bạn tập trung vào một cảm xúc tại một thời điểm. Dưới đây là một số ý tưởng mà bạn có thể thử để xem liệu chúng có hiệu quả với bạn không.

Những điều khác nhau có thể có tác dụng vào những thời điểm khác nhau đối với từng người, vì vậy hãy cố gắng tử tế với bản thân nếu một số điều không hiệu quả với bạn. Theo thời gian, bạn có thể phát triển các mẹo của riêng mình để thêm vào danh sách này.

Dưới đây là một số mẹo về cách giúp bản thân:

- Nếu tôi cảm thấy giận dữ, thất vọng hoặc không yên
- Nếu tôi cảm thấy trầm cảm, buồn bã hoặc cô đơn
- Nếu tôi cảm thấy lo âu, hoảng sợ hoặc căng thẳng
- Nếu tôi cảm thấy phân ly hoặc mất tập trung
- Nếu tôi muốn tự làm hại bản thân

Nếu tôi cảm thấy giận dữ, thất vọng hoặc không yên

Bạn có thể:

- Xé giấy
- Đánh một chiếc gối
- Tập thể dục
- Nghe nhạc to
- Làm một hoạt động thực tế như làm vườn hoặc chế biến gỗ

Nếu tôi cảm thấy trầm cảm, buồn bã hoặc cô đơn

Bạn có thể:

- Quán mình trong một chiếc chăn và xem chương trình TV yêu thích của bạn
- Viết tất cả những cảm xúc tiêu cực của bạn lên một mảnh giấy và xé nó
- Nghe nhạc mà bạn thấy nâng cao tinh thần hoặc làm dịu
- Viết một bức thư an ủi gửi cho phần của bạn đang cảm thấy buồn bã hoặc cô đơn
- Để bản thân khóc hoặc ngủ
- Ôm một con thú cưng hoặc một món đồ chơi mềm mại

Nếu tôi cảm thấy lo âu, hoảng sợ hoặc căng thẳng

Bạn có thể:

- Pha cho mình một cốc đồ uống nóng và uống từ từ, chú ý đến hương vị và mùi, hình dạng của cốc và trọng lượng của nó trong tay bạn
- Thực hiện 10 hơi thở sâu, đếm từng hơi thở một cách rõ ràng
- Ghi lại tất cả những gì bạn có thể nghĩ về nơi bạn đang ở ngay bây giờ, chẳng hạn như thời gian, ngày tháng, màu sắc của tường và đồ đạc trong phòng
- Tắm hoặc tắm nước ấm – điều này có thể giúp thay đổi tâm trạng của bạn bằng cách tạo ra một bầu không khí dễ chịu và cảm giác vật lý phân tâm

Nếu tôi cảm thấy phân ly hoặc mất tập trung

Bạn có thể:

- Nhai một miếng gừng hoặc Ớt
- Vỗ tay và chú ý đến cảm giác đau nhói
- Uống một ly nước lạnh

Nếu tôi muốn tự làm hại bản thân

Bạn có thể:

- Xoa đá lên nơi bạn muốn làm tổn thương bản thân
- Dán băng dính hoặc băng dán lên da và gỡ nó ra
- Tắm hoặc tắm nước lạnh

Làm thế nào tôi có thể giúp bản thân trong dài hạn?

- Nói chuyện với ai đó
- Giữ một nhật ký cảm xúc
- Lập kế hoạch cho những thời điểm khó khăn
- Tạo một hộp tự chăm sóc
- Thử hỗ trợ đồng cảm
- Tập trung vào những gì quan trọng với bạn
- Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn
- Tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn cho các yếu tố góp phần

Làm thế nào tôi có thể giúp bản thân trong dài hạn?

Nói chuyện với ai đó

Có thể rất khó để liên lạc khi bạn cảm thấy không khỏe, nhưng việc chia sẻ những suy nghĩ khó khăn có thể giúp ích. Nếu bạn cảm thấy không thể nói chuyện với những người xung quanh, bạn có thể thử liên hệ với đường dây hỗ trợ.

Giữ một nhật ký cảm xúc

Ghi lại tâm trạng của bạn trong nhật ký có thể giúp bạn nhận diện các mẫu hình trong những gì kích thích trải nghiệm khó khăn. Hoặc nhận ra các dấu hiệu sớm khi chúng bắt đầu xảy ra.

Hãy thử ghi lại những suy nghĩ hoặc cảm xúc khó khăn. Điều này có thể giúp bạn đưa chúng ra khỏi đầu và làm chúng cảm thấy bớt áp lực hơn. Bạn có thể suy ngẫm về chúng khi cảm thấy bình tĩnh hơn hoặc trò chuyện với người mà bạn tin tưởng.

Bạn cũng có thể ghi lại những điều đang diễn ra tốt đẹp. Việc tử tế với bản thân và công nhận các bước khó khăn bạn đã thực hiện hoặc những điều mới bạn đã thử là rất quan trọng. Những điều này không cần phải lớn lao. Chúng có thể là những việc như tắm, đi dạo hoặc gửi tin nhắn cho ai đó. Hoặc quản lý một tình huống khó khăn theo cách khác.

Lập kế hoạch cho những thời điểm khó khăn

Khi bạn cảm thấy không khỏe, có thể bạn không thể nói cho người khác biết bạn muốn sự hỗ trợ gì, vì vậy việc lập kế hoạch trước có thể hữu ích.

Viện Quốc gia về Sức khỏe và Chăm sóc (NICE) – tổ chức sản xuất hướng dẫn về thực hành tốt nhất trong chăm sóc sức khỏe – khuyến nghị rằng mọi người mắc BPD nên có một kế hoạch khủng hoảng. Kế hoạch này nên bao gồm các kích thích có thể xảy ra, các chiến lược tự hỗ trợ và chi tiết để nhận hỗ trợ, và nên được chia sẻ với bạn và bác sĩ gia đình của bạn.

Tạo một hộp tự chăm sóc

Bạn có thể chuẩn bị một số thứ có thể giúp bạn khi bạn gặp khó khăn – giống như tạo một bộ dụng cụ sơ cứu cho sức khỏe tâm thần của bạn.

Ví dụ:

- Sách, phim hoặc nhạc yêu thích

- Một quả bóng stress hoặc đồ chơi nghịch tay
- Những câu nói hữu ích hoặc lời động viên
- Hình ảnh hoặc ảnh mà bạn thấy an ủi
- Một chiếc chăn mềm hoặc có trọng lượng
- Dép ấm
- Một thứ gì đó an ủi để ngủ hoặc nằm, như túi lavender hoặc kẹo bạc hà

Hoặc bạn có thể tạo một bộ dụng cụ tự chăm sóc kỹ thuật số. Bạn có thể lưu nó trên điện thoại để xem bất cứ lúc nào. Bạn có thể lưu các bức ảnh, nhạc, video, tin nhắn hoặc câu nói mà bạn thấy hữu ích. Hoặc ghi chú để nhắc nhở bản thân cách quản lý các tình huống khó khăn.

Thử hỗ trợ đồng cảm

Hỗ trợ đồng cảm tập hợp những người đã có trải nghiệm tương tự. Một số người thấy điều này rất hữu ích.

Tập trung vào những gì quan trọng với bạn

Đôi khi khi chúng ta nhận được chẩn đoán sức khỏe tâm thần, có thể cảm thấy điều này định nghĩa chúng ta như một con người. Nhưng điều này không đúng.

Hãy cố gắng tập trung vào những điều quan trọng với bạn. Hoặc những điều bạn đánh giá cao về bản thân, hoặc những điều khiến bạn hạnh phúc. Điều này có thể là giá trị, sở thích, ý kiến hoặc đam mê của bạn. Có thể hữu ích nếu bạn ghi chúng xuống hoặc nói chúng ra. Một số người thấy hữu ích khi thể hiện bản thân một cách sáng tạo.

Và nếu bạn chưa biết điều gì quan trọng với bạn hoặc điều gì bạn đánh giá cao về bản thân, điều đó cũng không sao – hãy dành thời gian của bạn. Đôi khi có thể khó có cảm giác về những gì chúng ta thích và lý do chúng ta quan trọng khi chúng ta cảm thấy thấp hoặc không khỏe. Đặc biệt nếu chúng ta đã bị đối xử tồi tệ bởi người khác.

Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn

Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn có thể ảnh hưởng đến cảm giác của bạn về mặt cảm xúc. Ví dụ, nó có thể giúp:

- Cố gắng cải thiện giấc ngủ của bạn. Giấc ngủ có thể giúp bạn có năng lượng để đối phó với cảm giác và trải nghiệm khó khăn.
- Suy nghĩ về những gì bạn ăn. Ăn uống đều đặn và giữ ổn định mức đường huyết có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và mức năng lượng của bạn.
- Cố gắng thực hiện một số hoạt động thể chất. Tập thể dục có thể rất hữu ích cho sức khỏe tâm thần của bạn. Dành thời gian ngoài trời. Dành thời gian ở không gian xanh có thể nâng cao sức khỏe của bạn.
- Cẩn thận với việc sử dụng rượu hoặc thuốc. Trong khi bạn có thể muốn sử dụng thuốc hoặc rượu để đối phó với cảm giác khó khăn, về lâu dài, chúng có thể làm bạn cảm thấy tồi tệ hơn và có thể ngăn bạn nhận được sự hỗ trợ cần thiết cho sức khỏe tâm thần của bạn.

Tìm kiếm hỗ trợ chuyên môn cho các yếu tố góp phần

Nếu bạn đã trải qua các vấn đề khác góp phần vào các vấn đề của bạn, việc khám phá sự hỗ trợ cho những điều này cũng có thể hữu ích.