



BẮT ĐẦU CUỘC ĐỐI THOẠI: *Gia Đình và Bạn Bè*

Có thể quý vị thấy khó xử khi nói về sức khỏe tinh thần với một người trẻ trong cuộc sống của quý vị. Tuy nhiên, những cuộc trò chuyện này nên diễn ra thường xuyên. Càng diễn ra nhiều, những cuộc trò chuyện đó càng trở nên dễ dàng hơn. Mặc dù việc bắt đầu có thể là phần khó nhất, nhưng sau đây là một số mẹo giúp quý vị có thể dễ bắt đầu hơn.

Hãy nghĩ về bối cảnh

Một số điều cần suy nghĩ có thể là thời gian trong ngày, địa điểm và những lo lắng khác như bài kiểm tra quan trọng hoặc sự kiện sắp tới ở trường. Khi nào người mà quý vị đang cố gắng kết nối có thể cởi mở nhất với cuộc trò chuyện? Ngoài ra, khi nào quý vị tập trung và bình tĩnh nhất để lắng nghe và hỗ trợ khi cần? Đi xe, đi bộ và các hoạt động đơn giản khác không cần giao tiếp bằng mắt có thể là những bối cảnh hữu ích.

Lời gợi ý

Đôi khi có thể khó bắt đầu cuộc trò chuyện. Hãy nghĩ về việc bắt đầu bằng những cụm từ sau:

Tôi phải hỏi quý vị một số câu hỏi cá nhân, nhưng nếu quý vị không muốn nói, tôi hiểu.

Quý vị có vẻ buồn. Tôi ở đây để lắng nghe khi quý vị sẵn sàng nói chuyện.

Gần đây quý vị cảm thấy thế nào?

Những gì chúng ta nói ở đây hôm nay là riêng tư. Tôi rất sẵn lòng lắng nghe và sẽ không phán xét quý vị.

Lắng nghe

Nghe theo sự dẫn dắt của họ. Cho họ một không gian an toàn để chia sẻ và giải quyết các vấn đề của họ. Lắng nghe để có cơ hội đưa ra phản hồi và hỗ trợ. Đừng xem nhẹ cảm xúc hoặc trải nghiệm của họ. Cố gắng không tìm cách giải quyết vấn đề. Không sao nếu có sự im lặng. Thật khó để kiểm soát những cảm xúc và trải nghiệm mãnh liệt. Cho họ không gian để làm vậy.

Công nhận

Công nhận cảm xúc của họ. Hỏi xem có cách nào quý vị có thể hỗ trợ họ hoặc họ có sẵn sàng tiếp nhận lời khuyên không.

Tôi xin lỗi, điều đó
hẳn rất khó khăn
với quý vị.

Điều đó thật phiền lòng.
Tôi hiểu tại sao quý vị lại
thấy buồn rầu.

Tôi rất sẵn lòng khi được
đưa ra lời khuyên hoặc
chỉ đơn giản là lắng
nghe – bất cứ điều gì
quý vị cần.

Câu hỏi

Đưa ra các câu hỏi mở và không phán xét. Tiếp tục cuộc trò chuyện bằng những câu hỏi như "Điều đó khiến quý vị cảm thấy thế nào?" hoặc "Quý vị nghĩ gì về điều đó?"

Hãy ghi nhớ

Một cuộc trò chuyện có thể là bước đầu tiên. Nếu một người trẻ đang gặp phải vấn đề về sức khỏe tinh thần và có thể cần nhận điều trị hoặc lời khuyên từ chuyên gia, hãy trò chuyện với họ về việc liên lạc với chuyên gia tư vấn, nhà trị liệu hoặc nhà cung cấp để được giúp đỡ.

Nếu quý vị lo lắng rằng một người nào đó mà quý vị quan tâm có thể đang có ý định tự tử hoặc đang tính làm hại bản thân hoặc người khác, đừng chần chừ. Hãy tìm sự giúp đỡ ngay lập tức. Gọi hoặc nhắn tin đến số **988** của Đường Dây Cứu Sinh về Tự Tử và Khủng Hoảng **988**. Quý vị cũng có thể gọi đến Đường Dây Nóng Quốc Gia về Phòng Chống Tự Tử theo số **1-800-273-TALK (8255)**.

Người duyệt xét: Dr. Paul McMahon
Bác sĩ tâm lý lâm sàng