



? Tại sao

■ Sức khỏe tâm thần lại quan trọng

Sức khỏe tâm thần (SKTT) đề cập đến sức khỏe của bộ não bạn. Đó là những gì đang diễn ra trong đầu của bạn. SKTT ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong đời sống của bạn, từ kết quả học tập ở trường, sức khỏe thể chất, cảm xúc cho đến lòng tự trọng và những mối quan hệ đối với mọi người. Có SKTT tốt giúp bạn dễ dàng đối phó với căng thẳng và sống theo cách mà bạn muốn. Do đó chăm sóc SKTT là điều rất quan trọng.

Rất nhiều người gặp vấn đề về SKTT khi còn trẻ. Các vấn đề về SKTT biểu hiện khi bộ não gặp khó khăn trong việc xử lý thông tin tốt như bình thường. Ví dụ như khi một người ở trong hoàn cảnh có bố mẹ sắp ly hôn hoặc người thân mất. Khi điều này xảy ra, sẽ phải cần thêm sự hỗ trợ thêm từ một người lớn đáng tin cậy (chẳng hạn như thành viên gia đình, giáo viên hoặc hàng xóm) hoặc nhân viên tư vấn. Tuy nhiên, đôi khi não bộ có thể hoạt động khác lạ mà không có lý do rõ ràng, khiến chúng ta gặp một số vấn đề. Ví dụ như chúng có thể khiến chúng ta luôn cảm thấy buồn rầu hoặc cảm thấy lo lắng khi không có nguy hiểm

thực sự. Khi điều này xảy ra, nó được coi là rối loạn tâm thần (RLTT).

RLTT là khi bộ não của bạn đã quen với việc hoạt động không bình thường theo cách mà nó phải. Chúng ta sẽ cảm thấy bị mắc kẹt trong chính 1 cái khuôn của sự thất vọng, sự lo lắng hoặc sự mất tập trung. Đôi lúc chính những cái khuôn này có thể thay đổi cách vận hành não bộ của chúng ta. Cách mà SKTT tác động đến mọi khía cạnh đời sống, thì RLTT cũng có tác động như thế. Khi mắc phải bệnh RLTT, mọi thứ sẽ trở lên thật khó khăn để sống cuộc sống mà bạn hằng mong ước, như khó học tập tại trường, khó hòa đồng với bạn bè và gia đình cũng như khó duy trì thể chất khỏe mạnh. Đối với một số người mắc bệnh RLTT, cách đối phó cuối cùng của họ là sử dụng ma túy và rượu, một số người tự làm tổn thương bản thân hoặc đến mức cho rằng tự tử là giải pháp.

Tìm kiếm sự giúp đỡ ngay khi bạn nhận thấy có vấn đề về SKTT. Có rất nhiều người có thể giúp bạn, điều trị càng sớm RLTT không chỉ giúp bạn ngay lúc đó, mà có thể giúp bạn mãi về sau.



Bộ não

vận hành như thế nào

Để hiểu được cách não bộ vận hành như thế nào khi một người mắc Rối loạn tâm thần (RLTT), trước hết chúng ta cần biết bình thường não bộ hoạt động ra sao. Não bộ có 6 chức năng khác nhau, nhưng hoàn toàn có liên kết với nhau:

1 Suy nghĩ

Não bộ đảm nhiệm chức năng lưu giữ và xử lý thông tin, từ cách giải một bài toán, nhớ chuẩn bị bữa trưa, tập trung trong giờ học cho đến lên kế hoạch cho những dự định vào cuối tuần này.

2 Cảm xúc

Bộ não điều khiển cách bạn cảm nhận tại bất kỳ thời điểm nào và cách bạn thể hiện những cảm xúc đấy đến người khác.

3 Nhận thức/Ý thức

Não bộ chịu trách nhiệm cho việc tập trung mọi thứ đang diễn ra xung quanh bạn. Nó thực hiện điều này bằng cách diễn giải thông tin từ các giác quan của bạn - thị giác, khứu giác, âm thanh, vị giác và xúc giác. Bạn nhìn bằng não chứ không phải bằng mắt

4 Thể chất

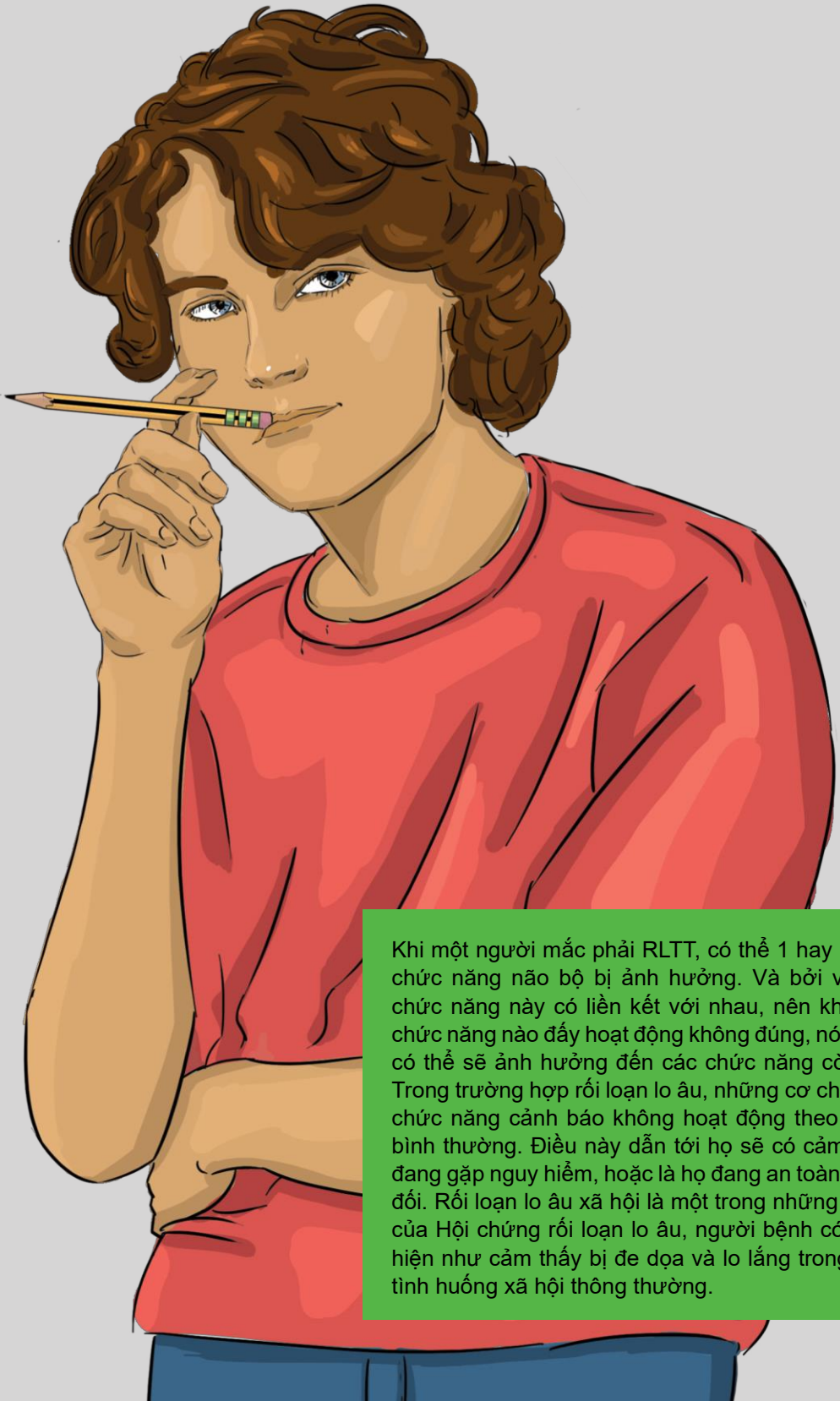
Não bộ điều khiển cách bạn di chuyển và phản ứng – từ những điều được coi là hiển nhiên như khả năng di chuyển đôi tay, cho đến những việc bạn có thể không nghĩ tới như thở hoặc tiêu hóa thức ăn.

5 Cách ứng xử

Não bộ điều khiển cách bạn tương tác với mọi người và môi trường xung quanh. Nó sẽ “nói” với bạn những điều nên làm hay nên nói trong các tình huống khác nhau.

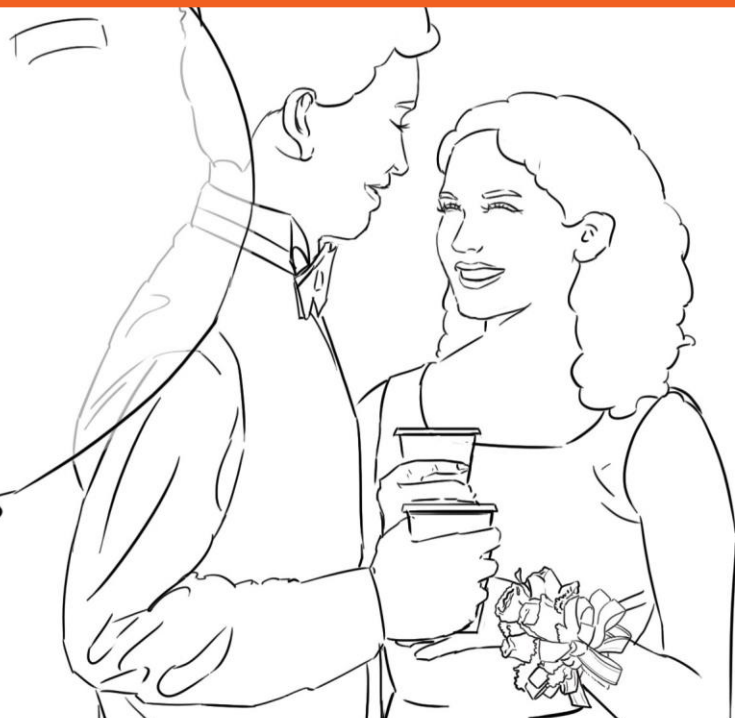
6 Báo hiệu/ Cảnh báo

Bộ não của bạn cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ bạn khỏi các nguy hiểm. Nó theo dõi thông tin từ các giác quan của bạn để cảnh báo bạn rằng bạn có thể gặp rắc rối, chẳng hạn như nếu bạn chạm vào bếp nóng và ngay lập tức rút tay ra. Bộ não của bạn là thứ giúp bạn không bị bỏng nặng!



Khi một người mắc phải RLTT, có thể 1 hay nhiều chức năng não bộ bị ảnh hưởng. Và bởi vì các chức năng này có liên kết với nhau, nên khi một chức năng nào đấy hoạt động không đúng, nó cũng có thể sẽ ảnh hưởng đến các chức năng còn lại. Trong trường hợp rối loạn lo âu, những cơ chế của chức năng cảnh báo không hoạt động theo cách bình thường. Điều này dẫn tới họ sẽ có cảm giác đang gặp nguy hiểm, hoặc là họ đang an toàn tuyệt đối. Rối loạn lo âu xã hội là một trong những dạng của Hội chứng rối loạn lo âu, người bệnh có biểu hiện như cảm thấy bị đe dọa và lo lắng trong một tình huống xã hội thông thường.

Rối loạn lo âu xã hội không chỉ đơn thuần là sự nhút nhát cực độ



Cảm giác ngại ngùng trong một tình huống nhất định là điều rất bình thường, ví dụ như việc gặp một người mới quen, bắt đầu học hay làm việc ở một ngôi trường mới. Người mắc SAD bộc lộ một sự sợ hãi mãnh liệt trong một tình huống xã hội khi họ bị người khác đánh giá hoặc sợ điều mình làm gây bẽ mặt. Điều này dẫn đến sự né tránh các hoạt động xã hội thường ngày, ví dụ như đi mua sắm, phát biểu trước lớp học, sử dụng nhà vệ sinh công cộng hoặc tham gia lớp tập gym. Một số người mắc SAD vẫn biết nỗi sợ của họ là vô lý và một số người thì không. Điều này có thể dẫn đến họ sẽ cảm thấy cô đơn vì không ai có thể hiểu họ cảm thấy như thế nào, hệ quả là họ tự cô lập chính mình hơn và có thể dẫn đến trầm cảm.





? Ai có thể mắc SAD

Rối loạn lo âu là bệnh tâm thần phổ biến

Bất cứ ai cũng có thể mắc SAD. Mặc dù tỷ lệ mắc ở phụ nữ lớn hơn và có xu hướng bắt đầu từ lúc còn trẻ, nhưng nguyên nhân gây SAD không phải do giới tính, tuổi tác. Thay vào đó, nguyên nhân gây SAD được cho là do sự kết hợp giữa yếu tố di truyền (gen mà bạn thừa hưởng từ thế hệ trước) và yếu tố môi trường (những sự kiện tác động vào đời sống)

“Đỏ mặt.”

“Trở nên
run rẩy.”

“Cảm thấy
rất xấu hổ.”

“Tim đập
nhanh.”

“Né tránh
mọi
người.”

“Tâm trí
trống rỗng.”

“Muốn khóc
và bỏ chạy.”

“Tôi nghĩ
có ai đó đang
sói mồi tôi.”

“Cảm thấy
choáng
váng.”



Rối loạn lo âu xã hội tác động
như thế nào lên người bệnh

SAD có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của bạn

1 Khi ai đó có những triệu chứng của Rối loạn lo âu xã hội...



2 Họ có thể cảm thấy tự ti và kém cỏi khi so sánh mình với người khác (ví dụ: “Tôi không thể thuyết trình hay như các bạn cùng lớp.”)



3 Họ có thể cảm thấy mình đang bị mọi người soi mói và phán xét mình



4 Họ có thể bắt đầu né tránh những tình huống xã hội mà làm cho họ thấy không được thoải mái hoặc tự tin

5 Họ có thể cảm thấy tội lỗi vì đã né tránh những tình huống Xã hội và bắt đầu cảm thấy tệ vì việc đó.



6 Những nỗi sợ này ngày càng lớn dần hơn khi họ tiếp tục né tránh các tình huống xã hội gây nên căng thẳng lo âu.



7 Nếu không thực hành và sử dụng thường xuyên, những kỹ năng xã hội của họ có thể bị ảnh hưởng, càng làm họ khó cảm thấy hòa nhập hơn.



8 Đôi khi họ có thể uống rượu, hút thuốc, sử dụng ma túy hoặc ăn uống vô độ để đối phó với sự lo lắng của họ.

Nếu không được điều trị

Những triệu chứng tiếp tục trở nên trầm trọng hơn và người mắc SAD dần dần né tránh những người khác, dẫn đến những hậu quả tiêu cực khi trưởng thành.



Nếu được điều trị

Những triệu chứng được cải thiện và người mắc SAD cảm thấy tự tin hơn trong các tình huống xã hội và các kỹ năng xã hội phát triển theo chiều hướng tích cực đến khi trưởng thành.



? Làm thế nào

để điều trị Rối loạn lo âu xã hội (S.A.D)

SAD là bệnh có thể chữa trị được. Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) thường được áp dụng điều trị thường xuyên nhất, và trong một số trường hợp.

1 Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT)

CBT là một trong những phương pháp trị liệu tâm lý bằng trò chuyện giúp điều trị SAD, bao gồm tái cấu trúc nhận thức và sự tiếp xúc, giúp cho não bộ của bạn có thể kiểm soát sự lo âu tốt hơn.

Tái cấu trúc nhận thức về cơ bản là một từ hoa mỹ để nói “Thay đổi cách suy nghĩ”. Nếu bạn thay đổi cách suy nghĩ về tình huống khiến bạn lo lắng, thì cảm xúc của bạn về tình huống đó (tức là lo lắng) và hành vi của bạn trong tình huống đó (tức là tránh né) cũng sẽ thay đổi. Cần luyện tập rất nhiều nhưng hiệu quả có thể mang lại là rất cao.

Sự tiếp xúc, chính xác như tên gọi của liệu pháp: đặt bản thân vào những tình huống khiến bạn trở căng thẳng. Nó không tệ như cách bạn nghĩ đâu! Chuyên gia trị liệu sẽ làm việc với bạn từng bước một để xây dựng sự tự tin và sự thoải mái, bắt đầu với những tình

huống chỉ gây ra một chút căng thẳng và dần dần nâng mức độ căng thẳng lên ở các tình huống khác. Chuyên gia trị liệu sẽ đồng hành

cùng bạn và giúp bạn xây dựng những công cụ để đối phó với những tình huống căng thẳng đó – mà bạn sẽ không cần phải một mình làm điều đó

2 Điều trị bằng thuốc

Điều trị bằng thuốc giúp cải thiện chức năng não bộ tốt hơn. Thuốc được sử dụng để điều trị phổ biến nhất là: Thuốc ức chế tái hấp thu đặc hiệu Serotonin (Thuốc ức chế tái hấp thu Serotonin có chọn lọc hoặc SSRIs)

3 Nguồn hỗ trợ khác:

- ▶ Nên có sự hỗ trợ chặt chẽ từ bạn bè và gia đình
- ▶ Hãy thực hiện theo những lời khuyên về sức khỏe tinh thần ở trang 18!



Đồng nghiệp

Giáo viên

Bác sĩ

Hàng xóm

Cha mẹ

Họ hàng

Anh chị

HLV

Tư vấn

Bạn bè

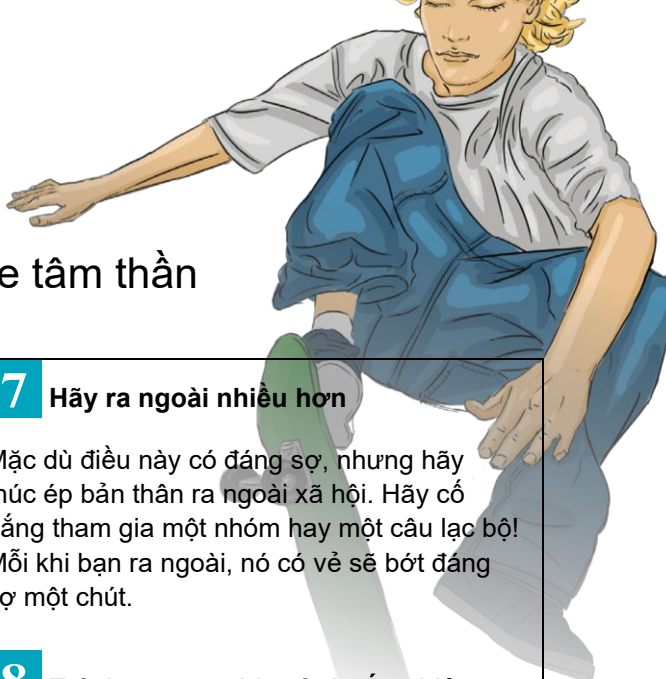
Có một tập hợp hỗ trợ khi bạn cần

Có một tập hợp hỗ trợ bởi những người thân cận mà bạn tin tưởng là điều quan trọng đối với những người mắc SAD

- 1 Hiểu được thách thức mà SAD mang đến cho bạn
- 2 Nhận thấy được bạn khi nào bạn hành động hay bộc lộ cảm xúc không phải là chính mình
- 3 Là người ở bên cạnh những lúc bạn cần
- 4 Là người giúp đỡ bạn vượt qua khoảng thời gian khó khăn này
- 5 Là người sẽ đi chơi cùng bạn.
- 6 Là người sẽ lắng nghe bạn những lúc bạn tâm sự
- 7 Là người đưa ra những lời khuyên chân thành và hữu ích đến cho bạn
- 8 Là người sẽ bên cạnh bạn để nhắc nhở rằng bạn không cô đơn
- 9 Là người sẽ khích lệ để giúp bạn đối diện với nỗi sợ và bảo vệ bạn tránh những tình huống khiến bạn căng thẳng

Phương pháp

giúp bạn tăng cường sức khỏe tâm thần



1 Lập kế hoạch

Tạo cho bản thân một việc gì đó để làm, ngay từ những việc nhỏ nhất. Lập kế hoạch hàng ngày có thể tạo nên sự khác biệt lớn về cách bạn cảm nhận. Bắt đầu với những hoạt động hàng ngày như tắm rửa, dắt thú cưng đi dạo, nấu một bữa trưa. Ghi nhật ký hoặc lịch trình hàng ngày có thể giúp ích rất nhiều trong việc ổn định tâm trạng và giúp bạn cảm thấy không bị quá choáng ngợp, đặc biệt nếu bạn là 1 người trực quan, một cuốn nhật ký hàng ngày có thể giúp bạn bắt tay vào ngay.

2 Luyện tập thể dục

Các hoạt động thể chất hàng ngày giúp cải thiện không những tình trạng sức khỏe mà còn cải thiện cả tâm trạng cảm xúc, và giúp giảm stress, căng thẳng.

3 Ngủ đúng giấc

Ngủ từ 8-9 tiếng mỗi đêm sẽ giúp bạn có tâm trạng tốt hơn vào ngày hôm sau.

4 Dành thời gian thư giãn hàng ngày

Khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy thử những kỹ thuật thư giãn như Kỹ thuật “Thở hộp” (Box Breathing) hoặc Kỹ thuật “Thư giãn tay” (Hand Relaxation). Bất cứ khi nào có thể, hãy cố gắng bình tĩnh lại mà không rời đi hay né tránh những tình huống khiến bạn cảm thấy căng thẳng. Vì có thể khi bạn bắt đầu nghĩ đến việc né tránh đi để bình tĩnh lại như một lối thoát, điều đó có thể khiến tình trạng căng thẳng của bạn trầm trọng hơn.

7 Hãy ra ngoài nhiều hơn

Mặc dù điều này có đáng sợ, nhưng hãy thúc ép bản thân ra ngoài xã hội. Hãy cố gắng tham gia một nhóm hay một câu lạc bộ! Mỗi khi bạn ra ngoài, nó có vẻ sẽ bớt đáng sợ một chút.

8 Tránh xa rượu bia và thuốc phiện

Rượu bia và thuốc phiện tuy có thể khiến bạn cảm thấy “ôn” trong một thời gian ngắn, nhưng nó sẽ không thể giải quyết vấn đề của bạn. Chúng sẽ chỉ mang lại cho bạn cảm giác tự tin không có thật và về lâu dài có thể khiến vấn đề càng trở nên trầm trọng hơn.

9 Xây dựng các mối quan hệ lành mạnh

Điều này là rất quan trọng để có một mạng lưới hỗ trợ từ những người bạn tin tưởng. Mặc dù điều này là rất khó khi bạn đang mắc SAD, nhưng hãy cố gắng kết thêm một hoặc hai người bạn, tập luyện cởi mở hơn và hay là chính mình

10 Trò chuyện

Trò chuyện với những người trong mạng lưới về cảm xúc và những điều làm bạn bận tâm sẽ giúp bạn bỏ đi bớt gánh nặng đang đè nặng trên bạn.

5 Ăn uống lành mạnh

Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ năng lượng để giúp bạn chống lại với việc căng thẳng. Hãy cố gắng đừng bỏ bữa và kiêng ăn vặt.

6 Hạn chế caffeine

Caffeine có thể khiến tim đập nhanh, điều này càng khiến bạn cảm thấy lo lắng hơn.

11 Đừng suy nghĩ quá nhiều

Suy nghĩ về một vấn đề từ lần này đến lần khác sẽ khiến bạn cảm thấy ngày càng tệ hơn. Hãy cố gắng đừng để bản thân suy nghĩ tiêu cực hay những tình huống tiêu cực lặp đi lặp lại nhiều lần. Hãy tìm cách để bạn phân tâm nếu điều đó là cần thiết.

12 Hãy thực tế

Mặc dù đôi khi bạn cảm thấy như vậy, nhưng hãy biết rằng không phải ai cũng đang nhìn chằm chằm hoặc đánh giá bạn. Trên thực tế, những người khác có thể chú ý đến bản thân họ nhiều hơn là để ý đến bạn.

Nếu những mẹo trên không thể giúp gì cho bạn, đừng nản chí. Nó cũng chỉ như là bạn đang học đánh đàn piano hay học lái xe ô tô vậy, những kỹ năng này yêu cầu cần phải luyện tập và kiên nhẫn. Để có thêm sự giúp đỡ, hãy trò chuyện Chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần để giúp bạn tìm ra cách trị liệu tốt nhất và có thể giới thiệu bạn đến những nơi khác để điều trị tốt hơn khi bạn cần.





Kỹ thuật thở hộp

Kỹ thuật thở hộp có thể giúp nhịp tim trở về mức bình thường, điều này có nghĩa sẽ giúp bạn thư giãn hơn. Dưới đây là cách thức hiện: Nếu có thể, hãy ngồi xuống và nhắm mắt lại, chỉ tập trung vào hơi thở của bạn.

Bước 1: Hít vào trong 4 giây (Tốt nhất là hít vào bằng mũi)

Bước 2: Giữ hơi thở thêm 4 giây nữa. Bạn đang không cố gắng kìm nén đi luồng không khí ấy, chỉ là bạn đang tạo cơ hội cho không khí thêm vài giây để lấp đầy phổi của bạn mà thôi.

Bước 3: Exhale slowly through your mouth for 4 seconds. Thở ra từ từ bằng miệng trong 4 giây

Bước 4: Nín thở 4 giây (mà không nói chuyện) trước khi hít thở vào lần nữa.

Lặp lại chu kỳ thở càng nhiều càng tốt. Ngay cả khi chỉ hít thở sâu 30 giây cũng sẽ giúp khiến bạn cảm thấy thoải mái và năng suất hơn.

Kỹ thuật thư giãn tay

Thư giãn tay giúp cơ thể thoát khỏi những cảm giác căng thẳng trong cơ thể. Đây là cách thực hiện: Siết chặt các cơ ở bàn tay trái (tạo thành nắm đấm) thật chặt trong 5 giây. Sau đó, buông tay dần dần (trong khoảng 15 giây), hít thở chậm và tập trung vào cảm giác ở tay. Sau đó, lặp lại bằng tay phải của bạn.

Với việc luyện tập, bạn có thể làm thành thạo các kỹ thuật Thở hộp hoặc Thư giãn tay. Bạn có thể thực hiện chúng ở hầu hết mọi nơi mà không ai khác biết - trên xe buýt, trong lớp, ngay cả khi bạn đang đi chơi với bạn bè.



Đôi phó với sự kỳ thị

Nếu mắc chứng Rối loạn lo âu xã hội (SAD), bạn có thể tình cờ nghe được những nhận xét thiếu tế nhị về mình và cảm thấy như mình đang bị người khác đánh giá. Hãy nhớ rằng những người khác họ không hiểu căn bệnh SAD này như thế nào. Mặc dù có thể khó, nhưng hãy cố gắng đừng coi thường nhận xét của họ. Họ không nhận ra rằng SAD là một tình trạng y tế cần được điều trị, giống như ung thư hoặc huyết áp cao. Mắc chứng Rối loạn lo âu xã hội không khiến bạn trở nên yếu đuối và không khiến bạn trở thành người kém cỏi hơn bất kỳ ai khác.

Sự kỳ thị là gì?

“Stigma – Sự kỳ thị” là một từ “lịch sự” để chỉ sự phân biệt đối xử. Đó là thái độ tiêu cực khi

một người không hiểu về vấn đề nào đó, điều này có thể dẫn đến làm tổn thương về thể chất, tinh thần và cảm xúc của người khác. Khi ai đó có thái độ kỳ thị, điều đó có nghĩa là có điều gì đó không ổn trong thái độ của họ - chứ không phải là bạn. Những người đưa ra những lời nhận xét mang tính phán xét, gây tổn thương và tỏ vẻ họ hiểu biết những người đang mang trong mình căn bệnh liên quan đến tâm thần, nhưng thật chất họ không biết rằng rối loạn tâm thần (RLTT) cũng như bao căn bệnh khác. Bạn không thể mong đợi ai đó ngồi xe lăn có thể leo cầu thang chỉ bởi vì ai đó nói “bỏ cái xe lăn ấy đi!”. Tương tự với các RLTT, mà ở đây chúng ta đang bàn đến SAD. Cách tốt nhất để chống lại sự kỳ thị là hãy giúp mọi người hiểu rõ hơn về những RLTT.

Cách tốt nhất để chống lại sự kỳ thị là làm mọi người hiểu rõ hơn về những RLTT.

Làm sao để giúp ai đó chống lại căn bệnh S.A.D

Nếu ai đó mà bạn quan tâm đến đang mắc SAD, điều tốt nhất và quan trọng nhất mà bạn nên làm là hãy động viên người bệnh ấy đừng né tránh những tình huống xã hội. Và để động viên ai đó bạn cũng cần làm gương là hãy chăm sóc tốt cho bản thân mình trước tiên.



Dưới đây là một vài gợi ý cho bạn:

1 Tự trang bị kiến thức

Hiểu được Rối loạn lo âu xã hội là gì và nó tác động như thế nào đến người mà bạn quan tâm, điều này sẽ khiến bạn trở thành một người bạn thật sự với lòng kiên nhẫn và hỗ trợ nhiệt tình hơn.

2 Lắng nghe

Là một cách để gửi thông điệp rằng bạn có quan tâm người khác hay không khi mà bạn lắng nghe và ghi nhận những cảm xúc của người đối diện. Biết được có những người đang còn quan tâm đến mình là một phần quan trọng trong quá trình phục hồi rối loạn tâm thần.

3 Hãy kiên nhẫn

Đôi lúc sẽ rất là nản chí khi họ không còn muốn đi chơi hay làm những thứ họ từng thích.

4 Đừng đổ lỗi cho bản thân

Bạn của bạn bị SAD không phải do lỗi của bạn. Có nhiều yếu tố gây bệnh khác nhau ảnh hưởng đến họ như yếu tố di truyền, môi trường và trải nghiệm cuộc sống. Không có ai có thể khiến người khác mắc phải SAD.

5 Hãy lạc quan

Tinh thần lạc quan tích cực có thể “lấy lại”. Người mắc SAD rất khó tập trung vào thứ khác ngoài những khía cạnh tiêu cực trong cuộc sống của họ. Vì thế sự chia sẻ tâm trạng tích cực của bạn của thể giúp họ nhìn mọi thứ từ nhiều góc độ khác.

6 Đừng cố thay đổi họ

Bạn không cần phải giải quyết tất cả các vấn đề của họ hay cố gắng biến anh ấy/cô ấy thành một kiểu người khác. Đôi lúc chỉ cần sự hiện diện và hỗ trợ của bạn là đủ.

7 Hãy khuyến khích họ tìm kiếm sự giúp đỡ

Có một người để họ tin tưởng như bạn là điều rất cần thiết. Nhưng nếu để đối phó lại căn bệnh SAD thì sự điều trị vẫn là điều quan trọng. Hãy khuyến khích họ đến gặp bác sĩ hoặc nhà tư vấn học đường để được giúp đỡ. Thậm chí triệu chứng có vẻ vẫn chưa đến mức nặng hẳn, nhưng càng sớm nhận được giúp đỡ thì càng sớm ngăn chặn các triệu chứng mức độ nặng.

8 Cảnh giác với nguy cơ tự tử

Nếu họ thường nói về cái chết hay tự tử, đừng phớt lờ chúng hoặc giữ bí mật. Hãy nói với một người lớn có trách nhiệm (như bố mẹ, giáo viên, huấn luyện viên, cố vấn). Hãy để họ biết rằng bạn quan tâm đến họ và cuộc sống của họ. Nếu họ đang nói về việc tự tử, bạn nhất định phải nghiêm túc xem xét.

9 Đặt bạn thân lên hàng đầu

Trong một trường hợp khẩn cấp, họ luôn yêu cầu bạn phải đeo mặt nạ dưỡng khí trước khi bạn hỗ trợ người khác. Vì bạn sẽ không thể giúp ai nếu mà bạn bất tỉnh. Tương tự với việc hỗ trợ bạn của bạn. Nếu bạn kiệt sức bởi luôn đặt họ lên hàng đầu, bạn tuyệt nhiên cũng sẽ không thể giúp họ được nữa. Hoàn toàn là dễ hiểu và (thật sự quan trọng) nếu bạn dành thời gian chăm sóc cho bản thân trước tiên.

10 Hãy cùng nhau vui vẻ

Họ cần bạn – người mà họ có thể cùng vui vẻ, thư giãn và cười đùa cùng với họ. Đây là điều quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của cả hai.

Sự hỗ trợ

Đây là những nơi mà bạn có thể tìm kiếm thêm thông tin về Rối loạn lo âu xã hội và tìm kiếm sự hỗ trợ:

<p>A</p> <p>Bác sĩ gia đình Trò chuyện với bác sĩ gia đình về mối lo ngại của bạn. Bác sĩ sẽ giúp bạn chọn kế hoạch điều trị tốt nhất và giới thiệu bạn đến nhà tâm lý học, nhà cố vấn, và/hoặc nhóm hỗ trợ tốt.</p>	<p>E</p> <p>Tổng đài trợ giúp Số điện thoại của phòng khám tâm thần/trung tâm trợ giúp tâm lý có thể sẽ hữu ích cho bạn</p>
<p>B</p> <p>Cố vấn tâm lý hoặc Y tá của trường Cố vấn hay Y tá ở trường có thể có những nguồn hữu ích cho bạn, bao gồm sách, tờ rơi và địa chỉ về cộng đồng hỗ trợ.</p>	<p>F</p> <p>Internet Internet có nhiều thông tin về Rối loạn tâm thần tuy nhiên không phải tất cả đều chính xác. Trên thực tế, thông tin trên một số trang web sai nhiều hơn đúng.</p>
<p>C</p> <p>Trang vàng Các trang vàng có danh sách các phòng tư vấn tâm lý tại địa phương, một số trong đó có thể hữu ích cho bạn.</p>	<p>G</p> <p>Thư viện Tìm kiếm ở thư viện cộng đồng địa phương hoặc thư viện trường học những quyển sách giúp bạn hiểu thêm về Rối loạn lo âu xã hội và cách đối phó.</p>
<p>D</p> <p>Khẩn cấp Nếu bạn đang có ý định tự tử hoặc đang trong tình trạng khủng hoảng, hãy đến ngay Khoa cấp cứu của bệnh viện địa phương.</p>	