

# Cách xin giúp đỡ khi bạn gặp khó khăn

Tìm hỗ trợ là một bước quan trọng, và chuẩn bị trước cho buổi hẹn có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn. Nhiều người cảm thấy lo lắng, bối rối hoặc choáng ngợp trước khi nói chuyện với bác sĩ gia đình, tư vấn viên, y tá sức khỏe tâm thần hoặc bất kỳ chuyên gia y tế nào khác. Bạn có thể lo lắng về việc nói sai điều gì đó, quên mất điều quan trọng hoặc không biết cách diễn tả những cảm xúc mà bạn đang trải qua.

Đây là những lo ngại rất phổ biến. Bạn không cần phải có mọi thứ sắp xếp sẵn trước khi trò chuyện với ai đó. Bạn chỉ cần đến với con người thật của mình. Dưới đây là một số gợi ý đơn giản để giúp bạn cảm thấy được hỗ trợ và chuẩn bị tốt hơn.

## Bạn không cần những lời hoàn hảo

Không sao nếu cảm xúc của bạn rối bời hoặc khó gọi tên. Không sao nếu bạn chưa biết cách giải thích những gì đã xảy ra. Bạn có thể bắt đầu với một điều đơn giản như:

- “Tôi cảm thấy căng thẳng hơn bình thường.”
- “Tôi thấy mọi thứ trở nên khó kiểm soát hơn.”
- “Có điều gì đó không ổn và tôi muốn nói về điều đó.”

Chỉ bấy nhiêu thôi cũng đủ để bắt đầu một cuộc trò chuyện hữu ích.

## Suy nghĩ về những gì bạn muốn chia sẻ

Trước buổi hẹn, bạn có thể ghi xuống một vài điểm chính. Những ghi chép này không cần phải chi tiết. Một vài từ hoặc câu ngắn là đủ.

Bạn có thể ghi xuống:

- bạn đã cảm thấy thế nào
- khi những thay đổi bắt đầu
- điều gì là khó khăn nhất
- bất kỳ thay đổi nào về giấc ngủ, khả năng ăn uống hoặc thói quen hàng ngày
- những điều đã giúp bạn hoặc làm mọi việc trở nên khó khăn hơn
- những gì bạn mong đợi nhận được từ cuộc hẹn.

Bạn có thể đọc từ bản ghi chú của mình. Nhiều người làm vậy.

## Hãy mang theo bất kỳ thông tin hữu ích nào bạn có

Nếu bạn đang dùng thuốc, đã có những thay đổi về sức khỏe gần đây hoặc đang theo dõi tâm trạng hoặc giấc ngủ của mình, bạn có thể mang theo những thông tin này.

Bạn cũng có thể mang theo:

- danh sách các loại thuốc của mình
- kết quả xét nghiệm gần đây nếu có
- nhật ký tâm trạng ngắn hoặc vài dòng về tuần của bạn
- các câu hỏi của bạn.

Bạn cũng có thể mang theo một người hỗ trợ nếu điều đó giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn.

## Giải thích cách những điều này đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn

Việc chia sẻ các ví dụ có thể giúp nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn hiểu rõ hơn về những gì bạn đang trải qua.

Bạn có thể nói về:

- khó khăn khi bắt đầu ngày mới
- cảm thấy mệt mỏi hoặc choáng ngợp tại nơi làm việc hoặc trường học
- tách mình khỏi mọi người hoặc các hoạt động
- khó tập trung hoặc đưa ra quyết định
- căng thẳng, lo lắng hoặc dễ cáu gắt hơn.

Bạn không cần phải giải thích mọi thứ. Chỉ chia sẻ những gì bạn cảm thấy có thể.

## Bạn cũng có thể đặt câu hỏi

Bạn có thể yêu cầu trợ giúp để hiểu rõ các lựa chọn của mình.

Bạn có thể hỏi:

- “Bạn nghĩ điều gì có thể đang xảy ra?”
- “Tôi có những lựa chọn hỗ trợ nào?”
- “Tôi nên tập trung vào điều gì trước tiên?”
- “Tôi có thể làm gì trong khi chờ đến cuộc hẹn tiếp theo?”
- “Bạn có thể gợi ý gì cho người ở hoàn cảnh của tôi?”

Đặt câu hỏi cho thấy bạn quan tâm đến việc hiểu rõ, và đó là điều rất tốt.

## Nếu có sự thay đổi trước cuộc hẹn của bạn

Bạn có thể tìm hỗ trợ bất cứ lúc nào. Bạn không cần phải chờ đến buổi hẹn đã lên lịch nếu cảm thấy tệ hơn hoặc không chắc nên làm gì.

Bạn có thể:

- Liên hệ với bác sĩ gia đình
- gọi Đường dây Điện thoại Sức khỏe Tâm thần Medicare để được hỗ trợ và hướng dẫn
- đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare để trò chuyện trực tiếp với nhân viên tại đó.

Nếu bạn đang có ý định tự tử, hoặc đang trong tình huống nguy hiểm, vui lòng gọi **000** hoặc đến phòng cấp cứu gần bạn nhất.

## Nếu cuộc trò chuyện không ổn

Việc tìm hỗ trợ đòi hỏi lòng can đảm, và việc đó không hề dễ dàng. Vì vậy, nếu bạn rời cuộc hẹn mà cảm thấy không được lắng nghe hoặc bị hiểu lầm, việc đó có thể gây nản lòng.

Nếu điều này xảy ra, hãy nhớ rằng bạn có thể:

- thử một bác sĩ gia đình khác
- lần sau, hãy mang theo người hỗ trợ
- ghi lại những gì bạn cảm thấy không ổn và thử lại.

Tìm hỗ trợ lần nữa không có nghĩa là bạn bắt đầu lại từ đầu. Đó là tiếp tục chăm sóc bản thân.

## Bạn xứng đáng nhận được sự hỗ trợ mà mang lại cảm giác an toàn và gần gũi

Nói chuyện với bác sĩ gia đình về sức khỏe tâm thần có thể khiến bạn cảm thấy dửng dưng nhưng cũng dễ tổn thương. Nhưng bạn hoàn toàn có thể yêu cầu giúp đỡ. Bạn hoàn toàn có thể nói rằng mình đang chật vật. Bạn xứng đáng có một cuộc trò chuyện đón nhận bạn bằng sự quan tâm, thấu hiểu và tôn trọng.

Bạn không đơn độc trong chuyện này, và luôn có hỗ trợ dành cho bạn.