



BẮT ĐẦU CUỘC ĐỐI THOẠI: *Thanh Thiếu Niên và Người Trẻ Tuổi*



IEHP sẵn sàng giúp đỡ nếu quý vị đang gặp khó khăn và cần hỗ trợ. Nếu quý vị muốn tự mình thực hiện các bước để hỗ trợ bản thân, đây là một số điều quý vị có thể làm.

Xác định cảm xúc của quý vị

Lắng nghe bản thân. Quý vị có buồn không? Lo lắng? Giận dữ? Việc lắng nghe cảm xúc của quý vị có thể giúp ích trong việc chia sẻ với người khác.

Lập danh sách những người đáng tin cậy

Danh sách này có thể bao gồm:

- Bạn bè
- Những thành viên đáng tin cậy trong nhà thờ, nhóm hoặc nơi làm việc của quý vị
- Cha mẹ
- Những người khác mà quý vị có thể liên hệ một cách an toàn và sẽ không phán xét
- Anh chị em ruột

Đây sẽ là những người sẽ nghe điện thoại hoặc gặp quý vị. Quý vị không cần phải trút bầu tâm sự và kể cho họ nghe mọi vấn đề của quý vị. Đôi khi chỉ cần dành thời gian với một người an toàn mà giúp quý vị vực dậy là đủ.

Tìm đến người nào đó

Sau khi quý vị đã tìm ra người để nói chuyện, hãy tìm đến họ và tiếp tục cố gắng. Nếu cuộc nói chuyện không diễn ra như quý vị mong đợi, hãy thử lại.

Sau đây là những điều quý vị có thể nói để bắt đầu:

- “Tôi đang gặp khó khăn, chúng ta có thể nói chuyện không?”
- “Tôi cần nói chuyện.”
- “Tôi có điều khó nói, và tôi muốn quý vị lắng nghe.”
- “Tôi cần giúp đỡ.”
- “Chúng ta có thể nói về điều gì đó quan trọng không?”
- “Tôi đang gặp khó khăn và cần sự giúp đỡ của quý vị.”

Chia sẻ

Quý vị có thể cảm thấy ngại ngùng khi nói về cảm xúc và trải nghiệm của mình, nhưng đừng xem nhẹ chúng. Những trải nghiệm của quý vị là có giá trị và việc chia sẻ là bước khởi đầu tuyệt vời.

Cố gắng hỏi những gì quý vị cần và nếu quý vị không biết, cũng không sao cả. Sau đây là một số ví dụ về những điều quý vị có thể nói:

Tôi hiện không muốn nhận lời khuyên. Tôi chỉ cần quý vị lắng nghe.

Tôi không chắc mình nên làm gì. Quý vị có thể giúp tôi tìm ra điều gì sẽ xảy ra tiếp theo không?

Tìm thêm sự hỗ trợ

Các nhà trị liệu có nhiều chức danh như bác sĩ tâm lý, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình, chuyên gia tư vấn, v.v. Họ có thể giúp giải quyết các vấn đề về cảm xúc như cô đơn, bị từ chối, cảm thấy mình là kẻ thất bại hoặc chỉ đơn giản là đặt câu hỏi về những điều trong cuộc sống của quý vị.

Quý vị cũng có thể tiếp cận chuyên gia tư vấn trực tuyến và thậm chí qua tin nhắn. Chúng tôi rất khuyến khích việc đến phòng khám để chăm sóc sức khỏe tinh thần, nhưng điều đó không thực tế đối với tất cả mọi người vì bảo hiểm, phương tiện đi lại hoặc thậm chí là cảm giác xấu hổ.

Nếu nhắn tin là lựa chọn tốt hơn cho quý vị, quý vị có thể liên hệ với chuyên gia tư vấn về khủng hoảng qua Đường Dây Nhắn Tin về Khủng Hoảng bằng cách nhắn chữ **HOME** đến số **741741**.

Quý vị thấy lo lắng về ai đó?

Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết 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)**.

Được duyệt xét bởi Dr. Paul McMahon
Bác sĩ tâm lý lâm sàng