

# Tìm kiếm sự giúp đỡ

---

**Trò chuyện về sức khỏe tâm thần của bản thân, nhất là khi bạn đang vật lộn với khó khăn, có thể không hề dễ dàng. Nhưng tìm kiếm sự giúp đỡ bằng cách nói chuyện với một người thân thiết là một bước cần thiết để xoa dịu cảm xúc. Đó cũng là một việc làm đầy nghị lực.**

Dưới đây là hướng dẫn cụ thể giúp bạn có một cuộc trò chuyện có thể tạo nên khác biệt lớn lao.

## Mở lời trò chuyện

Cách tốt nhất để đề cập với ai đó về sức khỏe tâm thần của bạn là phải coi trọng vấn đề đó. (Vấn đề đó thực sự quan trọng!) Bạn có thể nói:

"Minh có chuyện muốn nói với bạn. Chuyện đó khá quan trọng với mình, chúng ta có thể trò chuyện một lúc được không?"

## Bố trí thời gian

Nếu thời gian không tiện cho cả hai, hãy hẹn một lúc khác.

"Không biết bạn có nói chuyện một lát vào bữa trưa được không?"

"Tối nay có lúc nào mình gọi cho bạn được không?"

## Đừng bỏ cuộc

Tuy bạn đã sẵn sàng trò chuyện nhưng có thể thời điểm đó không tiện cho đối phương. Điều đó không có nghĩa là họ không quan tâm đến bạn. Đừng quên rằng giống như việc người khác có thể không biết mọi chuyện bạn đang trải qua, bạn cũng đâu biết lúc đó họ đang nghĩ gì.

Nếu người đầu tiên bạn tìm đến không nói chuyện được vì bất cứ lý do gì, hãy thử tìm một người khác. Và hãy nhớ một điều (nhất là khi bạn thực sự khó khăn): luôn có người sẵn lòng giúp đỡ, ngay cả khi bạn không đối mặt với một vấn đề quá nghiêm trọng hay ý nghĩ tự tử.

## Nói chuyện khi ngồi đối diện (hoặc ngồi kế bên)

Giải thích những gì bạn đang trải qua – những thay đổi trong suy nghĩ, cảm xúc, hành vi, giấc ngủ, năng lượng và tâm trạng. Bạn có thể chia sẻ rằng bạn cảm thấy quá sức chịu đựng, lo lắng, trầm cảm hoặc những cách đối phó bạn thường dùng đã không còn hiệu quả nữa. Bạn cũng có thể nói với họ rằng bạn "không còn cảm thấy là chính mình" hay bạn "có những suy nghĩ khiến bạn phiền muộn". (Hãy nhớ rằng đây là vấn đề hai chiều: áp lực do hoàn cảnh có thể tác động đến sức khỏe tâm thần, và đôi khi sức khỏe tâm thần cũng có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta đương đầu với hoàn cảnh.)

Vì vậy, khi giải thích những việc xảy ra trong cuộc sống của mình, hãy nhớ nói rõ mọi thay đổi về sức khỏe tâm thần mà bạn nhận ra, để người bạn đó có thể hiểu được toàn cảnh. Đừng chỉ nói về những điều ảnh hưởng đến bạn, mà còn là bạn bị ảnh hưởng **như thế nào**. Chẳng hạn, thay vì nói "Công việc thực sự áp lực vì sếp tôi x, y, z...", hãy cố gắng nói rõ áp lực công việc ảnh hưởng ra sao đến tâm trạng, nỗi lo, giấc ngủ, tính khí hay sức chịu đựng áp lực, việc sử dụng chất gây nghiện, v.v..

Nếu bạn có thể nhìn lại và cố gắng xác định những thay đổi mà bạn đang trải qua đã diễn ra bao lâu thì cũng rất hữu ích. Thay đổi diễn ra chậm rãi (vài tuần đến vài tháng) hay nhanh chóng (vài giờ đến vài ngày)?

Thêm thông tin hữu ích! Bạn đáng được khen ngợi hơn nữa nếu có thể nghĩ về những yếu tố thường giúp cải thiện hoặc làm trầm trọng hơn các triệu chứng về sức khỏe tâm thần của bạn. Thông tin này sẽ giúp đối phương có thể hiểu và hỗ trợ bạn, và hai bạn thậm chí có thể cùng nhau cân nhắc những bước tích cực tiếp theo.

## Sau cuộc trò chuyện

Khi đã mở lòng một cách dũng cảm và đầy nghị lực về những điều bạn đang trải qua, có lẽ bạn sẽ cảm thấy hơi lo lắng.

"Giờ người đó sẽ nghĩ gì về mình?" "Lỡ như mình làm họ sợ và xa lánh thì sao?" "Từ giờ họ có tránh mặt mình không?" Nhiều người gọi đây là Cảm giác hối hận sau khi mở lòng.

Điều bạn có thể làm sau khi trò chuyện là liên lạc lại với họ, cảm ơn họ đã dành thời gian nói chuyện, và nhắc lại lần nữa cho họ biết rằng cuộc nói chuyện quan trọng thế nào đối với bạn.

"Cảm ơn bạn đã dành thời gian nói chuyện với mình hôm trước. Được chia sẻ cảm xúc với bạn là điều có ý nghĩa rất quan trọng với mình".

"Minh rất cảm kích vì bạn sẵn lòng trò chuyện với mình về chủ đề riêng tư như vậy".

Đôi khi, dù một người sẵn lòng trò chuyện đến đâu và dù họ quan tâm đến bạn bao nhiêu, họ có thể vẫn sợ liên lạc lại vì lo lắng không biết xử lý thế nào cho đúng. Khi bạn liên lạc lại như vậy, họ sẽ có cơ hội tiếp tục trò chuyện và biết rằng bạn không lảng tránh chủ đề!

## Chúc mừng bạn! Bạn đã trò chuyện về sức khỏe tâm thần của mình!

Cũng như khi bạn nói về sức khỏe thể chất của mình, tìm kiếm sự giúp đỡ và trò chuyện về sức khỏe tâm thần cũng là một việc rất cần thiết và đầy nghị lực. Trải qua những vấn đề về sức khỏe tâm thần như trầm cảm hoặc lo âu là điều rất khó khăn. Nhưng may mắn là bạn sẽ không bao giờ phải một mình đối mặt với bất cứ vấn đề gì.

Hãy nhớ: luôn có người sẵn lòng giúp đỡ.