

Những dấu hiệu sớm cho thấy bạn có thể cần hỗ trợ

Việc cảm xúc và năng lượng của bạn lúc lên lúc xuống là hoàn toàn bình thường. Ai cũng có những ngày khó khăn, những tuần bận rộn, và những khoảnh khắc khi mọi thứ trở nên nặng nề hơn. Nhưng đôi khi những cảm giác này kéo dài lâu hơn dự kiến hoặc bắt đầu ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày của bạn.

Nhận biết những dấu hiệu sớm của căng thẳng tâm lý có thể giúp bạn hiểu những gì bạn cần. Điều này cho bạn cơ hội tìm giúp đỡ sớm hơn, trước khi mọi thứ trở nên quá sức. Bạn không cần phải chờ đến khi cảm thấy tệ hơn.

Nhận ra và chú ý đến những thay đổi sớm này là một hành động chăm sóc bản thân.

Những dấu hiệu sớm có thể biểu hiện ra sao

Nhiều người bắt đầu nhận thấy những thay đổi nhỏ trước khi cảm thấy có gì đó rõ ràng là "sai". Những thay đổi này có thể rất tinh tế, và bạn thậm chí có thể tự hỏi liệu chúng có quan trọng không. Chúng quan trọng đấy.

Những dấu hiệu sớm thường thấy bao gồm:

- cảm thấy mệt mỏi hoặc kiệt sức hơn bình thường
- cảm thấy khó tập trung hoặc khó giữ mọi thứ có tổ chức
- dễ cáu kỉnh hoặc dễ căng thẳng
- thay đổi về giấc ngủ – hoặc quá ít hoặc quá nhiều
- xa lánh mọi người hoặc những hoạt động mà bạn thường yêu thích
- lo lắng thường xuyên hơn hoặc mức độ mạnh hơn
- cảm thấy bế tắc, chán nản hoặc thiếu động lực
- cảm thấy rối bời hoặc dễ bị choáng ngợp.

Những trải nghiệm này là phổ biến. Chúng không có nghĩa là bạn đang thất bại. Chúng có nghĩa là bạn là con người, và có điều gì đó trong cuộc sống hoặc môi trường xung quanh đang tác động lên nguồn cảm xúc của bạn.

Khi những dấu hiệu ban đầu trở nên đáng lo ngại hơn

Có thể đã đến lúc cần tìm hỗ trợ nếu bạn nhận thấy những điều này:

- kéo dài hơn một vài tuần
- ảnh hưởng đến công việc, học tập, cuộc sống gia đình hoặc các mối quan hệ của bạn
- khiến bạn khó hoàn thành công việc
- khiến bạn tránh né những tình huống thường ngày vẫn kiểm soát được
- tăng dần theo thời gian
- bắt đầu cảm thấy quá nặng nề để kiểm soát một mình.

Những dấu hiệu này không phải là điều để sợ hãi. Chúng là những tín hiệu cho thấy bạn có thể cần thêm hỗ trợ và bạn xứng đáng nhận được điều đó.

Khi nào bạn có thể cần sự giúp đỡ khẩn cấp

Nếu bạn hoặc người khác đang trải qua:

- những suy nghĩ về làm hại bản thân hoặc người khác
- nỗi đau khổ dữ dội mà không thể dịu bớt
- những thay đổi đột ngột hoặc đáng kể trong hành vi
- cảm giác mất kiểm soát hoặc không an toàn,

xin hãy liên hệ để được hỗ trợ ngay lập tức. Bạn có thể gọi **000**, đến phòng cấp cứu gần nhất, hoặc gọi Lifeline theo số **13 11 14**. Bạn không đơn độc, và sự an toàn của bạn là rất quan trọng.

Những gì bạn có thể làm ngay bây giờ

Bạn không cần phải chờ mọi thứ rõ ràng trước khi tìm kiếm sự giúp đỡ. Bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ, theo tốc độ của riêng bạn.

Bạn có thể nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng, bác sĩ gia đình (GP), gọi [Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare](#), hoặc đến [Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare](#).

Bạn không cần giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán để làm bất kỳ điều gì trong số này.

Những cách nhỏ để tự hỗ trợ bản thân trong lúc chờ đợi

Hỗ trợ sớm có thể tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa.

Bạn có thể muốn thử:

- để ý những thay đổi nhỏ trong tâm trạng, năng lượng hoặc căng thẳng
- duy trì một thói quen nhẹ nhàng hàng ngày
- nghỉ giải lao ngắn khi mọi thứ cảm thấy quá sức
- giữ liên lạc với ai đó mà bạn tin tưởng
- sử dụng các kỹ thuật định tâm hoặc làm dịu cảm xúc
- làm từng công việc nhỏ một.

Những bước này giúp ổn định cơ thể và tâm trí của bạn và có thể giúp bạn dễ dàng hơn để tìm giúp đỡ khi bạn đã sẵn sàng.

Bạn xứng đáng cảm thấy được hỗ trợ, bất kể bạn đang ở đâu trong hành trình của mình

Những dấu hiệu sớm không phải là lời cảnh báo rằng có điều gì đó không ổn với bạn. Chúng là một lời mời để chú ý, để chậm lại và chăm sóc bản thân. Bạn không phải đối mặt với những cảm xúc này một mình. Hỗ trợ hiện đã có sẵn, và sẽ còn có thêm trợ giúp.