

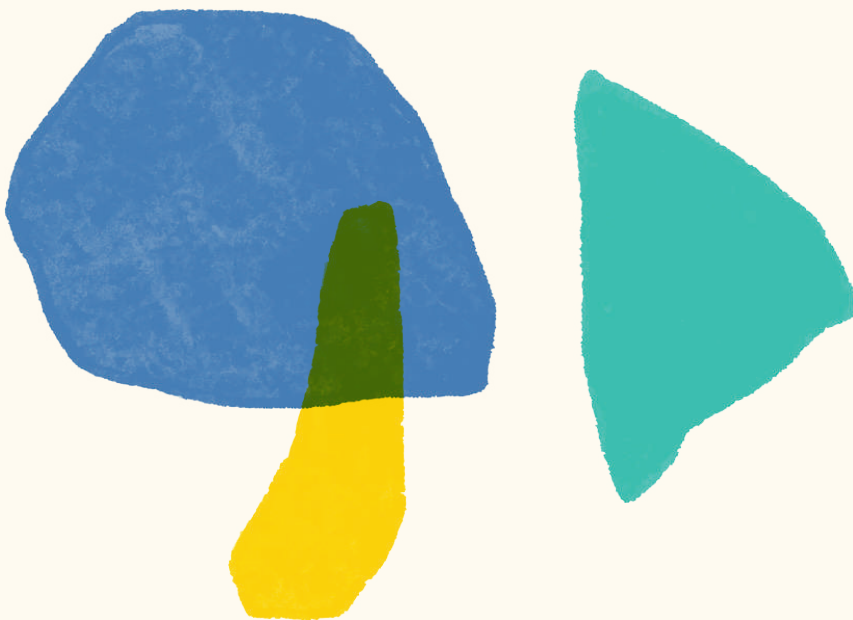


SEEDS FOR THE FUTURE



Cẩm nang

TRÒ CHUYỆN VỀ SỨC KHỎE TÂM LÝ



Thực hiện:
T.S Hương Lê

Biên tập:
Annie Trần

Thiết kế:
Khánh Du
Uyên Trương

InPsychOut cảm ơn T.S Nguyễn Thị Ánh Nguyệt vì những góp ý để hoàn thiện cuốn cẩm nang này.

Cẩm nang này thuộc bản quyền của InPsychOut. Xin vui lòng không sao chép dưới mọi hình thức.

Việc sử dụng cẩm nang cần được sự cho phép của InPsychOut.

Lời mở đầu

Những cuộc nói chuyện cởi mở, thẳng thắn và thân mật về sức khỏe tâm lý chưa bao giờ dễ thực hiện. Điều này điển hình khi chúng ta muốn nói tới những cảm xúc, tâm trạng tiêu cực mà mình đang trải qua. Đối với những người có khó khăn hay rối loạn tâm lý, nêu ra và chia sẻ cảm xúc của bản thân là bước đầu quan trọng trước khi tìm kiếm sự hỗ trợ. Tuy nhiên, điều này không hề dễ dàng và đôi khi, còn khó khăn hơn khi đối diện những người gần gũi nhất như gia đình, hay bạn bè thân. Ngược lại, nếu bạn là người đối diện của họ, nếu bạn là người được đối phương tin tưởng chia sẻ những khó khăn họ đang gặp phải, liệu bạn có biết mình nên làm gì và nói gì?

Nếu bạn đang gặp những khó khăn tâm lý và không biết mở lời như nào với những người thân yêu xung quanh để họ hiểu và giúp đỡ mình hoặc đơn giản bạn muốn có thể sẵn sàng giúp đỡ những người xung quanh khi họ tìm tới mình, cuốn cẩm nang **"Trò Chuyện Về Sức Khỏe Tâm Lý"** này dành cho bạn.



Cuốn cẩm nang này được InPsychOut thực hiện với mục đích khuyến khích những cuộc hội thoại cởi mở, thẳng thắn về sức khỏe tâm lý. Những gợi ý sau đây sẽ giúp cho bạn tự tin hơn khi chia sẻ về những khó khăn của mình cũng như khi tiếp nhận những thông tin này từ người khác để hỗ trợ họ. Cẩm nang bao gồm những nội dung chính như sau:

1. Chia sẻ về sức khỏe tâm lý của bản thân

a. Chia sẻ với ai

b. Chia sẻ như thế nào

c. Nếu bạn vẫn còn do dự, không biết mở lời như thế nào

2. Hỗ trợ những người xung quanh

a. Nếu bạn lo lắng rằng người thân của mình đang trải qua một giai đoạn khó khăn

b. Nếu người thân tìm đến bạn và chia sẻ về những khó khăn của họ

c. Nên làm gì khi họ từ chối sự giúp đỡ

3. Danh sách tham khảo dịch vụ hỗ trợ tâm lý



1. Chia sẻ về sức khỏe tâm lý của bản thân

Việc bắt đầu những cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm lý là bước lấy đà trước khi tiếp nhận những sự giúp đỡ từ những người thân hoặc chuyên gia. Tuy nhiên, cách mở lời, với ai, và nói cái gì lại không phải là những câu hỏi đơn giản để trả lời. Đối với rất nhiều người, đặc biệt khi đang trải qua những khó khăn tâm lý, việc nói ra những tâm tư, nỗi lòng có thể đem lại cảm giác dễ tổn thương, không thoải mái, hay lo lắng rằng mình đang làm phiền những người xung quanh.

Nếu bạn có những suy nghĩ này, hãy nhớ rằng việc vượt qua chúng và bắt đầu những cuộc hội thoại về sức khỏe tâm lý của bạn là một bước tiến gần hơn tới sự giúp đỡ kịp thời và phù hợp. Những người xung quanh, đặc biệt là gia đình, bạn bè là những nguồn hỗ trợ quan trọng trong hành trình chữa lành và cải thiện sức khỏe tâm lý của mọi cá nhân. Hơn nữa, nếu là một người bạn tin tưởng để chia sẻ những điều này, họ chắc hẳn cũng quan tâm và muốn cùng bạn vượt qua những khoảng thời gian này. Do đó, đừng ngần ngại bắt đầu câu chuyện nếu bạn đã sẵn sàng chia sẻ nhé! Sau đây là một vài gợi ý để giúp bạn có thể mở đầu cho những câu chuyện về sức khỏe tâm lý của bản thân.



Chia sẻ với ai?

Việc chia sẻ những cảm xúc, trải nghiệm của mình với bạn bè và người thân dường như luôn là một việc rất khó dù có thân thiết đến mức nào. Bạn lo lắng rằng chủ đề nặng nề sẽ khiến họ buồn, hoặc bạn sợ nó sẽ làm ảnh hưởng tới mối quan hệ của hai người. Vì vậy, việc chia sẻ với những người có chuyên môn có thể dễ dàng với bạn hơn. Nhưng cũng có thể, bạn chưa cảm thấy tự tin hoặc thoải mái để tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn, và mong muốn sự cảm thông, lắng nghe từ những người xung quanh.

Thực chất, không có một công thức hoàn hảo, kỳ diệu nào để cất tiếng lên về tình trạng sức khoẻ tâm lý cả. Việc hiểu được rằng bạn đang cần sự giúp đỡ từ người khác đã là một bước đầu quan trọng và bạn vô cùng dũng cảm khi có thể thừa nhận điều đó, kể cả là với bản thân. Hãy nhớ rằng, bạn không phải nói cho tất cả mọi người xung quanh. Vì vậy, hãy suy nghĩ kỹ và chọn ai đó bạn tin tưởng mà khiến cho bạn cảm thấy thoải mái nhất. Nếu bạn quyết định lựa chọn sự hỗ trợ chuyên môn, hãy tìm hiểu kỹ về cơ sở trị liệu cũng như chuyên gia tham vấn trước khi bắt đầu.

Một mẹo nhỏ để đưa ra quyết định nếu bạn đang cảm thấy phân vân giữa hai lựa chọn là cách lập ra một danh sách so sánh lợi thế với yếu thế của của mỗi kiểu chia sẻ với các dạng đối tượng khác nhau. Khi bạn đã chọn được người phù hợp để chia sẻ, hãy bắt đầu cuộc hội thoại này khi bạn cảm thấy sẵn sàng.



Chia sẻ như thế nào?

Trước khi bắt đầu chia sẻ

- **Chọn phương thức phù hợp:**

Bạn có thể hẹn gặp người đó trực tiếp, hoặc nếu đối thoại trực tiếp làm cho bạn cảm thấy lo lắng và chưa sẵn sàng, bạn cũng có thể gọi điện hoặc viết thư cho đối phương. Ví dụ, bạn muốn nói chuyện với mẹ về các vấn đề tâm lý của mình, bạn có thể mở đầu bằng một câu đơn giản như:

"Con có chuyện quan trọng muốn nói với mẹ, tối nay mẹ dành chút thời gian để hai mẹ con nói chuyện với nhau một chút nhé".

- **Chọn thời gian và địa điểm:**

Sau khi xác định được người bạn muốn chia sẻ cũng như phương thức phù hợp, hãy chọn một địa điểm khiến cho bạn thoải mái và có thể trò chuyện mà không bị sao lãng bởi những tiếng ồn hoặc không khí bí bách. Địa điểm này có thể là nhà, hoặc một nơi ưa thích vốn đem lại cho bạn cảm thấy an toàn (ví dụ: quán cà phê, công viên, một nơi nào ít người và yên tĩnh, v.v.). Ngoài ra, bạn cũng có thể gợi ý cùng nhau làm một hoạt động gì đó (ví dụ: xếp hình, đi dạo, v.v.) để giảm bớt sự căng thẳng trong lúc trò chuyện.

Cuộc trò chuyện có thể ngắn hoặc dài, tùy vào những gì bạn muốn chia sẻ. Vì vậy, hãy tránh việc có cuộc nói chuyện khi thời gian bị giới hạn hoặc gián đoạn. Nếu đối phương là người bạn rạn, bạn có thể hẹn trước với họ một khoảng thời gian mà cả hai cũng rảnh rỗi để có thể nói chuyện mà không sợ bị đứt quãng.

- **Chuẩn bị nội dung:**

Hãy xác định những gì bạn muốn chia sẻ với đối phương. Đặc biệt, nếu đây là lần đầu tiên bạn nói về sức khỏe tâm lý của mình, hãy nhớ rằng đó không phải là một chủ đề mà sẽ dừng lại sau một cuộc hội thoại. Vì vậy, hãy nhớ rằng bạn có thể dần dần mở lòng ở một "tốc độ" phù hợp với mình. Bạn chỉ cần coi lần đầu này như một bước nhỏ ban đầu để những cuộc trò chuyện tiếp theo sẽ dễ dàng hơn. Tuy nhiên, việc biết bạn cần nói gì trong lần đầu tiên sẽ giúp cho cuộc nói chuyện suôn sẻ hơn. Bạn có thể lặng thầm suy nghĩ về những điều này, hoặc viết ra giấy hoặc ghi chú trên điện thoại trong trường hợp bạn trở nên lo lắng và bối rối khi đối diện với người nghe. Đối với nhiều người, việc tập nói ra trước gương cũng có thể giúp giảm bớt căng thẳng, lo âu.



- **Xác định rõ kỳ vọng:**

Để một người có thể thấu hiểu và thông cảm với các khó khăn tâm lý mà bạn đang trải qua, họ sẽ cần một thời gian nhất định. Bạn sẽ thấy rằng, phần lớn khi chúng ta tìm đến người khác tìm để chia sẻ về những khó khăn của mình, người thân của chúng ta sẽ phản ứng tốt hơn những gì chúng ta mong đợi. Tuy nhiên, đôi lúc cũng sẽ có những trường hợp ngoại lệ. Vì vậy, việc xác định rõ kỳ vọng và tinh thần cho cuộc nói chuyện đầu tiên rất quan trọng để tránh việc bạn bị tổn thương. Có thể đối phương sẽ bị sốc, hoặc phản ứng theo một cách nào đó ngoài những gì bạn đã hình dung. Họ có thể cảm thấy ngại ngùng, hoặc không biết phải nói gì. Điều này có thể vì những điều bạn nói làm cho họ ngạc nhiên, lo lắng. Hoặc cũng có thể, đây là một chủ đề mới mẻ, lạ lẫm đối với họ. Bất kể lý do đằng sau cách họ phản ứng như trên, bạn nên xác định rõ với bản thân trước khi bắt đầu cuộc hội thoại này rằng phản ứng này không phản ánh ngược lại về bạn hay những khó khăn tâm lý của bạn. Chỉ đơn giản là đối phương cần thời gian để có thể "tiêu hoá" và thấu hiểu được những chia sẻ của bạn.



Trong khi nói chuyện

- **Đảm bảo sự nghiêm túc của cuộc nói chuyện:**

Một trong những lý do khiến bạn do dự về việc chia sẻ những khó khăn của mình có thể là nỗi sợ rằng người nghe sẽ nghĩ rằng bạn đang đùa, xem nhẹ hoặc gạt đi những gì bạn đang nói. Để tránh tình huống, hãy bắt đầu cuộc nói chuyện bằng việc nhấn mạnh rằng bạn mong muốn có thể chia sẻ với họ một số khó khăn mà bạn đang trải qua, và bạn sẽ rất cảm kích nếu họ có thể lắng nghe một cách nghiêm túc. Nếu họ thay đổi chủ đề hoặc đùa giỡn về những gì bạn nói, đừng nương theo hoặc đùa lại mà hãy kiên định với thái độ của mình để họ nhận thấy được sự chân thành của bạn.

- **Hãy thẳng thắn, cụ thể và chân thật:**

Đôi khi việc chia sẻ những chuyện thầm kín, riêng tư với người khác có thể đem lại cảm giác lạ lẫm, không thoải mái. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng nếu họ không hiểu được trải nghiệm của bạn, họ sẽ không thể giúp đỡ được bạn theo cách tốt nhất. Vì vậy, hãy cố gắng chia sẻ một cách cụ thể những gì bạn đang trải qua bằng cách nhấn mạnh vào những cảm xúc và chi tiết nổi bật. Như vậy, đối phương sẽ hiểu được sự khác nhau giữa những gì bạn đang trải qua so với những nỗi buồn, lo âu thông thường và cách chúng ảnh hưởng tới cuộc sống của bạn. Ví dụ, thay vì nói rằng: "*Dạo gần đây, tôi cảm thấy buồn chán*", bạn có thể nhấn mạnh: "*Dạo gần đây, lúc nào tôi cũng cảm thấy rất buồn và mệt mỏi*".

- **Chuẩn bị những thông tin hữu ích:**

Nếu bạn là một trong số những người biết rõ về trạng thái hay rối loạn tâm lý mà mình gặp phải, bạn có thể giới thiệu cho đối phương những nguồn thông tin (ví dụ: bài báo, video, sách, v.v.) để họ có thể tìm hiểu thêm hơn về vấn đề của bạn và các đặc điểm của nó. Điều này sẽ giúp họ cảm nhận và hiểu hơn về những gì bạn đang trải qua.

- **Đưa ra những gợi ý cho việc hỗ trợ:**

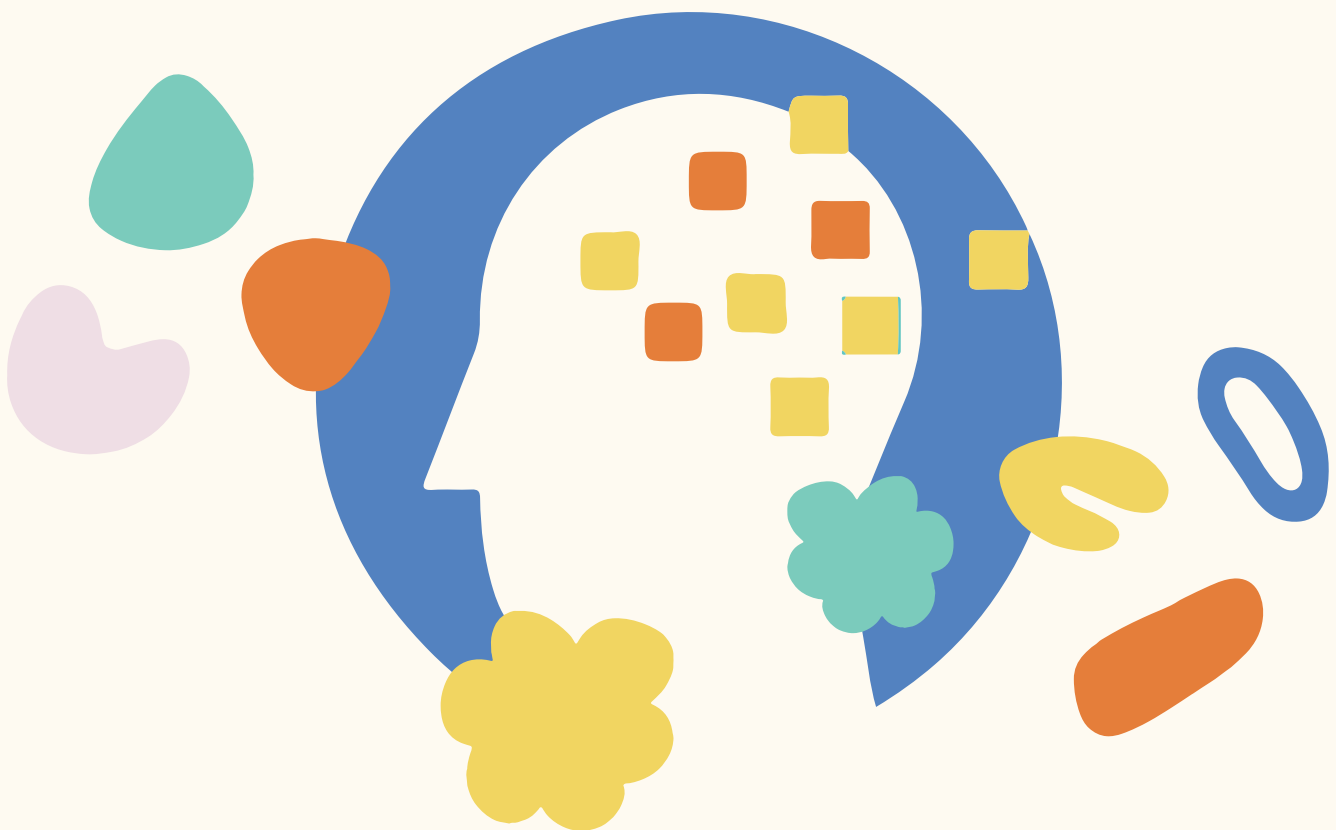
Trước khi bắt đầu cuộc hội thoại này, hãy xác định vì sao bạn lại muốn chia sẻ với họ. Có thể bạn đơn thuần cần một ai đó sẵn sàng lắng nghe để bạn có thể thật sự mở lòng về những gì bạn đã kìm nén bấy lâu nay. Có thể bạn mong muốn sự đồng cảm qua những cái ôm và lời nói an ủi của đối phương? Có thể bạn đang có những ý định tự sát và cần sự hỗ trợ để vượt qua chúng (ví dụ như giúp bạn bỏ đi những đồ vật sắc nhọn trong nhà, luôn gần bạn trong lúc bạn chưa ổn định tinh thần v.v.)? Bất kể mục đích chia sẻ của bạn là gì, bạn cần phải hiểu rõ nó cũng như những gì bạn cần từ đối phương. Dù rất yêu thương bạn, những người thân của bạn có thể không biết được mình cần phải làm gì hay phản ứng như thế nào cho phù hợp, nhất là khi mỗi người trong chúng ta đều có những nhu cầu rất khác nhau khi tinh thần sa sút. Chỉ có bạn mới hiểu rõ nhất những gì làm bạn cảm thấy khá hơn, vì vậy hãy chỉ dẫn họ để quá trình hỗ trợ thành công nhất có thể.

Ngoài ra, bạn có thể liệt kê những việc những người xung quanh có thể làm và đưa cho họ danh sách này trong trường hợp bạn rơi vào những giai đoạn khó khăn. Ví dụ, một người trong giai đoạn trầm cảm có thể muốn những người thân sống trong nhà nhắc họ vệ sinh cá nhân, dựng họ dậy và ra khỏi giường vào buổi sáng, v.v. Hay nếu bạn thường xuyên có những cơn hoảng loạn, hãy hướng dẫn cho họ biết họ cần làm gì trong lúc đó.



- **Chỉ cần chia sẻ những gì nằm trong vùng an toàn:**

Bạn không cần bao quát hết tất cả trong một cuộc độc thoại. Điều này đồng nghĩa với việc bạn hoàn toàn không phải nói ra tất cả, nhất là khi bạn chưa thoải mái. Trước những lời chia sẻ của bạn, chắc hẳn những người thân của bạn sẽ có (rất nhiều) câu hỏi và thắc mắc. Bạn đã cảm thấy như thế này lâu chưa? Có chuyện gì đã kích thích những tâm trạng, cảm xúc này? Tại sao bạn không nói ra sớm hơn? ... và còn nhiều câu hỏi khác. Hãy chuẩn bị tinh thần từ trước để có thể từ chối nhẹ nhàng bằng cách nói: *"Điều này mình hiện tại chưa tiện chia sẻ, nhưng mình sẽ cố gắng giải thích để bạn hiểu khi mình sẵn sàng"*. Hãy nhớ rằng những câu hỏi 'cập rập, vụng về' này phần lớn sẽ đến từ sự quan tâm và mong muốn tìm hiểu về cảm xúc và tình trạng của bạn.



Nếu bạn vẫn còn do dự, không biết phải bắt đầu mở lời như thế nào?

Nếu bạn đã sẵn sàng tìm kiếm sự giúp đỡ từ người xung quanh mà vẫn chưa biết mình phải mở lời ra sao, hãy viết một lá thư, hoặc tập luyện nói theo mẫu gợi ý sau đây:

Gửi,

Trong suốt ngày/tuần/tháng/năm qua, mình cảm thấy(ví dụ: không là chính mình/ rất buồn/ thường xuyên tức giận/ dễ nổi nóng/ vô vọng/ choáng ngợp/ không tập trung/ căng thẳng/ cô đơn/ bị cô lập/ không thể ra khỏi giường/ khó khăn để thực hiện được những công việc hàng ngày, v.v.).

Ngoài ra, mình còn gặp phải các vấn đề về (ví dụ: khẩu vị/ cân nặng/ giấc ngủ/ cảm giác hứng thú với những thứ mà ngày trước mình rất thích, v.v.). Mình thường xuyên (ví dụ: nghe/có những ảo tưởng/ không nhận biết được rõ ràng nếu mọi chuyện có thật hay không/ thiếu năng lượng/ mất tập trung/ lạm dụng rượu và chất kích thích/ có nhiều suy nghĩ tiêu cực mà không kiểm soát được/ cảm thấy vô dụng/ không thể duy trì được các mối quan hệ cá nhân/ có những suy nghĩ tự sát/ thực hiện những hành vi tự hại, v.v.).

Khi nói ra được những điều này, mình thật sự (ví dụ: lo lắng/ xấu hổ/ tội lỗi/ mặc cảm/ có hy vọng/ trưởng thành/ mong muốn được giúp đỡ/ muốn trở nên khá hơn). Tuy nhiên, mình nói ra vì (ví dụ: mình lo lắng cho bản thân/ mình sợ phải đối mặt một mình/ những điều này đang ảnh hưởng đến cuộc sống của mình/ mình thấy được ảnh hưởng của tình trạng này lên mối quan hệ này/ mình không muốn cảm thấy như thế này nữa/ mình cần một người để lắng nghe, v.v.).

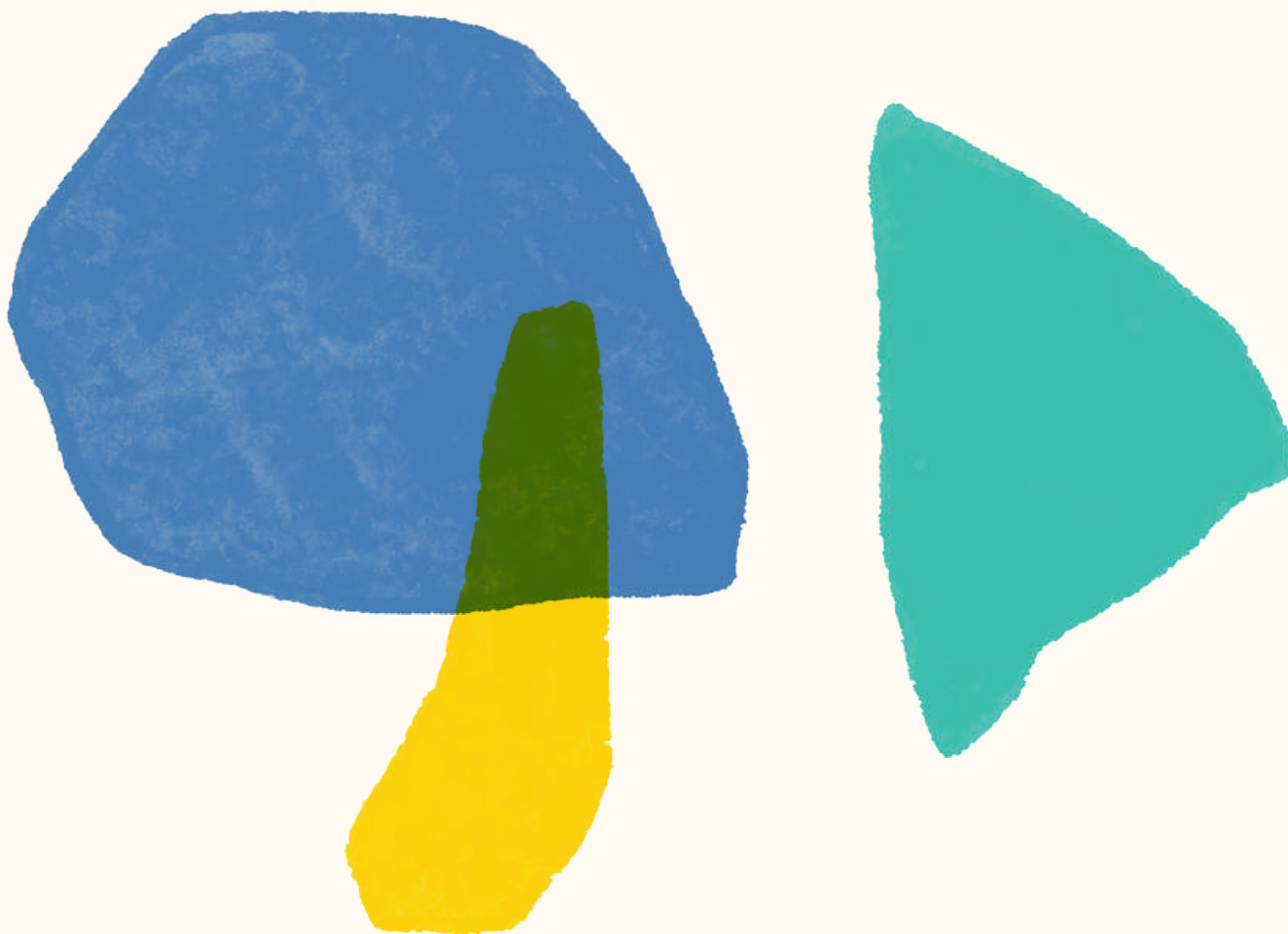
Tuy mình chưa sẵn sàng để chia sẻ hết mọi nỗi niềm trong lá thư này, mình hy vọng rằng có thể hiểu được phần nào đó và cùng mình tìm kiếm được sự giúp đỡ phù hợp và hiệu quả.



2. Hỗ trợ những người xung quanh

Việc nói chuyện thẳng thắn, cởi mở về sức khỏe tâm lý, dù chỉ với một người, cũng có thể góp phần vào việc giảm thiểu kỳ thị và những xấu hổ đi kèm với các vấn đề tâm lý trong xã hội. Tuy nhiên, phần lớn những người đang có những khó khăn tâm lý sẽ không chủ động tìm đến bạn để chia sẻ điều này. Vậy khi bạn nghĩ rằng những người xung quanh đang trải qua những khoảng thời gian khó khăn, bạn có thể làm gì? Hoặc nếu bạn may mắn, họ tin tưởng và tìm đến bạn trong những lúc này. Bạn đã sẵn sàng, biết mình nên hành động như thế nào và nói gì chưa? Trong phần này, cẩm nang **"Trò Chuyện Về Sức Khỏe Tâm Lý"** sẽ đưa ra một vài gợi ý cho bạn cho cả hai trường hợp.

**Lưu ý: nhiều gợi ý có thể áp dụng được cho cả hai trường hợp.*



Nếu bạn lo lắng rằng người thân của mình đang trải qua những giai đoạn khó khăn

- **Mở đầu cuộc trò chuyện bằng một chủ đề bất kỳ ngoài sức khỏe tâm lý:**

Nếu bạn sợ rằng đối phương chưa thật sự thoải mái để nói về sức khỏe tâm lý của họ, bạn có thể mở đầu bằng những câu hỏi chung thông thường về cuộc sống, như là công việc hoặc chuyện học tập của họ. Bạn cũng có thể đặt câu hỏi thiên về tâm lý, nhưng hãy dùng những câu hỏi mở như: "*Dạo này cảm thấy thế nào?*", "*Dạo này có chuyện gì buồn đúng không?*" v.v. Ngoài ra, bạn cũng có thể chia sẻ trước khi hỏi để tránh gây cảm giác tra hỏi, ví dụ: "*Dạo này công việc khiến tôi căng thẳng quá, không biết bạn có như thế không?*". Việc đặt ra những câu hỏi mở, hoặc không quá tập trung vào đối phương sẽ cho họ không gian để bày tỏ một cách thoải mái.

- **Chia sẻ sự lo lắng của bạn khi nhận thấy những sự thay đổi:**

Nếu bạn biết rằng đối phương đang trải qua những giai đoạn khó khăn, như một mất mát lớn, gặp phải các vấn đề ở trường, hay vừa có một sự kiện gây sang chấn, hãy nhấn mạnh rằng bạn biết điều này và biết rằng có thể họ đang cảm thấy không ổn. Ngoài ra, nếu bạn lo lắng vì đã nhận thấy một vài thay đổi trong tính cách, cách sinh hoạt của đối phương, bạn có thể bày tỏ điều này để họ biết rằng bạn chú ý và quan tâm tới họ. Ví dụ: "*Dạo này em thấy anh không ăn không ngủ, anh có ổn không?*" hay "*Mấy tuần nay, em không thấy chị đi ra ngoài đường, cũng không thấy bạn chị qua nhà chơi như mọi khi nữa, chị có cần em giúp đỡ gì không?*".

- **Hỏi nhiều hơn một lần:**

Người có những vấn đề tâm lý, đặc biệt những người chưa cởi mở về những khó khăn của mình, thường có xu hướng gạt đi những lo lắng của người khác lần đầu tiên. Vì vậy, hãy nhớ rằng, có thể bạn sẽ phải hỏi và nói chuyện với họ một vài lần trước khi họ cảm thấy an toàn, và đủ thoải mái để mở lòng với bạn.

- **Tránh đưa ra lời khuyên hay ý kiến cá nhân:**

Khi bạn đem lại cảm giác an toàn cho đối phương, họ có thể sẽ mở lòng với bạn về những vấn đề của họ. Lúc này, nhiều người có xu hướng đưa ra những suy nghĩ và lời khuyên của họ cho đối phương. Tuy nhiên, hãy tuyệt đối tránh điều này (trừ khi đối phương hỏi và thật sự mong muốn lời khuyên của bạn). Cảm giác được lắng nghe và thấu hiểu sẽ giúp cho đối phương có không gian và thời gian để suy nghĩ về những trải nghiệm và cảm xúc của họ, từ đó, có thể giúp họ quyết định những bước tiếp theo. Vì vậy, hãy lắng nghe và đừng ngắt lời họ. Hãy để ý đến ngôn từ, tông giọng, và ngôn ngữ cơ thể của người đối diện - tất cả những chi tiết này sẽ giúp bạn hiểu hơn về cảm xúc và tình trạng của họ.



- **Thể hiện rằng bạn sẵn sàng tìm hiểu thêm để giúp họ:**

Khi đối phương chia sẻ về các vấn đề của họ, có thể bạn sẽ không thể hiểu được một cách trọn vẹn, hoặc đôi lúc, bạn còn chưa bao giờ nghe đến những vấn đề lạ lẫm này. Nhưng đừng vì vậy mà bạn không giúp họ. Thay vào đó, hãy nói với họ rằng, có thể hiện tại bạn chưa thể hiểu hết những vấn đề, triệu chứng của họ nhưng bạn sẵn lòng đọc, tìm hiểu thêm để cùng họ vượt qua được giai đoạn này. Việc bày tỏ sự cảm thông và sự quyết tâm giúp đỡ sẽ khiến cho họ cảm thấy họ bớt đơn độc và vững vàng hơn để đối phó với các vấn đề tâm lý này.

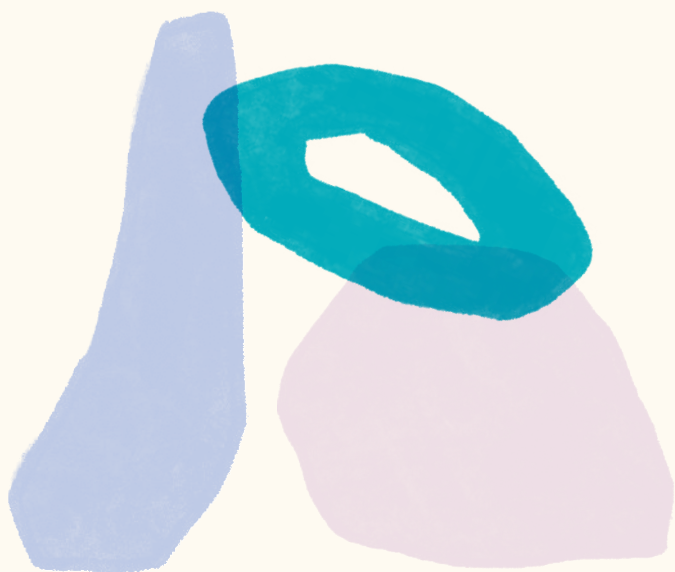
Ngoài ra, bạn có thể hỏi trực tiếp xem họ muốn bạn hỗ trợ như nào (tạm thời cũng như về mặt lâu dài). Bạn có thể thử những câu sau: "*Mình có thể làm gì để giúp bạn lúc này?*", "*Điều gì sẽ khiến cho bạn cảm thấy tốt hơn?*", v.v. Hãy nhớ rằng sẽ không có một cách duy nhất để áp dụng cho tất cả mọi trường hợp, nên để hiểu được cách thức áp dụng tốt nhất đối với từng cá nhân là một điều vô cùng quan trọng.

- **Nhấn mạnh rằng họ luôn có bạn nếu lúc này họ chưa sẵn sàng:**

Khi bạn mở lời hỏi thăm người khác về sức khỏe tâm lý của họ, họ có thể cảm thấy choáng ngợp, bất ngờ, ngại ngùng, hay thậm chí xúc phạm nếu hiểu nhầm ý của bạn. Vì vậy, việc cho họ thời gian, không gian để chiêm nghiệm những gì đang xảy ra là rất cần thiết. Nếu bạn thấy sự ngập ngừng trong đối phương khi trả lời những câu hỏi của mình, hãy nói với họ rằng, nếu bây giờ họ chưa sẵn sàng mở lòng, điều đó hoàn toàn không sao và bạn hiểu được điều này. Họ có thể tìm đến bạn bất kỳ lúc nào vì bạn sẽ luôn sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ họ.

Nếu người thân của bạn tìm đến và chia sẻ với bạn về những khó khăn của họ

Việc nghe rằng những người thân yêu của chúng ta đang trải qua những giai đoạn khó khăn chưa bao giờ là một chuyện đơn giản. Đối với các vấn đề tâm lý, nếu bạn đưa ra những phản ứng không phù hợp có thể khiến cho đối phương thu hẹp bản thân và cản trở việc họ tìm kiếm tới các sự hỗ trợ khác trong tương lai, gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới hành trình cải thiện sức khỏe tâm lý của họ. Vì vậy, nếu người thân hay bạn bè xung quanh tìm đến bạn để chia sẻ điều này, bạn sẽ cần phải sẵn sàng để có thể giúp đỡ họ một cách tốt nhất và phù hợp. Bạn không cần phải là một nhà chuyên môn để có thể bày tỏ cho họ thấy sự quan tâm, thấu hiểu của mình. Những hành động, cử chỉ nhỏ có giá trị và sức mạnh rất lớn để làm cho đối phương cảm thấy đỡ hơn. Sau đây là một vài gợi ý mà bạn có thể tham khảo nếu ai đó tìm đến bạn.



- **Lắng nghe:**

Chỉ một hành động đơn giản, tập trung lắng nghe những gì đối phương nói và cố gắng thông cảm những chia sẻ của họ, lại có sức ảnh hưởng vô giá. Bạn nên tránh ngắt lời, thay vào đó hãy cố gắng lắng nghe thật kỹ để thấu hiểu những gì họ tâm sự.

- **Giữ bình tĩnh:**

Việc nghe thấy những người thân yêu của chúng ta đang trải qua những giai đoạn khó khăn, thậm chí có những suy nghĩ tự hại, tự sát có thể rất khó và khiến cho chúng ta trở nên buồn và căng thẳng. Tuy nhiên, hãy cố gắng hết sức bình tĩnh. Sự bình tĩnh của bạn sẽ lan tỏa tới đối phương và giúp họ cảm thấy an toàn, cởi mở để chia sẻ với bạn.

- **Đừng ngại hỏi:**

Nếu sức khoẻ tâm lý là một chủ đề vẫn còn mới mẻ với bạn thì có khả năng bạn sẽ không hoàn toàn hiểu được những gì đối phương chia sẻ. Vì vậy, hãy nhớ rằng bạn có thể đặt ra câu hỏi để hiểu kỹ càng hơn. Ví dụ, bạn có thể hỏi: "*Cảm giác đó như nào?*", "*Đã bao lâu rồi bạn cảm thấy như vậy?*", "*Có những yếu tố cụ thể nào kích động những cảm xúc này không?*", v.v. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng những câu hỏi của bạn có thể làm cho đối phương cảm thấy choáng ngợp. Vì vậy, hãy cho họ thời gian và không gian để dần dần trả lời những câu hỏi của bạn ở mức độ phù hợp với họ.



- **Hãy nghiêm túc và tế nhị:**

Tuyệt đối tránh những câu nói như: "Chuyện bình thường ấy mà, ai mà chả có lúc buồn" hay "Chắc là không có gì đâu, đừng lo", v.v. Những câu nói mang tính giảm nhẹ vấn đề như thế này có thể khiến cho đối phương cảm thấy rằng bạn không nhìn nhận khó khăn của họ một cách nghiêm túc. Điều này có thể khiến họ không tiếp tục mở lòng và chia sẻ với bạn, hoặc thậm chí là những người khác trong tương lai. Thay vào đó, hãy cho họ thấy rằng bạn rất trân trọng việc họ tìm đến bạn bằng cách nghiêm túc với việc giúp đỡ và hỗ trợ họ.

- **Hỏi xem họ cần gì từ bạn:**

Nếu người thân hay bạn bè tìm đến bạn để nói về sức khỏe tâm lý của họ, khả năng cao là họ sẽ đặt ra những mục đích và kỳ vọng riêng cho cuộc nói chuyện này. Vì vậy, bạn có thể hỏi trực tiếp về những kỳ vọng và mong muốn của họ. Việc này sẽ giúp họ cởi mở bày tỏ những gì bạn có thể làm để họ cảm thấy khá hơn. Họ có thể tìm đến bạn để cùng tìm kiếm những sự hỗ trợ chuyên môn hoặc cũng đôi khi, họ chỉ đơn giản cần một người lắng nghe.



- **Tránh tập trung riêng vào vấn đề, rối loạn tâm lý của họ:**

Việc công nhận và bày tỏ sự quan tâm của mình tới đối phương và các khó khăn tâm lý của họ là một điều rất quan trọng. Tuy nhiên, hãy thận trọng và đừng dồn dập hay làm quá. Điều này có thể làm cho họ cảm thấy khó xử và choáng ngợp khi mọi thứ trong mối quan hệ giữa hai người chỉ xoay quanh chủ đề này. Hãy vẫn cư xử, hành xử như trước đó với một sự tôn trọng nhất định dành cho vấn đề và khó khăn của họ.

- **Tạo cho họ một không gian thoải mái, an toàn:**

Một trong những nỗi sợ lớn nhất của người có các khó khăn và rối loạn tâm lý khi chia sẻ câu chuyện của họ có lẽ là việc bị đánh giá bởi những người xung quanh và bị gắn những mác xấu hổ thường đi kèm với sức khỏe tâm lý. Vì vậy, một trong những việc tốt nhất bạn có thể làm là tạo cho họ một không gian an toàn và thoải mái để họ có thể chia sẻ câu chuyện của mình mà không sợ bị đánh giá hay xem thường. Hãy liên tục nhấn mạnh rằng bạn trân trọng sự tin tưởng của họ và an ủi rằng họ có thể chia sẻ một cách chân thành nhất mà không phải lo lắng về việc bạn đánh giá hay đi kể chuyện này với người khác. Chỉ khi họ cảm thấy thật sự an toàn, đối phương mới có thể thật sự mở lòng với bạn.



Nên làm gì khi họ không chấp nhận sự giúp đỡ ?

Việc nhận được sự giúp đỡ phù hợp và đúng lúc là một trong những yếu tố rất quan trọng trong quá trình chữa lành và phục hồi của những người có các vấn đề hay rối loạn tâm lý. Tuy nhiên, nhiều lý do có thể cản trở quá trình một cá nhân tìm kiếm sự giúp đỡ cần thiết. Điều này có thể khiến cho những người xung quanh cảm thấy bất lực, bế tắc và căng thẳng, đặc biệt khi họ có thể thấy rõ những đấu tranh của đối phương. Trong lúc này, người xung quanh có thể làm gì? Sau đây là một vài hành động chúng ta có thể làm để khuyến khích những người thân yêu mở lòng và tìm kiếm sự giúp đỡ khi họ cần nhé. Tuy nhiên, hãy luôn nhớ rằng họ là những cá thể riêng và họ cũng có những giới hạn nhất định.



- **Giảm thiểu sự kỳ thị đối với vấn đề tâm lý:**

Một trong những lý do gây cản trở lớn nhất trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ của những người có các rối loạn tâm lý xuất phát từ chính sự kỳ thị của bạn bè, gia đình và xã hội về vấn đề này. Đặc biệt, ý kiến của bạn bè và những người xung quanh ảnh hưởng rất nhiều tới khái niệm tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn về mặt tâm lý. Để khuyến khích việc tìm kiếm sự giúp đỡ, chúng ta có thể chủ động bắt đầu bằng những cuộc nói chuyện thẳng thắn, cởi mở về sức khỏe tâm lý. Kể cả khi đề cập về vấn đề riêng của đối phương, việc nêu rõ ràng quan điểm ủng hộ đối với việc tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ dần dần giảm bớt và xoá bỏ những kỳ thị và những xấu hổ đi kèm khái niệm này. Điều này giúp cho họ mở lòng hơn và dễ chấp nhận sự giúp đỡ từ người khác.



- **Nâng cao nhận thức về các vấn đề tâm lý:**

Một yếu tố khác đóng vai trò quan trọng không kém trong xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ, đặc biệt là cho những người trong giai đoạn trưởng thành, là kiến thức về các vấn đề tâm lý. Việc không thể nhận biết được những dấu hiệu tiêu cực của bản thân, hoặc những ảnh hưởng đáng kể của chúng tới cuộc sống hàng ngày có thể làm cho người trải qua những vấn đề tâm lý không nhận ra sự nghiêm trọng của những triệu chứng đó. Chính vì vậy, việc tìm kiếm sự giúp đỡ, đặc biệt là những giúp đỡ chuyên môn, sẽ được coi là không cần thiết. Nếu bạn là người chăm sóc, bạn có thể cùng họ nâng cao nhận thức về các vấn đề tâm lý (ví dụ: bằng cách sưu tầm và đọc các sách, bài báo, bài viết đáng tin cậy về tâm lý, v.v.), và từ đó, giúp họ tìm kiếm cách hỗ trợ phù hợp và hiệu quả nhất.

- **Giúp họ hiểu hơn về những lựa chọn khả thi:**

Rất nhiều người từ chối hoặc lưỡng lự trong việc tìm kiếm và chấp nhận sự giúp đỡ chuyên môn do chưa hiểu hết được những lựa chọn của họ. Hiện nay, có rất nhiều phương pháp điều trị tâm lý khác nhau, dưới nhiều hình thức khác nhau mà chúng ta sẽ không biết đến và hiểu hết khi không tìm hiểu kỹ trước. Vì vậy, một việc chúng ta có thể làm để giúp một người mở lòng hơn với việc tìm kiếm sự giúp đỡ là giúp họ nâng cao nhận thức về những phương pháp sẵn có, những nơi uy tín, chất lượng để họ có thể có đầy đủ lựa chọn về dịch vụ hỗ trợ nếu cần.

- **Giữ liên lạc thường xuyên:**

Kể cả khi đối phương chưa sẵn sàng mở lòng với bạn, bạn vẫn có thể giữ liên lạc với họ để cho họ thấy rằng có người vẫn luôn quan tâm và ở bên cạnh họ. Một tin nhắn như "Mấy hôm nay bạn đã cảm thấy khá hơn chưa?", "Hôm nay đã ăn gì chưa?", v.v. có hiệu ứng lớn hơn bạn nghĩ đó.

- **Hãy kiên nhẫn:**

Kiên nhẫn là một đức tính quan trọng cần được rèn luyện khi giúp đỡ người có rối loạn tâm lý. Khi một người đang trải qua những khó khăn về tâm lý, họ có thể chưa sẵn sàng mở lòng để chia sẻ với người khác hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn. Điều này có thể gây ra nhiều căng thẳng, lo âu cho người chăm sóc, đặc biệt khi họ chứng kiến người thân bị ảnh hưởng như thế nào. Tuy nhiên, việc thuyết phục để đối phương mở lòng và chấp nhận sự giúp đỡ có thể mất khá nhiều thời gian, và thường sẽ không được giải quyết sau một, hai cuộc nói chuyện. Vì vậy, người chăm sóc cần kiên nhẫn và cho đối phương thời gian và không gian riêng để suy nghĩ và quyết định.



3. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ về sức khỏe tâm lý:

**Lưu ý: InPsychOut hoàn toàn không cam kết hay đảm bảo chất lượng dịch vụ của những cơ sở dưới đây*

Hà Nội:

1. Viện Sức Khỏe Tâm Thần, Bệnh viện Bạch Mai

- Địa chỉ: Tòa nhà T4, T5, T6 Viện Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai
- Điện thoại: 0243 5765 344

2. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương

- Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
- Điện thoại : Hotline 043 627 5762

3. Khoa Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

- Địa chỉ: Số 1A Phương Mai, Đống Đa, HN
- Điện thoại: 0243 5760 750

4. Phòng khám số 1 - Bệnh viện Đại học Y Hà Nội

- Địa chỉ: Nhà A5, số 1 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 1900 6422

5. Khoa Tâm thần, Bệnh viện Nhi Trung ương

- Địa chỉ: 18/879 La Thành, Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: 0246 2738 964

6. Bệnh viện Tâm thần Trung Ương I

- Địa chỉ: ĐT427B, Hoà Bình, Thường Tín, Hà Nội, Vietnam
- Điện thoại: (+84) 24 3385 3227

7. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Tâm lý - CRISP

- Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà C0, 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.
- Điện thoại: 0387 885 182

8. Trung tâm Tư vấn - Trị liệu tâm lý SHARE

- Địa chỉ: Số 31, ngõ 84 Trần Quang Diệu, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 024 2211 6989 - (+84) 024 3514 9499

9. A...Ra là thế! Tham vấn & Trị Liệu Tâm Lý

- Điện thoại: (+84) 975 955 545 (Linh Hoang)
- Email: aralathe@gmail.com

TP. Hồ Chí Minh:

1. Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 9234 675

2. Phòng Khám Tâm lý và Chăm sóc giảm nhẹ, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3952 5149 - 028 3952 5353

3. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 1

- Địa chỉ: 341 Sư Vạn Hạnh, phường 10, Quận 10, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3927 1119

4. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 2

- Địa chỉ: 14 Lý Tự Trọng, Phường Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM
- Điện thoại: 0283 8295 723 - 0283 8295 724

5. Bệnh viện FV

- Địa chỉ: 6 Nguyễn Lương Bằng, Tân Phú, Quận 7, TP.HCM
- Điện thoại: 028 5411 3333

6. Khoa Tâm thể - BV Thành phố Thủ Đức:

- Địa chỉ: 106 Tam Hà, Tam Phú, TP. Thủ Đức
- Điện thoại: 028 6650 0223

7. Saigon Psychub - Phòng Tâm Lý Sài Gòn

- Địa chỉ: 54/4 Ký Con, P Nguyễn Thái Bình Q.1, TP.HCM,
- Điện thoại: 0866 045 054

Đường dây nóng:

1. Đường dây nóng Ngày mai: cung cấp miễn phí thông tin về sức khỏe tinh thần và tham vấn tâm lý trực tiếp qua điện thoại

- Điện Thoại: 096 306 1414
- Email: hotlinengaymai@gmail.com
- Website: <https://duongdaynongngaymai.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai>
- Thời gian làm việc: 13:00-20:30 Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật

2. Đường dây nóng BlueBlue: là dự án phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên

- Điện Thoại: 1900 9204 - bấm phím 3
- Email: safeprofect@gmail.com
blueblue.bluebells@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/BlueBlueHotline>
- Thời gian: 24/7



Lời kết

Cảm ơn bạn đã tìm đến và đọc cuốn cẩm nang **"Trò Chuyện Về Sức Khỏe Tâm Lý"** này của InPsychOut. Dù bạn là người đang trải qua những khó khăn tâm lý và muốn chia sẻ câu chuyện của mình, hay là người đón nhận thông tin này từ những người thân yêu xung quanh, InPsychOut hy vọng rằng cuốn cẩm nang này đã giúp bạn được một phần nào đó. Chúng mình muốn cảm ơn bạn vì những cuộc hội thoại bạn sẽ có về sức khỏe tâm lý trong tương lai. Hãy nhớ rằng, dù chỉ là một cuộc nói chuyện tưởng chừng nhỏ bé, bạn đã và đang góp phần vào việc xóa bỏ kỳ thị và nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm lý. Cảm ơn bạn vì điều đó! Chúc bạn luôn trao dồi kiến thức và can đảm cũng như tự tin để bắt đầu những cuộc hội thoại về sức khỏe tâm lý.

Nguồn tham khảo

- [1] Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [Online Resource]
- [2] Walker ER, McGee RE, Druss BG. Mortality in mental disorders and global disease burden implications: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2015 Apr;72(4):334-41. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.2502. Erratum in: *JAMA Psychiatry*. 2015 Jul;72(7):736. Erratum in: *JAMA Psychiatry*. 2015 Dec;72(12):1259. PMID: 25671328; PMCID: PMC4461039.
- [3] UNICEF
- [4] Weiss, B., Minh, D., Trung, L., Nguyen, M.C., Thuy, N.T.H., Pollack, A, (2014). 'A Nationally Representative Epidemiological and Risk Factor Assessment of Child Mental Health in Viet Nam.' *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 3(3), pp. 139-53
- [5] Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health. (2021). Mental Health America. <https://www.mhanational.org/-time-talk-tips-talking-about-your-mental-health>
- [6] Tips For Talking To Your Friends About Mental Health. (2021, March). YoungMinds. <https://www.youngminds.org.uk/young-person/blog/tips-for-talking-to-your-friends-about-your-mental-health/>
- [7] Talking about your mental health problem. (2017). Mind, the Mental Health Charity - Help for Mental Health Problems. <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/talking-to-friends-family/>