SLEAD

CCIHP
TRUNG TÂM SÁNG KIẾN SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ
Center for Creative Initiatives in Health and Population

Kingdom of the Netherlands

CHUYỆN BẠN, CHUYỆN MÌNH, CHUYỆN CHÚNG TA

Sổ tay chăm sóc sức khỏe tâm lý dành cho thanh niên



#SƠCỨUTÂMLÝ



#CÂUCHUYỆNCỦACHÚNGTA



#YÊULẤYCHÍNHMÌNH



#SỨCKHỎETÂMLÝ

LỜI GIỚI THIỆU

Các bạn đọc giả thân mến,

"Chuyện bạn, chuyện mình, chuyện chúng ta" được lên ý tưởng vào một ngày nắng của tháng 6 năm 2020, lúc đó, mọi người bắt đầu lại nhịp sống hàng ngày sau khi kết thúc dịch COVID - 19 đợt 1. Mọi người đều hốt hoảng, vội vã hoặc ngỡ ngàng trước sự *"chậm lại"* của tất cả mọi thứ do dịch để bắt đầu lại những công việc hàng ngày.

Chúng mình - những chiến binh SLEADers [1] lúc ấy cũng được mời tham gia tập huấn, cùng chung sự quan tâm và chí hướng chúng mình đã tìm thấy nhau. Sau rất nhiều ngày tháng bắt tay làm việc miệt mài, nhóm tác giả đã có thể gửi tới bạn đọc cuốn sổ tay nhỏ với tựa đề *"Chuyện bạn, chuyện mình, chuyện chúng ta"*. Trong cuốn sổ tay này, chúng mình hướng tới mục đích chia sẻ, hỗ trợ và *"cấp cứu kịp thời"* những cảm xúc tiêu cực, đồng thời giới thiệu các dịch vụ tin tưởng, uy tín về sức khỏe tâm lý tại Việt Nam. Chúng mình hy vọng cuốn sổ tay sẽ giúp các bạn phần nhỏ bé cảm thấy, tìm thấy điều hữu ích thực sự về những câu chuyện với nhóm thanh niên dễ bị tổn thương và chăm sóc toàn diện về sức khỏe tâm lý.

Hơn cả, những con người đã nỗ lực hoàn thiện cuốn sổ tay đang ở ngay cuối trang sổ này, ting ting ting. Chúng mình - nhóm tác giả hơi *"lầy lội"* đã đến với nhau trong sáng kiến nhỏ này vì mối quan tâm tới sức khỏe tâm lý, và thực sự đã có những khoảng thời gian đặc biệt bên nhau trong quá trình *"vật vã"* với cuốn sổ tay.



Phạm Tươi



Trương Lâm



Phương Thảo



Thái Anh



Xuân Quí

[1] SLEAD là một trong những chương trình thuộc dự án "Tăng cường năng lực thanh niên trong thực hiện quyền tiếp cận toàn diện đối với thông tin và dịch vụ Sức khỏe sinh sản tình dục" với sự tài trợ của Đại sứ quán Hà Lan và thực hiện bởi Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP)

HÀNH TRÌNH RA ĐỜI CỦA "CHUYỆN BẠN, CHUYỆN MÌNH, CHUYỆN CHÚNG TA"

Chặng 1: Ý tưởng và kết nối

- Tháng 6/2020: Chương trình lãnh đạo thanh niên SLEAD đã kết nối chúng mình, những người có cùng mối quan tâm về sức khỏe tâm lý.
- Tháng 7/2020: Chúng mình thực sự đã được định hướng và hỗ trợ để viết lên đề xuất dự án lần đầu tiên.
- Tháng 8/2020: Sự vui mừng không thể diễn tả khi đề xuất được phê duyệt và chuẩn bị cuộc hành trình mới mẻ này.

Chặng 2: Lắng nghe và đồng cảm

- Tháng 9/2020: Thầm cảm ơn khoảng 60 bạn đã đi cùng với chúng mình từ ngày đầu bắt đầu cuộc hành trình này tại Sơn La, Hà Nội và Hồ Chí Minh. Họ đã gửi gắm cho chúng mình những câu chuyện nhiều cung bậc cảm xúc và đặc biệt rất chân thật.

Chặng 3: Lên tiếng:

- Tháng 10/2020: Những phiên bản đầu tiên của sổ tay được gửi tới các cố vấn chuyên gia tại CCIHP, Bệnh viện tâm thần Trung ương 1, Phòng khám Nhà mình (Tp Hồ Chí Minh) và tổ chức Hagar International.
- Tháng 11/2020: Hội thảo tham vấn giới thiệu và chỉnh sửa cuốn sổ tay tại thành phố Hồ Chí Minh và Cần Thơ bao gồm 25 bạn thanh niên thuộc nhiều nhóm cộng đồng như LGBTIQ, khuyết tật,... đã giúp chúng mình có vô vàn ý kiến góp ý "rất thật" và thực tế để cuốn sổ tay được hoàn thiện hơn.
- Tháng 01/2021: Sổ tay được chính thức xuất bản.

MỤC LỤC

Bố cục 4

Hướng dẫn sử dụng 5

Các thuật ngữ.....6

Phần I: Những câu chuyện đã cũ – rất mới..... 10

Phần II: Hãy yêu lấy chính bản thân thật nhiều....37

Phần III: Sơ cứu tâm lý..... 50

Phần IV: Sẵn sàng hỗ trợ và sẵn sàng đồng hành..72

Phần V: Gửi lời tâm tình tới..... 85

Tài liệu tham khảo..... 86

Phụ lục: thang đo sàng lọc PHQ – 9 và GAD – 7.... 87

Lời cảm ơn và tổng kết..... .. 92

The End – Tạm biệt 94

BỐ CỤC SỔ TAY

Phần I: Những câu chuyện đã cũ – rất mới

Những câu chuyện được thu thập trong quá trình đi phỏng vấn và thảo luận nhóm với các bạn thanh niên thuộc các nhóm kinh tế xã hội, xu hướng tính dục, bản dạng giới và tình trạng khuyết tật khác nhau. Hành trình đương đầu với các thách thức được kể lại từ những vấn đề các bạn đã hoặc đang gặp phải, những hệ lụy về thể chất, tinh thần và xã hội. Cuối cùng là cách ứng phó của các nhân vật trong từng câu chuyện với những khó khăn. Lồng ghép trong phần này là những thông điệp chúng mình muốn gửi gắm đến bạn – người đang đọc cuốn sổ tay.

Phần II: Hãy yêu lấy chính bản thân

Phần này sẽ cung cấp cho các bạn một vài cách thức giúp bạn thực hiện việc tự chăm sóc sức khỏe tâm lý cho bản thân. Dù bạn là người đi trợ giúp người khác hay chỉ đáp ứng nhu cầu của cá nhân, chúng mình tin rằng phần này sẽ hữu ích với bạn. Mỗi chúng ta đều có quyền được khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần. Đặc biệt, để trợ giúp người khác, bạn cần vun đắp những năng lượng tích cực cho bản thân.

Phần III: Sơ cứu tâm lý

Chúng mình xin gửi tới bạn một từ khóa mới mẻ trong giới sức khỏe tâm lý là "*Sơ cứu tâm lý*". Ở phần này, bạn sẽ hiểu thêm các khái niệm, tầm quan trọng về sơ cứu tâm lý. Đồng thời, các bạn được cung cấp các bước để trở thành người trợ giúp cho bản thân và những người xung quanh. Ngoài ra, cung cấp một số nguyên tắc nên và không nên làm trong quá trình trợ giúp chính mình và người khác.

Phần IV: Sẵn sàng hỗ trợ và sẵn sàng đồng hành

Một trong những việc quan trọng nhất sau khi sơ cứu tâm lý là kết nối tới các nhóm hoạt động phi lợi nhuận với sự hỗ trợ khẩn cấp nhanh chóng, kịp thời. Đây là những nhóm đã và đang tham gia chương trình thủ lĩnh thanh niên SLEAD. Sau đó, chúng mình kết nối thêm cơ sở dịch vụ, trung tâm, tổ chức phi chính phủ, uy tín chuyên sâu hơn giúp bạn có thật nhiều sự lựa chọn để tìm kiếm sự trợ giúp nhanh hơn, kịp thời, đảm bảo được sự an toàn cho bản thân và những người cần trợ giúp khác.

Phần V: Gửi lời tâm tình tới .....

Lời tâm sự, cảm ơn tới bạn vì đã đọc hết cuốn sổ tay này.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CUỐN SỔ TAY

Chúng mình chỉ có chút lưu ý nho nhỏ dành cho bạn như sau:

- Những câu chuyện là người thật, việc thật, chúng mình hy vọng bạn có thể cảm nhận bằng cả trái tim.

- Những thông tin về sức khỏe tâm lý, các cơ sở cung cấp dịch vụ hoặc dự án xã hội được đưa ra trong sổ tay, chúng mình đã chọn lựa dựa trên sự tham khảo từ nhiều nguồn khác nhau. Việc đưa thông tin về các cơ sở dịch vụ là hoàn toàn dựa trên đánh giá của chúng mình về sự phù hợp, chất lượng và không có bất kỳ sự vụ lợi nào vì các địa chỉ này đều được công khai trên mạng.



Cuốn sổ tay thực sự rất nhỏ, chúng mình hy vọng nó là một món quà giúp bạn vững vàng, mạnh khỏe theo đuổi những cuộc hành trình của bản thân bạn!

CÁC THUẬT NGỮ TRONG CUỐN SỔ TAY

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Ở Việt Nam, sức khỏe tâm thần còn được gọi là sức khỏe tinh thần, hoặc tâm lý, các thuật ngữ đều dùng chung xuất phát từ tên tiếng Anh là "*Mental Health*". Ở cuốn sổ tay này, để phù hợp với mục đích và nội dung, chúng mình lựa chọn tên gọi "*Sức khỏe tâm lý*". Dưới đây là 2 định nghĩa cụ thể:

- Sức khỏe tâm thần[2] được xem là một bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe trong đó sức khỏe tâm thần không chỉ là không bị mắc rối loạn tâm thần, mà còn bao hàm trạng thái thoải mái, sự tự tin vào năng lực bản thân, tính tự chủ, năng lực và khả năng nhận biết những tiềm năng của bản thân.

- Sức khỏe tâm thần[3] là sản phẩm hoạt động cao cấp của não bộ bao gồm quá trình hoạt động tâm lý và mối quan hệ xã hội của chúng ta. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Nó cũng giúp xác định cách chúng ta xử lý căng thẳng, liên hệ với những người khác và đưa ra những lựa chọn lành mạnh. Sức khỏe tinh thần quan trọng trong mọi giai đoạn của cuộc đời, từ thời thơ ấu và thanh thiếu niên cho đến khi trưởng thành.

[2] Theo định nghĩa của WHO: https://www.who.int/vietnam/health-topics/mental-health
[3] Dựa trên định nghĩa phiên bản tiếng Anh của CDC Hoa Kỳ: https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htmhttps://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm

SƠ CỨU TÂM LÝ

Sơ cứu tâm lý[4] hoạt động hỗ trợ trong các trường hợp khẩn cấp với mục đích bình ổn tâm lý và kết nối khẩn cấp tới các cơ sở dịch vụ nếu người làm sơ cứu cần thiết hoặc người nhận sơ cứu tâm lý có nhu cầu.



[4] Tham khảo và biên tập từ: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

CÁC THUẬT NGỮ TRONG CUỐN SỔ TAY

NHÓM LGBTQ

LGBTQ[5]: Viết tắt tiếng Anh chỉ người đồng tính nữ, đồng tính nam, người song tính, người chuyển giới và người có biểu hiện khác biệt về giới và tính dục.

- L - Lesbian: Người đồng tính nữ, người có cảm nhận về giới tính của mình là nữ và có cảm giác thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất với người nữ khác.
- G - Gay: Người đồng tính nam, người có cảm nhận về giới tính của mình là nam và có cảm giác thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất với người nam khác.
- B - Bisexual: Người song tính, người có cảm giác thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất với cả hai giới.
- T - Transgender: Người chuyển giới, người có giới tính sinh học không trùng với bản dạng giới hay thể hiện giới của họ (ví dụ: có cơ thể là nam và nghĩ mình là nữ, hoặc bề ngoài như nữ)
- Q - Queer: Người khác biệt là người có biểu hiện khác với các quan niệm truyền thống về giới và tính dục nhưng không muốn dán nhãn vào các nhóm cụ thể.

[5] Nguyễn Hải Vân, Hoàng Thùy Linh, Nguyễn Quỳnh Hương, Nguyễn Đức Luân, Lê Việt Anh, Đào Phương Linh. Báo cáo nghiên cứu ảnh hưởng của hình ảnh người LGBTQ trên báo/trang tin điện tử và mạng xã hội facebook đến tự áp lực thay đổi bản thân của người trẻ LGBTQ. 2019. Viện Viện Nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE).

CÁC THUẬT NGỮ TRONG CUỐN SỔ TAY

NHÓM KHUYẾT TẬT

Người khuyết tật[6] là người bị khiếm khuyết một hoặc nhiều bộ phận cơ thể hoặc bị suy giảm chức năng được biểu hiện dưới dạng tật khiến cho lao động, sinh hoạt, học tập gặp khó khăn.

Theo Luật khuyết tật thì có 6 dạng khuyết tật: Khuyết tật vận động; khuyết tật nghe, nói; khuyết tật nhìn; khuyết tật thần kinh, tâm thần; khuyết tật trí tuệ; khuyết tật khác.

Có 3 mức độ [7] khuyết tật được quy định như sau:

- Người khuyết tật đặc biệt nặng là những người do khuyết tật dẫn đến mất hoàn toàn chức năng, không tự kiểm soát hoặc không tự thực hiện được các hoạt động đi lại, mặc quần áo, vệ sinh cá nhân và những việc khác phục vụ nhu cầu sinh hoạt cá nhân hàng ngày mà cần có người theo dõi, trợ giúp, chăm sóc hoàn toàn.
- Người khuyết tật nặng là những người do khuyết tật dẫn đến mất một phần hoặc suy giảm chức năng, không tự kiểm soát hoặc không tự thực hiện được một số hoạt động đi lại, mặc quần áo, vệ sinh cá nhân và những việc khác phục vụ nhu cầu sinh hoạt cá nhân hàng ngày mà cần có người theo dõi, trợ giúp, chăm sóc.
- Người khuyết tật nhẹ là người khuyết tật không thuộc 2 trường hợp trên.

[6] *Theo Luật người khuyết tật ngày 17 tháng 6 năm 2010.*
http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban%3Fclass_id%3D1%26_page%3D1%26mode%3Ddetail%26document_id%3D96045

[7] *Nghị định số 28/2012/NĐ-CP của Chính phủ : Quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật người khuyết tật.*
http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban?class_id=1&_page=1&mode=detail&document_id=157455

PHẦN 1: NHỮNG CÂU CHUYỆN ĐÃ CŨ HAY RẤT MỚI

Những người đẹp nhất mà chúng ta từng biết là những người đã biết thất bại, biết đau khổ, biết đấu tranh, biết mất mát và đã tìm ra lối thoát cho mình

...

Và họ không tình cờ làm việc đó !

Elisabeth Kübler-Ross



I. ĐỊNH KIẾN VÀ SỰ HIỂU BIẾT:

NHỮNG CÂU CHUYỆN MUÔN THUỞ



Chuyện của mình 1: Trước và sau phẫu thuật, hạnh phúc chẳng đến kịp!

Ngày đó, trước khi phẫu thuật mình chưa có trong tay bất cứ thứ gì bền vững từ tài chính hay cuộc sống cá nhân của mình, lúc ấy mình cảm thấy ôi chán lắm, cuộc đời này chẳng biết sống vì mục đích gì. Cho đến ngày thấy các bạn phẫu thuật, mình thực sự rất muốn theo nhưng mình lại có rất nhiều lo sợ, như sau khi phẫu thuật lấy tiền đâu ra sống, rồi có được mọi người xung quanh thực sự chấp nhận với con người mới không..? Cứ thế, thời gian trôi đi, mình được chứng kiến nhiều người phẫu thuật và tự ngẫm nghĩ, quyết định: *"Hay thôi kệ đến đâu hay đến đó thì mình cứ kiếm tiền phẫu thuật để được là chính mình"*.

Sau khi phẫu thuật, bản thân tự nhận biết là một người chuyển giới và những cảm giác bị kỳ thị, tự ti ngày trước vẫn còn nguyên vẹn, mình cảm giác người ta đánh giá, rồi so sánh mình với người khác. Những vấn đề quan hệ tình dục giống như phụ nữ với nam giới mình cũng không tự tin nữa. Nhiều lúc làm nghề mại dâm này, mình tự cảm thấy sau khi phẫu thuật mình hoàn toàn không tự tin, dù diện mạo bên ngoài là con gái, những thứ của con trai vẫn đọng lại. Những người khách của mình cũng cảm thấy vậy, đặc biệt là mấy người mà đi nhiều, quen biết thì họ thực sự làm mình cảm thấy không thoải mái.

Còn nữa, có nhiều lúc mình không có việc gì để làm thì mình hay suy nghĩ những chuyện như *"Tại sao mình lại chuyển giới, tại sao mình không thể quen được ai?"*. Thực sự cảm giác buồn, tủi thân lắm, chẳng thể diễn tả nổi. Trong nghề của mình, có nhiều bạn [chuyển giới nữ] làm nghề mại dâm rất giống con gái, những bạn đấy có thể làm ổn được còn mình thì cảm thấy rất sợ. Cái gì mình cũng sợ hết, sợ người ta biết mình không phải con gái rồi sợ những chuyện giống như đụng vô vào cơ thể mình có thể là bị bệnh. Thực sự, mình vẫn đang làm nghề mại dâm. Đến giờ vẫn cảm giác rất là ngại, mình rất sợ bị so sánh mình không bằng người ta, không được như người ta này nọ rồi bị người ta chê, mình cảm thấy như vậy bị người ta xem thường.

"Còn các bạn chuyển giới xung quanh mình biết á?". Khổ lắm, chỉ là họ chưa dám kể những câu chuyện đời tư sau khi phẫu thuật chuyển giới thôi. Họ có rất nhiều người bị áp lực không chỉ là vấn đề phẫu thuật, còn áp lực gia đình, khó khăn tìm kiếm việc làm, tiền bạc chi tiêu, nhiều lắm đè nặng lên bờ vai của những người chuyển giới. Một số bạn bè chơi với nhau thì thỉnh thoảng còn chia sẻ những cái khúc mắc trong lòng nhưng mỗi người sẽ có một cách giải quyết khác nhau nên nhiều khi nói chuyện cũng khó, khó có thể hòa đồng, khó có thể mà đưa ra những lời hợp lý cho mình được. Cứ vậy đấy, khó lắm, nhưng ai cũng cố gắng đến tận bây giờ.

|DQB, Bạn chuyển giới nữ đã giải phẫu, Hồ Chí Minh|

Chuyện của mình 2: Áp lực vẫn cứ đeo bám 365 ngày!!!

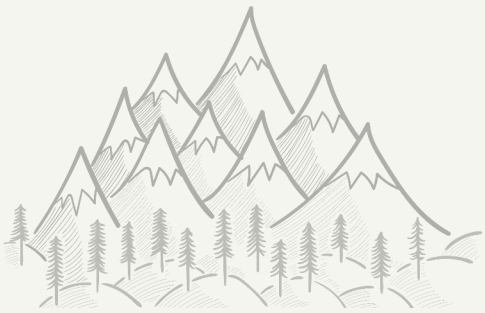
Năm 2013, bố mẹ ngăn cản mình không cho mình yêu con trai và bắt buộc yêu con gái. Mình khăng khăng bảo là con không muốn lấy vợ con chỉ muốn lấy chồng, xong họ bảo mình bị điên, rồi có ý định đưa mình đi *"gỡ chài"* [8]. Lúc đó, mình đang yêu một anh dân tộc Mường, mình được đưa đi thật, đến nơi người ta bảo mình bị người ta chài cho, nếu mà nghe theo thằng người yêu đấy thì nó sẽ chiếm đoạt tài sản của mình.

Lúc ấy nghe, mình như phát điên. Hồi đấy, mình với anh ấy rất yêu nhau, nhưng do mâu thuẫn từ nhiều phía, đặc biệt là mình yêu một người đàn ông, bố mẹ mình nhất quyết phản đối. Mình rất thương người ta vì anh bị khiếm khuyết, đẻ ra chỉ còn duy nhất 2 ngón tay trên bàn tay, mất bố mẹ từ nhỏ. Bố mẹ mình nói rất nhiều rằng: *"Sau này nó sẽ không giúp được mày cái gì đâu, nó chẳng làm được việc gì đâu. Nếu mà yêu thì yêu người tử tế chứ còn mày cứ khăng khăng như thế thì tốt nhất mày đừng có mà ở nhà nữa"*. Rồi mình đã cãi nhau với bố mẹ, lúc đó bố và anh trai đã đánh mình, rồi chặn mình tất cả các con đường để mình không thể gặp anh ấy. Nhưng lúc đó, mình vẫn khăng khăng tìm đủ mọi cách để gặp được người mình thương, và đỉnh điểm của sự cãi vã chính là hành động anh trai mình đi lấy quyển sổ hộ khẩu, ném vào mặt mình rồi hét lên *"Tách mày ra khỏi hộ khẩu luôn đừng có mà ở trong cái gia đình này nữa"*.

[8] Gỡ chài là dùng tín ngưỡng để đi xem những việc tương lai của dân tộc Thái, thầy đồng sẽ cũng cúng bái và gọi người đã mất để xem trước những gì xảy ra sắp tới (theo cách hiểu của nhóm tác giả).

Sau thời gian đó, mình đã tuyệt thực một tuần, mình không ăn gì, vẫn đi chăn bò, chỉ ăn hoa quả dại ở trên rừng thôi. Mình ăn quả sim với quả táo mèo cho đến ngày ngày thứ năm, mình đói quá không chịu được cảm giác mất sức, chân tay bủn rủn không dậy nổi. Nhưng những người xung quanh nghĩ mình đã ăn *"lá ngón"* [9]. Thời gian đấy, mình tụt mất 7 kg, rồi tiếp tục trong vòng một tuần mình chỉ uống nước với ăn hoa quả. Rồi mình quay trở về sau thời gian ấy, mẹ thấy vậy, thương quá, bác cả cũng khóc vì thương mình. Bác bảo mình hay lên nhà bác ở vài hôm cho bố tạm thời quên đi. Nhưng bố mình bảo: *"Mày không được phép đi ra ngoài, nếu mà đã bước chân ra khỏi nhà thì đừng có mà quay về nữa"*. Mình vẫn cố gắng ở lại, tháng đó mình lại tiếp tục được đưa đi *"gỡ chài"* rồi họ bảo đợi hết tháng này rồi cho mình đi đâu cũng được. Mình đồng ý ở nhà hết một tháng, nhưng mình không thể chịu được nữa và cuối cùng mình đã bỏ nhà ra đi, đi thật xa.

| LKT, Bạn chuyển giới nữ chưa phẫu thuật, người dân tộc thiểu số, Sơn La |



[9] Lá ngón là một loại cây leo thân quấn thường xanh, dài tới 12 m khá phổ biến ở miền rừng núi Việt Nam, người ăn lá ngón có thể dẫn đến suy hô hấp và tử vong. (Theo https://vi.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1_ng%C3%B3n)

Chuyện của mình 3: Ngày ấy, quá trình vượt qua thật đáng tự hào!

Năm mình học lớp ba, em trai mình được sinh ra, lúc ấy mình cũng bắt đầu cảm nhận được mình muốn làm con gái, thích chơi với hội con gái, tính cách cũng hiền hiền như con gái. Nhất là cái chất giọng của mình nó cũng ẻo lả, điệu hơn so với bọn con trai. Khoảng thời gian đó đối với mình thật kinh khủng. Những năm đi học, mình cũng có cố gắng giao tiếp với các bạn, nhưng hay bị trêu là "***bê đê***" hoặc nhiều từ đại loại như thế, cảm giác thực sự rất sợ hãi. Lúc đấy cảm thấy mình như là một loài động vật lạ, hay mình đã làm gì sai mắc tội lớn với các bạn. Cảm giác tủi thân cứ đeo bám mình mỗi khi bị trêu đùa như vậy.

Từ đó, mình chọn chỉ đi học và ở nhà, thỉnh thoảng mình có thể hiện những hành động như là cử chỉ điệu điệu chút, thì những người hàng xóm họ cứ dị nghị, họ cứ nói là thằng này giống con gái rồi là hay nó "***bê đê***". Mình buồn lắm, chẳng biết phải tâm sự với ai nữa. Có cả những lúc, bố mình hay đi ngồi tụ tập với mấy bác hàng xóm, thường nhậu xong rồi bị nói xấu rằng: "***Mình là bê đê***" rồi về bố nói mình. Một hai lần thì không sao nhưng nhiều lần thì cũng tức, rồi về chửi đánh đập mình mặc dù lý do thì không phải do người ta nói như thế, toàn là thấy kiếm chuyện khác để có thể đánh mình thôi. Nhiều khi, bố mình "*cực kì ác*", cầm những cái gộc củi phải to bằng cái cổ tay để đánh mình. Nhiều lúc mẹ mình vào can và thế là bố mình xách hẳn cái quạt cây đánh lên đầu mẹ.

Cuộc sống vẫn cứ diễn ra, đến năm mình thi đại học, bố mẹ biết điểm của mình hơi thấp, không đủ cơ hội để vào đại học. Hôm đấy về sau khi biết điểm thì bố quát mình, đánh đập mình khá là nhiều, rồi quát to, chửi bởi mình rất khó nghe.

Nhưng may thay, quãng thời gian dài đó, chỉ có mẹ, động viên mình nhiều lắm, mình nhớ mẹ bảo: "Thôi con ơi cố gắng đi, cố gắng học đi xong thi đại học đậu lần nữa thì con đi đâu đó để học, đi rồi con sẽ rời xa cái nhà này đỡ bị bố đánh, bố chửi". Nhưng khi đó, dù đã được động viên rất nhiều từ mẹ, mình vẫn cảm thấy thực sự buồn và chán nản, vì cũng chẳng thể đỗ đại học được nữa. Cộng thêm những lời nói xúc phạm của bố nữa thế là mình đã nghĩ đến cái chết. Hôm ấy thời tiết thật u ám, mình đọc đâu đó nếu uống một lúc quá năm vỉ Panadol [10] là có thể tự tử được rồi, mình chạy ra hiệu thuốc. Cuối cùng, mình đã đi mua tận 10 vỉ Panadol và uống hết chúng. Nhưng uống đến được vỉ thứ 2, mình đã bị mẹ phát hiện, vứt hết toàn bộ thuốc mình vừa mua. Rồi mẹ khóc, mình cũng khóc. Hai mẹ con ôm lấy nhau, động viên nhau, và cố gắng để mọi thứ quay trở lại cuộc sống bình thường.

Hiện tại, nghĩ lại về quá khứ đến thời điểm hiện tại, mặc dù đã có chút thành công, niềm tự hào của bản thân, nhưng mình vẫn thường xuyên bị các triệu chứng về lo âu mà không thể nào kiểm soát, từ cái hồi mà mình đi học đến giờ, nhiều lúc nghĩ hay mình sinh ra để lo âu, lo lắng, sợ hãi với mọi thứ xung quanh. Thường thường lo rất nhiều thứ vớ vẩn như người ta suy nghĩ như thế nào về mình hoặc mình đã phạm lỗi gì mà lại để gây ra hậu quả lớn nhất. Rồi mình lo làm cái này đã đúng hay chưa có còn sai sót gì nữa không? Mình còn sợ là người ta cứ nhìn chằm chằm vào mình, sợ sai sót sẽ bị nói này nói nọ.

| M.A, Bạn chuyển giới nữ chưa phẫu thuật, Nghệ An |

[10] Là một loại thuốc chứa paracetamol là một chất hạ sốt, giảm đau và caffeine là một chất tăng cường tác dụng giảm đau của paracetamol, khi dùng liều cao (>4g/ngày) sau thời gian tiềm tàng 24 giờ, xuất hiện hoại tử tế bào gan có thể tiến triển đến chết sau 5-6 ngày. (Theo https://www.panadol.com.vn)

Chuyện mình 4: Định kiến ơi, định kiến à, dừng lại thôi!

Thật ra, mình không biết mọi người như nào nhưng mà để nói về câu chuyện định kiến thì thực sự định kiến của mọi người mà không thân thiết với mình nhiều lúc mình không sợ lắm đâu. Bản thân mình sợ nhất là định kiến của những người thân thiết với mình. Ví dụ như người khác mà không tin mình làm được một điều gì đó thành công, mình có thể chứng minh cho người ta, mình rất mạnh mẽ và có thể làm được. Nhưng với bố mẹ mình sẽ suy nghĩ rằng: "*Chắc mày không làm được cái việc đấy đâu*". Cảm giác nghĩ lúc ấy thực sự xuống tinh thần, vừa tủi thân, vừa buồn mà cũng thất vọng, chẳng biết mình nên cố gắng vì điều gì nữa.

Rồi điều đó với mình cũng thành quen, mình bắt đầu nhớ những lúc mình bị áp lực, mình luôn có vấn đề về đường tiêu hóa kéo dài suốt một tháng trời đầu tiên giống như rối loạn tiêu hóa vậy. Đến tháng thứ hai cũng không giảm, mẹ rất lo cho mình vì hồi đó ở ký túc xá, cái giường ký túc xá nó chỉ có 90 xen-ti-met. Vậy mà mình với một anh khác nặng tầm khoảng 60kg, phải nằm chung trong một cái giường đấy và suốt hai tháng trời, mình ngủ không bao giờ được nằm thẳng người mà lúc nào cũng nằm nghiêng và cứ mỗi một lần đi ngủ, cảm giác như một cực hình, thực sự rất sợ. Một phần lý do phải chịu đựng vì hồi đó, kinh tế gia đình khó khăn, không có nhiều tiền để thuê trọ ở ngoài là cái thứ nhất, cái thứ hai là kí túc xá không đủ chỗ ở thì bắt buộc phải ghép. Hai tháng sau, bố mẹ bảo với mình: "*Thôi con ạ, dù nghèo đến mấy thì nghèo, khó đến mấy thì khó cũng phải chuyển ra ngoài*".

Ơn giời, được chuyển ra ngoài, tâm lí mình thoải mái hơn nhưng lại có một cảm giác ở nhà một mình, nhiều khi nghĩ mình như "*tự kỷ*" [11] ấy. Ngày nào, mình lúc nào cũng ngồi một mình, cô đơn ngoài ghế đá, ngoài sân trường thôi, chỉ có đến lúc tối mình phải về thì đi về chứ còn học xong là mình cứ ngồi một mình quanh sân trường, ngồi nhìn mây, nhìn mọi người, nhìn trong vô vọng cũng chẳng biết làm gì nữa, thị lực lúc đó của mình vẫn nhìn được một chút. Chưa kể, năm nhất học toàn mấy môn chung, cảm giác chán lắm, chán ngấy tới tận cổ. Cứ thế cảm giác một mình, các môn học cũng chán nản làm mình mất tập trung, không hề muốn học, kết quả năm đầu của mình thấp lắm nhưng mình chẳng thể kêu với bố mẹ, vì lại sợ những định kiến lặp đi lặp lại làm mình yếu đuối và cuối cùng, mình mặc cho bản thân sống những ngày dài trôi qua vô nghĩa như một vòng tuần hoàn vậy.

|NVH, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội|

[11] Tự kỷ thực chất là một rối loạn khuyết tật phát triển suốt đời có tên gọi đầy đủ là *"Rối loạn phổ tự kỷ (ASD)"* là kết quả rối loạn của hệ thần kinh gây ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ. Tự kỷ có thể xảy ra ở bất kỳ cá nhân nào không phân biệt giới tính, chủng tộc, giàu nghèo và địa vị xã hội (Theo nguồn trên https://a365.vn/).

Nhóm tác giả muốn gửi gắm mong muốn từ các hội, nhóm, cộng đồng làm về quyền của người tự kỷ khuyến cáo mọi người không sử dụng từ *"tự kỷ"* khi nói về các tình trạng không thực sự là dạng bệnh này. Cách dùng từ không chính xác như vậy gây tổn thương họ, khiến họ cảm thấy vấn đề của họ không được tôn trọng đúng mức.

Trong trường hợp này nhóm tác giả xin phép được giữ nguyên văn câu nói của người tham gia để thể hiện sự tôn trọng với quan điểm của họ.

Tự tử có phải là kém cỏi, không dám đối mặt hay là sự chứng minh được sống là chính mình?

“Nhớ lại ngày xưa, mẹ bảo mình biết thế tao giết chết mày, tao bóp cổ mày ngay từ lúc mà mày mới sinh rồi tao đỡ phải khổ.”

|NBN, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

“Mọi người từng bị bố mẹ nói là “Mày chết đi thì sao sẽ hạnh phúc hơn chưa? Kiểu mày chết đi cuộc sống này sẽ tốt hơn. Sao mày sinh ra để làm cái quái gì.”

|PTT, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

“Ngày xưa ấy có một lần, cũng là hồi nhỏ nhưng mà không nhớ đợt đấy là vì chuyện gì mà mình cầm con dao mình bảo với mẹ: “Con chết nhé”. Xong mẹ mình bảo:“Ừ mày chết đi.”

|PTTM, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

"Mình uống thuốc, mình uống trước mặt mẹ mình luôn xong mẹ mình kệ. Sáng hôm sau, mình còn thắc mắc là tại sao sáng hôm sau dậy vẫn chưa chết, mình phải dậy đi tìm xem hôm qua mình đã uống thuốc gì. Mình phát hiện ra, đáng tiếc, mình đã uống một đống thuốc bổ..."

|PNT, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

“Bởi vì mẹ mình bệnh thế nên nhà lúc nào cũng có rất nhiều thuốc, lúc đấy mình đã uống thuốc, uống trước mặt mọi người luôn nhưng mà mọi người bỏ mặc mình, cái cảm xúc rất lạnh lùng về việc mình uống thuốc tự tử, lúc đấy có cả con dao nữa nhưng mà mình sợ đau thế nên mình không dám nghĩ đến việc dùng dao.”

|NKM, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

Nhiều người kiểu thích xu hướng là tự hủy hoại, tự cắt tay. Khi mà mình tìm hiểu và đọc sách mình được biết cảm giác, khi họ cắt tay máu chảy ra và nhìn những giọt máu đó khiến trong người cảm thấy bình tĩnh hơn, cái cảm giác đấy nó thực sự “rất logic với cơ thể”.

|ĐQH, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

Đến đây bạn đã đi được nửa chặng đầu,
nếu bạn cảm thấy ổn chúng mình hy vọng bạn
có thể đọc tiếp các câu chuyện.

Nếu bạn cảm thấy không ổn, thì không sao cả
bạn hãy đọc phần III trước rồi đọc tiếp
các câu chuyện sau nhé.

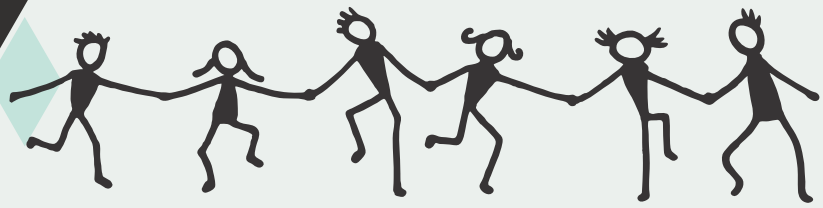


Hãy tin chúng mình, đây là lời
nhắn nhủ thực sự quan trọng
dành cho bạn

II. TRÁI ĐẤT VẪN LUÔN XOAY TRÒN, NHƯNG CUỘC ĐỜI MỖI NGƯỜI LÀ MỘT NGÔI SAO TỰ ĐI THEO QUỸ ĐẠO RIÊNG CỦA NÓ



Chuyện của mình 5: Liệu bản thân đã sai, rất sai sao?



Năm nhất đại học mình chơi một nhóm bạn rất thân đều trong nhóm người LGBT, chỉ có duy nhất một bạn là dị tính. Nhóm bọn mình thường đạp xe với nhau xung quanh hồ, tập thể dục vào buổi sáng xong rồi buổi trưa sẽ về nhà mình ăn cơm. Lúc đầu, mẹ mình chỉ nghĩ là bạn bè thôi, sau thấy giao du với hội đấy nhiều quá, rồi bắt đầu để ý và biết rằng có mấy người trong nhóm là "bê đê". Tự nhiên vào một hôm đẹp trời, mẹ mình bắt đầu gào thét, chửi bới đội bạn của mình, mọi người đang ở trên tầng hai thì đuổi mọi người xuống, đuổi về xong xúc phạm bạn bè mình. Hồi đó mình học năm nhất đại học, còn trẻ con, ngây ngô, theo phản xạ tự nhiên, mình đã cầm con dao cứa vào tay, một vệt dài, mình gào thét rồi ăn vạ. Đang trong tình trạng đó, bác mình nhìn thấy tưởng mình lên cơn nghiện và cướp con dao trên tay mình. Lúc đó mình bỏ vào phòng, đóng chặt cửa, không nói chuyện với mẹ nữa. Nhưng không hiểu lý do gì, sau ngày hôm đó, mẹ mình hiền dịu hơn, nhường nhịn mình nhiều hơn nhưng đến thời điểm hiện tại, mình vẫn còn những cảm xúc bực tức, cảm giác bị xúc phạm thực sự khi nghĩ lại cảnh tượng ngày ấy...

|PPTM, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

Chuyện của mình 6: Khó khăn ngày ấy, thực sự là vết thương lòng.

Mình là người khiếm thị, khoảng thời gian trước, mình vẫn có thể nhìn thấy nhưng chỉ khoảng 1 phần 10 một mắt thôi. Mặc dù hạn chế về tầm nhìn, nhưng với người như mình thì vẫn có thể nhìn thấy một ít cũng rất tốt rồi, ví dụ như các bạn gái xinh đẹp mình vẫn có thể nhìn được.

Đến đầu năm lớp 8 thì mình mắc thêm căn bệnh nữa về mắt, nhưng không đáng lo ngại. Mình tiếp tục điều trị cho đến ngày mắt có thể nhìn thấy rõ hơn, và như vậy mình sẽ phải đi học trở lại nhưng là ngôi trường bình thường, chứ không phải trường chuyên biệt. Từ đó, mình gặp rất nhiều những điều khó khăn, như không đi lại được tự nhiên trong trường mà phải phụ thuộc vào mọi người đưa dắt. Nhiều môn mình đi học cũng chỉ để nghe thôi rồi chả làm gì, sau đó thầy cô tự động cho mình qua môn. Bạn bè trêu mình nhiều lắm, lúc đó mình nghĩ hay mình bị ảnh hưởng đến tâm lý, không hề muốn giao tiếp nói chuyện với ai. Thời gian cứ như vậy kéo dài tới hai năm sau cũng là lúc học hết cấp 2, mình cũng cố chịu đựng nhưng, một sự kiện nữa xảy ra với mình, không có bất kỳ trường cấp 3 nào nhận học sinh như mình.

Thời gian đấy mình chẳng biết làm gì, chỉ ở nhà, người ngoài họ cứ nói đi nói lại nhiều câu không hay hoặc an ủi, đều khiến mình nghĩ lung tung, càng lúc càng tiêu cực. Cuộc sống của mình lúc ấy thật sự rất nhạt nhẽo. Sáng dậy ăn sáng, nghe đài trong vô vọng đến trưa, tiếp tục ăn trưa và nghe đài đến tối, nói chung chả có gì để làm và thời gian cứ kéo dài vô tận. Mình tự nhủ với bản thôi cố lên nhưng thực tâm mình biết rằng: "*Ồ ngày mai chắc cũng thế thôi*". Thời gian ấy với mình cực kỳ trống rỗng, không hề có giao tiếp xã hội, cũng chẳng gặp ai, không có gì để nghĩ và cuối cùng mình cứ kệ cho mọi thứ như vậy.

|NĐN, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội|

LIỆU THAN VÃN CÓ PHẢI LÀ YẾU ĐUỐI!!!



Mình cảm thấy buồn chán, khóc lóc, chán nản đến mức chẳng buồn ăn uống”

"Mình rơi vào trầm cảm, ngủ rất nhiều hoặc có thể thức trắng đêm trong một thời gian dài”





“Mình tự thấy mình không bằng người ta”

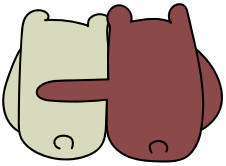
"Mình đã tự đánh mình, làm đau bản thân mình như thể đó là cách duy nhất giúp chúng mình giải tỏa”





“Mình đã được đi học nhưng chẳng hạnh phúc, chẳng muốn nói chuyện với ai, vì cảm giác ai cũng đang nghĩ chúng tớ rất đáng thương”

“Mình rất cần sự hỗ trợ, thấu hiểu và chia sẻ kịp thời!!!”



Chuyện của mình 8: Sự tin tưởng vào điều bình thường với người khiếm khuyết vẫn còn là một dấu chấm hỏi?

Câu chuyện của mình hồi đi xin việc làm thêm, khi mình nộp hồ sơ bằng gửi thư trực tuyến có dòng chữ "Tôi là người khuyết tật", thì họ tự động bỏ qua mình luôn, không thèm trả lời. Những ngày dài, mình nằm chờ đợi trong vô vọng, nhiều khi thực sự muốn khóc, buông bỏ hết tất cả. Cuối cùng, câu trả lời, họ không hề cho mình một cơ hội để chứng minh năng lực. Những câu chuyện như này được lặp đi lặp lại một cách ngẫu nhiên, không hề có sự sắp đặt. Vài năm về trước, một chị bên tuyển dụng hỏi mình: *"Em ơi em có phải là người khuyết tật không"*? Khi đó mình bảo *"Vâng ạ, em có thẻ khuyết tật đây ạ, em gửi chị luôn"*. Sau đó chị ấy chẳng nói gì cả và im lặng đến giờ.

|NĐN, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội|

Chuyện của mình 9: Hãy hiểu và suy nghĩ thật kỹ.

Hồi đó, mình đi khám bệnh một mình tại một bệnh viện lớn tuyến huyện. Trong lúc mọi người đang xếp hàng để đợi gọi tên lấy sổ khám, họ gọi tên mình rất to làm mình phải thốt lên *"trời ơi giật mình"*, rồi làm cho bao nhiêu người xung quanh chú ý đến mình.

Mình lại gần nói: *"Là em đây ạ"*.

Họ trả lời lại với một giọng gắt gỏng: *"Không đang gọi bệnh nhân cơ không phải gọi em đâu"*.

Mình cảm thấy hơi choáng, và phải giải thích rõ cho họ đây là mình, rồi nói rằng: *"Chị ơi là em, em là người chuyển giới"*.

Họ tiếp tục trả lời mình một câu xanh rờn và nói rất lớn: *"Ủa hóa ra bê đê à ??!!??"*

Sau đó mình được vào khám, mình quan sát xung quanh thấy họ bắt đầu tụm năm tụm ba, bàn tán, nói xấu, chỉ trỏ mình một cách rất quá đáng. Vào sau mình là một anh nam giới khác, mặc dù lúc ấy mình chưa khám xong nhưng y tá đã cho anh ấy vào, tự nhiên mình có cảm giác ai đang chụp lén sau mình, quay người lại và nhìn thấy bộ mặt anh ấy đang mang đầy sự kỳ thị với mình. Từ sau hôm đó, mình chẳng hề dám đi khám tại bệnh viện một lần nào nữa, bệnh nhẹ thì tự chữa, nặng quá mới cố gắng đi đến nhưng bịt kín không để cho người ta biết....

| LKT, Bạn chuyển giới nữ chưa phẫu thuật, người dân tộc thiểu số, Sơn La |

Chuyện của mình 10: Bao nhiêu cảm xúc là đủ?

Chắc là khoảng thời gian cấp hai, mình bị mọi người kỳ thị vì đi mổ tay về, mà mổ xong không hề giống với các bạn bình thường. Các bạn ấy cứ bảo nếu như người bình thường thì hai tay sẽ bằng nhau, còn mình được gọi là "con tay ngắn tay dài". Mỗi ngày đến trường mình cảm thấy thực sự mệt mỏi, mình chỉ muốn ở nhà, không muốn đi học. Đến trường các bạn ấy cứ cười, rồi chỉ trỏ, trêu đùa, lúc các bạn ấy trêu thì cũng không biết phản biện lại như thế nào chỉ biết im lặng xong rồi khóc, về nhà lại lủi thủi một mình. Đến tận năm lên lớp 9, tình trạng này mới chấm dứt, mình cũng thấy thoải mái hơn nhiều, nhưng nghĩ lại khoảng thời gian đấy như một cực hình với mình.

| NTH, Bạn nữ khuyết tật vận động, Hà Nội|

Khủng hoảng mình mới gặp gần nhất là cách đây 2 tuần, sự kiện thì mình không nhớ, chỉ nhớ cực kỳ buồn, sốc, chán nản. Lúc đấy mình tự giam mình trong phòng, mình bắt đầu bỏ ăn, bỏ uống, suốt ngày ngủ xong rồi sụt cân, thiếu dinh dưỡng, giao tiếp ít hơn và thu mình hơn rất nhiều. Sau hai tuần đó, mình trở lại bình thường các hoạt động cuộc sống hàng ngày, nhưng mình nhận ra, khi nói chuyện với một người mới hoặc giao tiếp cơ bản mình sẽ không thể cởi mở được như trước nữa.

| NKL, Bạn song tính, Hà Nội|

MÌNH CHIẾN ĐẤU CHO SỨC KHỎE CỦA MÌNH MỖI NGÀY BẰNG CÁCH MÀ HẦU HẾT MỌI NGƯỜI KHÔNG HIỂU. MÌNH KHÔNG HỀ LƯỜI BIẾNG...

MÌNH LÀ MỘT CHIẾN BINH

III. VÀ CHÚNG TA ĐỀU TRỞ THÀNH ANH HÙNG CỦA CHÍNH MÌNH





Chuyện của mình 10+:
Chiến binh thực sự là chúng ta

Mình sẽ bớt suy nghĩ bằng cách coi phim hoặc là nghe nhạc hoặc là đọc truyện hoặc là chơi game hoặc là làm một cái gì đó để cố gắng đừng, bớt cái suy nghĩ lại.

| NKL, Bạn song tính, Hà Nội |

Từ lúc đấy mình không quan tâm đến vấn đề này nữa, ai không kỳ thị thì mình hay nói chuyện, còn những người khác mình mặc kệ họ. Mình cứ cố gắng nói chuyện với mọi người bình thường không nghĩ quá đến cái nhìn đấy nữa.

|PTT, Bạn thuộc cộng đồng LGBTQ, Hà Nội|

Cứ mỗi lần mà mình cảm thấy áp lực là mình về quê, mình lại thích cái kiểu là mình đạp xe ra giữa cánh đồng lúa về quê, mình hòa hợp với thiên nhiên thế là tự nhiên giải tỏa áp lực, mình lại nghĩ bao nhiêu cái hay thì lên Hà Nội mình lại triển khai công việc.

| NVH, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội |

Mình thì chắc là mình sẽ viết nó vào nhật kí, xong rồi mình đi xem phim, xem bộ phim mà mình đang xem dở thì chắc là một thời gian cũng hết.

| NTH, Bạn nữ khuyết tật vận động, Hà Nội |

Mình hay đi đá bóng hoặc xem các trận bóng sôi nổi để quên đi hết tất cả.

| TVC, Bạn đồng tính nam dân tộc thiểu số, Sơn La |

Mình nghe nhạc hoặc xem phim Hàn Quốc, Trung Quốc, khóc một trận thật to hoặc cười thật lớn.

| LTH, Bạn đồng tính nữ dân tộc thiểu số, Sơn La |

Mình thì thích lấy xe ra đi với lượn một mình, hoặc rủ bạn đi cùng, cảm giác "*chill*" lắm mà cũng đỡ buồn hơn hẳn.

| TTV, Bạn đồng tính nữ dân tộc thiểu số, Sơn La |

Hồi ấy, một sự thay đổi là mình có tham gia một cái cuộc thi hùng biện ở trường. Khi đó, may mắn mình có cô trưởng khoa tạo điều kiện cho mình đại diện cho khoa đi thi. Mình vẫn nhớ đó là cuộc thi rất lớn, trong đó nó có phần thi hùng biện. Ở cuộc thi ấy mình đạt giải nhì hay ba, mình không nhớ rõ lắm. Từ cuộc thi đó, mình bắt đầu cảm thấy mình tự tin hơn rất nhiều còn trước đấy khoản giao tiếp của mình cực kỳ kém. Kể cả hồi học cấp 3, chỉ cần đứng lên phát biểu thôi thì cũng phải ấp a ấp úng. Thế nhưng trong cái cuộc thi hùng biện, mình đứng trước cả toàn trường, lúc đấy cũng phải mấy trăm người, mình cũng run nhưng mà sau cái cuộc thi đó mình thấy giao tiếp có một sự thay đổi vượt bậc.

| NVH, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội |

Mình thường gọi điện nói chuyện với bạn bè. Đôi khi, mình gọi tổ tư vấn tại chỗ, thường là những người tin tưởng và mình nghĩ là người ta có thể hiểu được một phần con người và tâm tư của mình. Nhưng mà không phải lúc nào, vấn đề nào cũng có người hiểu mình thế nên là cái quan trọng nhất là thôi cứ tự mình giải quyết cho mình đã còn nếu mà có người nào mà có thể hỗ trợ được mình thì mình sẽ cố gắng tận dụng như một món quà.

| NĐN, Bạn nam khiếm thị, Hà Nội |



Mình tìm những cái thú vui mới cho bản thân chẳng hạn ví dụ livestream rồi đọc chuyện vui, rồi tham gia những thứ mới để tự cải thiện bản thân tốt hơn, mình tập thể dục để có một thân hình quyến rũ hơn, chăm sóc da làm cho bề ngoài của mình cảm thấy đẹp hơn, tốt hơn thì mình cảm thấy bên trong cũng đi lên tốt hơn. Khi đó tự cảm nhận bản thân mình đẹp hoàn hảo thì mọi thứ đều tốt lên. Bên trong tâm hồn của mình, để cảm thấy tốt hơn mình tìm đến những bộ phim, truyện, những cái vui vui này để cảm giác là mình cảm thấy yêu đời hơn. Ngoài ra, mình còn tham gia những môi trường mới nữa. Ví dụ lớp vẽ, rồi đi học tiếng anh, hoặc 7749 câu lạc bộ trên trường, mình nghĩ rằng khi đến đấy thì mình sẽ gặp những con người mới và mình sẽ biết được là mình còn thiếu sót ở đâu. Và cứ thế, mình phát triển và hoàn thiện bản thân một ngày tốt hơn.

| NKL, Bạn song tính, Hà Nội |

Mình tự lên mạng xã hội, tìm các nhóm thuộc cộng đồng của mình rồi nói chuyện chia sẻ với mọi người trong đó, tự nhiên mình có thêm động lực và cảm thấy yêu đời hơn rất nhiều.

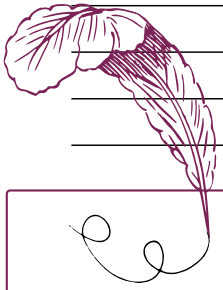
| CTL, Bạn đồng tính nữ dân tộc thiểu số, Sơn La |

Khoảnh khắc mình chứng minh cho ba mẹ thấy mình không mắc bệnh, có thể tự chủ tài chính, lúc đó ba mẹ đã nguôi ngoai rất nhiều, mình cũng thấy bản thân hạnh phúc nhiều lắm.

| LKT, Bạn chuyển giới nữ chưa phẫu thuật dân tộc thiểu số, Sơn La |



Mình đã kể những câu chuyện của riêng mình, vậy bạn có muốn viết ra tâm sự với mình về những chuyện bạn đã trải qua không, mình luôn lắng nghe bạn và đảm bảo đây là một bí mật giữa chúng ta. Hãy viết để bản thân thấy thực sự thoải mái hơn!



Được viết bởi

Chuyện của mình .....

Ngày tháng năm



Tái bút

Tự dành cho mình một điều khích lệ rằng

CẢM ƠN BẠN

ĐÃ DŨNG CẢM

CHIA SẺ VỚI CHÚNG MÌNH

GIỜ HÃY HIỂU VÀ CHĂM SÓC
BẢN THÂN BẠN THẬT TỐT NHÉ

PHẦN II: HÃY YÊU LẤY CHÍNH BẢN THÂN THẬT NHIỀU



ĐÔI LỜI NÓI NHỎ:



Bạn hoặc gia đình của bạn có thể bị ảnh hưởng trực tiếp bởi một vài trường hợp khủng hoảng hoặc có vấn đề về sức khỏe tâm lý. Ngay cả khi bạn chỉ là người chứng kiến các vấn đề xảy ra của người khác, bạn vẫn có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố xung quanh. Dù là bất kỳ ai, thì điều quan trọng là phải quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe của bản thân.

Hãy chăm sóc bản thân, để bạn có thể chăm sóc người khác tốt nhất!

1 Quản lý căng thẳng của chính bạn!

Rất nhiều sự kiện trong cuộc sống có thể khiến chúng ta căng thẳng. Ví dụ như thời kỳ khủng hoảng cụ thể là bạn kết hôn có gia đình hoặc chuyển sang giai đoạn mới như sinh viên mới ra trường tìm kiếm việc làm, hay những chuyện buồn như chia tay bạn bè, người thân, thay đổi công việc và khó khăn trong thích nghi với môi trường mới,…v..v. Thời gian và sự chịu đựng các cảm xúc tiêu cực kéo dài, thiếu hụt sự giao tiếp, chia sẻ giữa người với người dẫn đến những ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe tâm lý của bạn.

Hãy xem xét cách bạn có thể quản lý căng thẳng của chính bạn một cách tốt nhất, để hỗ trợ và nhận được sự trợ giúp từ những người xung quanh. Những gợi ý sau đây có thể hữu ích trong việc kiểm soát căng thẳng của bạn.

- Hãy nghĩ về những gì đã giúp bạn đối mặt, giải quyết được trong quá khứ và những gì bạn có thể làm để luôn khiến bạn mạnh mẽ.
- Dành thời gian để ăn uống, nghỉ ngơi và thư giãn, ngay cả trong thời gian ngắn.
- Cố gắng duy trì thời gian làm việc hợp lý để bạn không kiệt sức. Ví dụ, hãy xem xét phân chia khối lượng công việc cho những người trợ giúp khác, làm việc theo ca trong giai đoạn đỉnh điểm của cuộc khủng hoảng và dành thời gian nghỉ ngơi thường xuyên.

2 Ai cũng cần có một khoảng lặng – sự chiêm nghiệm cho chính bạn!

Dành thời gian để nghỉ ngơi và suy ngẫm là một phần quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe tâm lý của bạn. Các tình huống sự kiện khó khăn, khủng hoảng có thể sẽ diễn ra liên tục, ngắt quãng và không những cần sự trợ giúp từ những người xung quanh mà còn sự bình tĩnh từ chính bản thân mình. Vì vậy, hãy dành thời gian để suy ngẫm về trải nghiệm dành cho bản thân và nghỉ ngơi bằng nhiều cách khác nhau như ngồi thiền, viết nhật ký, chia sẻ với những người xung quanh bạn tin tưởng, học một kỹ năng mới, môn học mới, ngôn ngữ mới hoặc đi dạo…v..v.

3 Thời gian không chờ đợi ai, hãy bắt tay chăm sóc sức khỏe tâm lý của chính bản thân bạn!

Nếu bạn thấy bạn có những suy nghĩ hoặc ký ức khó chịu về những khủng hoảng mình phải trải qua hoặc trong quá trình giúp đỡ người khác, cảm thấy rất lo lắng hoặc vô cùng buồn bã, khó ngủ, uống nhiều rượu hoặc dùng nhiều thuốc, thì điều quan trọng là phải nhận được sự hỗ trợ từ người bạn tin tưởng hoặc sự hỗ trợ chuyên nghiệp hơn. Tìm kiếm những sự hỗ trợ chuyên sâu hơn như nhà tâm lý, các bạn thuộc nhóm hoạt động phi lợi nhuận (ở phần IV) hoặc, nếu có những khó khăn này tiếp tục kéo dài hơn một tháng hãy nói chuyện với bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý.

Hãy yêu lấy bản thân - 8 bước tạo nên một quỹ đạo mới



1. Nhận biết rằng bạn đang chuẩn bị hoặc đang trải qua các trạng thái về cảm xúc và tâm trí như đau khổ, buồn chán, thất vọng

Tập trung vào sự chấp nhận suy nghĩ và thái độ của mình khi xử lý các vấn đề ở trước mắt không hề đơn giản, hãy tự tạo cho mình một *"tín hiệu cảnh báo"* khi thấy bản thân bắt đầu xuất hiện những suy nghĩ/ hành động tiêu cực. Ngay khi, bạn nhận ra rằng bạn đang nghĩ những suy nghĩ này với bản thân hoặc cảm thấy lo lắng trong cơ thể, hãy dừng lại mọi việc đang làm và nói với chính mình: *"Đây là một khoảnh khắc khó khăn"* hoặc *"Tôi đang cảm thấy đau khổ trong tâm trí và cơ thể của mình"*.

2. Chấp nhận rằng cảm giác là ở đó, ngay trong cơ thể và bộ não của bạn

Hãy đưa ra quyết định tỉnh táo để đối mặt với bất kỳ cảm giác tiêu cực nào đang ở đó và chấp nhận nó - vì dù sao thì nó vẫn ở đó - thay vì đẩy nó ra xa. Nếu đó là một suy nghĩ tiêu cực, hãy tìm kiếm cảm xúc bên trong (lo lắng, buồn bã hoặc tức giận) hoặc tìm kiếm trên cơ thể để xem nơi mà bạn cảm thấy căng thẳng hoặc khó chịu. Bạn có thể cảm thấy nó ở ngực, bụng, vai, cổ họng, mặt, hàm hoặc bất kỳ khu vực nào khác.

3. Hãy tưởng tượng những gì bạn có thể cảm thấy nếu bạn nhìn thấy một người thân yêu trải qua cảm giác này

Trong mắt bạn, hãy tưởng tượng người thân của bạn đang sợ hãi, buồn bã hoặc cảm thấy tồi tệ về họ. Sau đó, hãy nghĩ về những gì bạn có thể cảm thấy. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy thôi thúc phải giúp đỡ hoặc an ủi họ. Cố gắng hướng tư duy ấm áp này về phía bản thân. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự phản kháng hoặc suy nghĩ nào về việc "*Tôi không xứng đáng có được sự thấu hiểu, đồng cảm*", hãy thừa nhận chúng và cố gắng hướng sự thấu hiểu, đồng cảm đến bản thân. Bạn có thể muốn tự hỏi bản thân tại sao bạn nghĩ rằng người khác đáng được đồng cảm, giúp đỡ, chia sẻ mà không phải bạn.

4. Thách thức câu chuyện tiêu cực của bạn về bản thân

Nếu bạn không thể đồng cảm cho chính mình vì bạn cảm thấy mình không xứng đáng hoặc "*tồi tệ*", hãy thử nghĩ về điều này như một câu chuyện cũ. Để ý câu chuyện cũ tại sao bạn lại xấu và tệ đến vậy. Bây giờ hãy tìm cách thách thức cách giải thích này: "*Nếu bạn đã hành động không lành mạnh hoặc thiếu trách nhiệm, hãy tự hỏi bản thân xem có hoàn cảnh nào ảnh hưởng đến hành động của bạn không? Hoặc có lẽ vì bạn đã từng trải qua những tổn thương trong quá khứ, hoặc bạn đang rơi vào một tình huống căng thẳng*".

Hãy cam kết cố gắng học hỏi những bài học kinh nghiệm từ trải nghiệm, thay vì đánh bại bản thân vì nó. Ngoài ra, để thách thức câu chuyện bạn có thể tự hỏi bản thân xem bạn đang nhìn mọi thứ bằng màu đen hay trắng, liệu bạn có đang quá phán xét hay bạn chỉ nhìn tình huống từ một góc độ. Có cách nào khác, tử tế hơn để theo dõi, suy xét tình hình không? Bạn đang mong mình trở nên hoàn hảo, thay vì cho phép mình trở thành con người bình thường?

5. Hãy nghĩ về những sai lầm của các câu chuyện, vấn đề là điều luôn dễ dàng xảy ra

Thật hấp dẫn khi nghĩ rằng bạn là người độc nhất vô nhị, trong khi những người khác đang là một tấm gương tuân theo chuẩn mực đạo đức của xã hội. Trên thực tế, ngay cả những người thành công nhất cũng mắc sai lầm nghiêm trọng. Hãy nghĩ về tất cả những sai lầm mà các chính trị gia mắc phải. Nhưng phạm sai lầm không làm mất tác dụng của tất cả thành tích và thành công của bạn.

6. Quyết định điều gì sẽ xảy ra để tha thứ cho bản thân

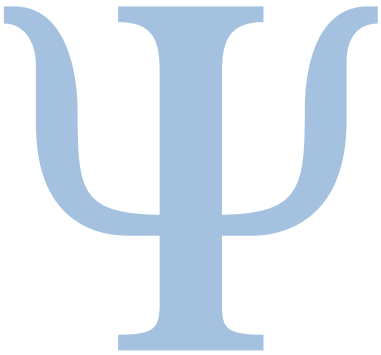
Nếu hành động của bạn làm tổn thương bạn hoặc người khác, hãy tự hỏi bản thân bạn cần gì để tha thứ cho bản thân. Nghĩ xem bạn có muốn xin lỗi và thay đổi người mà bạn đã làm tổn thương hay không. Nếu bạn làm tổn thương bản thân thông qua hành vi gây nghiện, trốn tránh, hủy hoại các mối quan hệ hoặc hành xử thiếu thận trọng, hãy lập kế hoạch đối phó cho lần tới khi bạn rơi vào tình huống tương tự để bạn có thể bắt đầu hành động khác đi theo hai cột "*Tôi nên và không nên làm gì?*"

7. Hãy tự nói với mình để khuyến khích bản thân

Một trong những cách khuyến khích bản thân dễ dàng nhất là tự nói với chính mình, bạn có thể đứng trước gương và tự nói với bạn: "*Đánh bại bản thân chẳng ích gì*" hoặc "*Ai cũng có lúc mắc sai lầm*", "*Mình có thể tự đứng lên sau thất bại*", "*Bản thân mình đã làm rất tốt rồi, yeah yeahh, amazing good job*". Bạn có thể muốn thừa nhận bản thân đã cố gắng, ngay cả khi bạn không thành công. Bạn có thể tự nhủ rằng hãy tập trung vào những mặt tích cực của những gì bạn đã làm cũng như những mặt tiêu cực, hoặc thay đổi hành vi là một quá trình và bạn cần phải tiếp tục cố gắng.

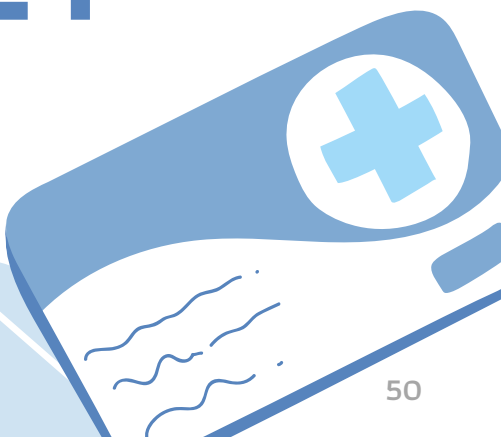
8. Hãy là một huấn luyện viên cuộc sống cho chính bạn

Thay vì trừng phạt bản thân bằng những suy nghĩ tiêu cực, hãy nhẹ nhàng hướng bản thân theo hướng tích cực. Bạn có thể tự hỏi mình điều gì đã dẫn đến hành vi phá hoại, liệu đó có thực sự là điều bạn muốn làm và hậu quả là gì. Hãy nói với bản thân rằng bạn có những lựa chọn khác và không bao giờ là quá muộn để thay đổi. Sau đó, hãy nghĩ về một bước cụ thể mà bạn có thể thực hiện ngay để đi theo hướng tích cực hơn hoặc đứng dậy và thử lại.



PHẦN III: SƠ CỨU TÂM LÝ





SƠ CỨU TÂM LÝ LÀ GÌ?

Sơ cứu tâm lý là hoạt động hỗ trợ trong các trường hợp khủng hoảng tâm lí giúp bình ổn tâm lý và kết nối khẩn cấp tới các cơ sở dịch vụ trong trường hợp cần thiết.

SƠ CỨU TÂM LÝ DIỄN RA TRONG TÌNH HUỐNG NÀO?

Sơ cứu tâm lý thường được thực hiện trong các sự kiện khủng hoảng lớn như thảm họa thiên nhiên, cháy nổ, bạo lực, khủng bố,... Tuy nhiên, tài liệu này tập trung vào hỗ trợ bình ổn tâm lý với những bạn trẻ trải qua các sự kiện trong cuộc sống hàng ngày như:

- Bị kỳ thị phân biệt đối xử về khuyết tật, ngoại hình, xu hướng tính dục...
- Căng thẳng, áp lực cao do công việc, mất việc, không xin được việc
- Bị mất người thân hay những thứ quan trọng

[4] Toàn bộ thông tin trong phần này được tham khảo và biên tập từ: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

THỜI ĐIỂM NÀO THÌ THỰC HIỆN SƠ CỨU TÂM LÝ?

Thực hiện càng sớm càng tốt sau khi sự việc diễn ra. Việc không thực hiện sơ cứu tâm lý kịp thời, ở một số người có thể phục hồi được nhưng một số khác có thể tiến triển thành những vấn đề nặng hơn như lo âu, trầm cảm, đau cơ thể. Với một số người không có vấn đề lo âu, trầm cảm nhưng có thể xuất hiện những suy nghĩ lặp đi lặp lại, thói quen, hành vi không có lợi cho bản thân. Nhưng hãy nhớ đừng cho rằng sự giúp đỡ của bạn là bắt buộc đối với họ, mà hãy trở thành người đồng hành, luôn sẵn sàng nếu họ cần đến sự trợ giúp.

MỤC TIÊU CỦA SƠ CỨU TÂM LÝ

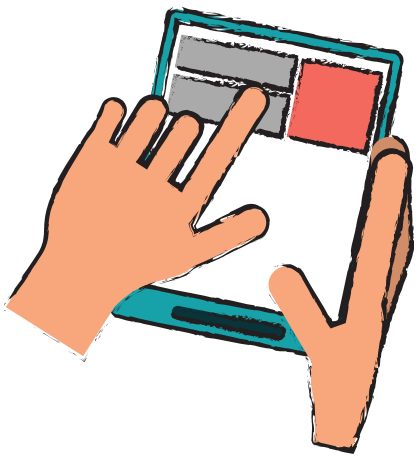
- Bình ổn cảm xúc.
- Ngăn ngừa nguy cơ phát triển thành những vấn đề tâm lý nặng hơn.
- Hỗ trợ đáp ứng nhu cầu khẩn cấp về an toàn.

AI CÓ THỂ THỰC HIỆN SƠ CỨU TÂM LÝ?

Hoạt động Sơ cứu tâm lý có thể được thực hiện bởi bất kỳ ai như bạn bè, người thân, hay các nghề nghiệp có sự tiếp xúc với người có khủng hoảng, căng thẳng cao.

SƠ CỨU TÂM LÝ ĐƯỢC THỰC HIỆN Ở ĐÂU?

Sơ cứu tâm lý có thể được áp dụng ở bất cứ đâu, miễn đó là không gian mà bạn và người cần trợ giúp cảm thấy thoải mái và an toàn.



THỰC HIỆN SƠ CỨU TÂM LÝ NHƯ THẾ NÀO?

BƯỚC 1. GIAO TIẾP HIỆU QUẢ VỚI NGƯỜI CẦN TRỢ GIÚP

Cách bạn giao tiếp với người đang gặp sự kiện khủng hoảng hoặc vấn đề về sức khỏe tâm lý rất quan trọng. Những người đã trải qua khủng hoảng thường có tâm trạng khó chịu, lo lắng hoặc thậm chí là bối rối. Một số người có thể tự trách bạn về những điều đã xảy ra trong cuộc khủng hoảng. Bình tĩnh và thể hiện sự thấu hiểu có thể giúp người gặp khủng hoảng cảm thấy an toàn và yên tâm hơn, được thấu hiểu, tôn trọng và cảm giác bạn được chăm sóc một cách phù hợp.

Ngoài ra, sau khi gặp khủng hoảng về tâm lý, họ thường muốn kể bạn nghe câu chuyện họ trải qua. Việc lắng nghe câu chuyện của họ một cách tích cực là một sự hỗ trợ tuyệt vời. Tuy nhiên, đừng tạo áp lực rằng họ phải nói ra tất cả, bởi một số người chẳng muốn chia sẻ câu chuyện đó đâu. Dẫu vậy, bất cứ ai cũng sẽ đánh giá cao việc bạn luôn sẵn sàng và lặng lẽ hỗ trợ họ, hoặc khi bạn hỗ trợ thông qua những hành động thiết thực như một bữa ăn, hoặc một ly nước. Đừng nói quá nhiều, đôi khi chỉ là một vài từ hay giữ khoảng lặng sẽ khuyến khích họ chia sẻ nhiều hơn.

Để giao tiếp tốt, hãy chú ý đến cả lời nói và ngôn ngữ cơ thể của bạn, chẳng hạn như nét mặt, giao tiếp bằng mắt, cử chỉ và cách bạn ngồi hoặc đứng khi giao tiếp. Mỗi nền văn hóa có những cách ứng xử riêng thể hiện sự tôn trọng và phù hợp trong từng bối cảnh. Nói và cư xử theo những cách có tính đến đặc điểm văn hóa, tuổi tác, giới tính, phong tục và tôn giáo của người mà bạn hỗ trợ.

Dưới đây là gợi ý về những điều nên nói và làm, và những điều không nên nói và làm. Quan trọng nhất, hãy là chính bạn, chân thành và chân thành trong việc đề nghị trợ giúp và quan tâm.

Những điều nên nói

- Tìm một nơi yên tĩnh để nói chuyện và giảm thiểu sự xao nhãng bên ngoài.
- Tôn trọng quyền riêng tư và giữ bí mật câu chuyện của người đó..
- Ở gần người đó nhưng giữ khoảng cách thích hợp tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính và văn hóa của họ.
- Cho họ biết bạn đang lắng nghe; ví dụ: gật đầu hoặc nói *"ừ, vâng…."*
- Kiên nhẫn và bình tĩnh.

Những điều không nên nói

- Không thúc ép ai đó kể câu chuyện của họ.
- Đừng làm gián đoạn hoặc thúc dục họ tăng tốc câu chuyện của mình khi đang kể lại (ví dụ: không nhìn đồng hồ hoặc nói quá nhanh).
- Không chạm vào người đó nếu bạn không chắc chắn rằng làm như vậy là phù hợp.
- Đừng đánh giá những gì họ đã làm hoặc chưa làm được hoặc cảm giác của họ. Đừng nói: *"Bạn không nên cảm thấy như vậy"* hoặc *"Bạn nên cảm thấy may mắn vì bạn đã có cái này/ cái kia"*.
- Đừng cố gắng đáp ứng thông tin với người ấy khi bạn chưa có thông tin chính xác

Những điều nên nói

- Cung cấp thông tin thực tế, nếu bạn có. Hãy trung thực về những gì bạn biết và không biết. *"Tôi không biết, nhưng tôi sẽ cố gắng tìm hiểu về điều đó cho bạn"*.
- Cung cấp thông tin theo cách mà người đó có thể hiểu - giữ cho nó đơn giản.
- Cho người đó biết bạn cảm nhận được họ đang cảm thấy thế nào *"Tôi rất xin lỗi. Tôi có thể tưởng tượng điều này là rất buồn cho bạn"*.
- Khích lệ các điểm mạnh của người đó và cách họ đã giúp đỡ bản thân.
- Đồng hành với sự im lặng trong quá trình họ chia sẻ

Những điều không nên nói

- Không sử dụng các thuật ngữ quá chuyên môn..
- Đừng kể cho họ câu chuyện của người khác.
- Đừng nói về những rắc rối của riêng bạn.
- Đừng đưa ra những lời hứa hão huyền hoặc những cam đoan mà chính bạn chưa chắc chắn.
- Đừng suy nghĩ và hành động như thể bạn phải giải quyết hộ tất cả các vấn đề của người đó.
- Đừng lấy đi sức mạnh và cảm giác có thể chăm sóc bản thân của người đó.
- Không nói về mọi người bằng các từ tiêu cực (ví dụ: không gọi họ là *"điên"* hoặc *"mất trí"*).

BƯỚC 2. HÃY ĐẢM BẢO BA NGUYÊN TẮC "LẮNG NGHE – CHẤP NHẬN VÀ PHẢN HỒI – KẾT NỐI"

Ba nguyên tắc hành động cơ bản của Sơ cứu tâm lý là lắng nghe, chấp nhận và phản hồi, kết nối. Những nguyên tắc hành động này sẽ giúp hướng dẫn cách bạn nhìn nhận, chấp nhận và hỗ trợ người cần giúp đỡ an toàn, bình ổn về tâm lý và quay trở lại cuộc sống hàng ngày.

LẮNG NGHE

- Lắng nghe cẩn thận và bình tĩnh.
- Lắng nghe tập trung vào các lý do, nguyên nhân dẫn đến các hành động họ làm.
- Lắng nghe bằng ngôn ngữ cơ thể và sự chân thành.

CHẤP NHẬN VÀ PHẢN HỒI

- Đưa ra các câu nói, hành động chấp nhận các cảm xúc của người cần giúp đỡ là bình thường, và cần được giải tỏa.
- Đặt câu hỏi phản hồi theo những thông tin bạn nhận được để người cần giúp đỡ tự tìm ra nguyên nhân khiến họ như vậy.

KẾT NỐI

- Giúp họ tìm đến các đội nhóm, cơ sở dịch vụ liên quan tới nhu cầu của họ (y tế, tâm lý, công tác xã hội...)
- Hỗ trợ tại chỗ các bài tập cơ bản giúp họ bình ổn cảm xúc.
- Liên hệ với người thân xung quanh người cần giúp đỡ để giám sát hoặc bên cạnh họ đảm bảo những hành động như vậy sẽ không xảy ra lần nữa.
- Kết nối với những người giúp đỡ người khác giống bạn để có thể chia sẻ kinh nghiệm học hỏi nhau tốt hơn.

“Lắng nghe không nên là việc chúng ta có muốn hay không, đó là món quà nên tặng miễn phí cho tất cả mọi người”.

Michael P. Nichols

NGUYÊN TẮC 1: LẮNG NGHE

Lắng nghe như thế nào?

Lắng nghe tích cực là dành sự chú tâm trọn vẹn vào những gì đang được nghe với mục đích chính là hiểu người nói. Đây là một bộ kỹ năng quan trọng trong nhiều tình huống khác nhau, từ các công việc của nhà tâm lý hoặc chỉ đơn giản trong việc giao tiếp hiệu quả với các mối quan hệ xung quanh. Nếu chúng ta không lắng nghe tích cực, chúng ta có khả năng bỏ lỡ các thông điệp quan trọng.

Tại sao lắng nghe quan trọng?

- Với những người cần sự trợ giúp, đây là một trong những nguyên tắc đầu tiên, thiết yếu để họ chấp nhận được những gì mình đang gặp phải và tìm được sự đồng cảm từ người thực hiện sơ cứu tâm lý.
- Do đó, điều quan trọng là phải dành thời gian – để lắng nghe, chia sẻ với người cần trợ giúp. Nếu bạn đột nhiên thấy chính mình gặp khó khăn trước tình huống đó mà không có nhiều thời gian, hãy đảm bảo người cần giúp đỡ được ở trong môi trường an toàn và có người thân ở cạnh.
- Với tình huống, người cần trợ giúp có ý định tự tử hoặc làm đau bản thân, bạn cần đảm bảo cất hoặc giấu tất cả các vật có thể gây hại hoặc là yếu tố tạo điều kiện cho các hành động không muốn xung quanh người cần trợ giúp. Bạn có thể trao đổi với họ bất cứ vật nào xung quanh bạn chỉ cần mềm, hoặc không có khả năng sát thương, làm hại bản thân họ để giúp họ dịch chuyển sự chú ý và bình ổn tâm lý.
- Những khoảnh khắc như vậy cũng là cách bạn thể hiện sự lắng nghe tích cực với họ. Dưới đây là một số những phản ứng của người cần sự trợ giúp.

Chiếc hộp thủ thỉ 01

Những người cần trợ giúp tâm lí thường có những biểu hiện về cơ thể và cảm xúc như:

- Các biểu hiện thể chất: run rẩy, đau đầu, cảm thấy rất mệt mỏi, chán ăn, đau nhức
- Khóc, buồn, tâm trạng chán nản, đau buồn
- Lo lắng, sợ hãi
- Tâm thế "đề phòng" hoặc "nóng nảy (thất thường)"
- Lo lắng rằng điều gì đó thực sự tồi tệ sẽ xảy ra
- Mất ngủ, ác mộng
- Cáu kỉnh, tức giận
- Cảm giác tội lỗi, xấu hổ (ví dụ: vì đã sống sót, hoặc không giúp đỡ hoặc cứu người khác)
- Bối rối, tê liệt về mặt cảm xúc, hoặc cảm thấy không thực hoặc bàng hoàng
- Xuất hiện sự không cởi mở hoặc làm thinh (không di chuyển)
- Không trả lời người khác, không nói gì cả
- Mất phương hướng (ví dụ: không biết tên của chính họ, họ đến từ đâu hoặc chuyện gì đã xảy ra)
- Không thể chăm sóc bản thân hoặc con cái của họ (ví dụ, không ăn hoặc uống, không thể đưa ra các quyết định đơn giản)

Bạn có thể đặt những câu hỏi sau cho người cần trợ giúp để bước đầu khai thác thông tin trong lúc lắng nghe họ:

TÌM HIỂU VỀ SỰ KIỆN KHỦNG HOẢNG:

1. Điều gì đã xảy ra? Nguyên nhân của nó?
2. Nó đã xảy ra khi nào và ở đâu?

TÌM HIỂU VỀ CẢM NHẬN CỦA HỌ VÀ ĐỒNG CẢM VỚI HỌ

1. Cảm xúc tại thời điểm hiện tại?
2. Chia sẻ sự đồng cảm bằng các câu nói như: Mình hiểu cảm giác của bạn; Mình hiểu là bạn đang cảm thấy buồn, chán nản; Mình cùng với bạn chia sẻ thêm cảm xúc của bạn nhé.
3. Hỏi sự trợ giúp ngay thời điểm hiện tại để giúp người đó bình tĩnh: Mình có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn bằng cách nào?; Mình có thể cất những vật dụng sắc nhọn này giúp bạn chứ?; Mình cùng bạn ra ngoài đi dạo để thấy thoải mái hơn nếu bạn muốn.

Hãy giúp mọi người cảm thấy những cảm xúc hiện tại của mình là điều bình thường, phổ biến

Một số người gặp phải tình huống khủng hoảng hoặc vấn đề sức khỏe tâm lý có thể rất lo lắng hoặc bồn chồn. Họ có thể cảm thấy bối rối hoặc choáng ngợp, và có thể có một số phản ứng thể chất như rùng mình hoặc run rẩy, khó thở hoặc cảm thấy tim đập mạnh. Sau đây là một số kỹ thuật để giúp lấy lại sự bình tĩnh về mặt cảm xúc của họ :

- **Lắng nghe mà không đưa ra phán xét** về quan điểm hoặc vấn đề của họ. Hiểu được tình hình từ quan điểm của người cần trợ giúp.
- **Duy trì giao tiếp bằng mắt**, nghiêng người về phía với người cần trợ giúp khi bạn lắng nghe họ. Khi không khí đã thoải mái hơn, bạn có thể nở một nụ cười hoặc bất kỳ hành động tự nhiên nào để cả bạn và người đó cảm thấy dễ chịu hơn.
- Giữ giọng nói của bạn **bình tĩnh và mềm mại**.
- **Khuyến khích** người đó tập trung vào hơi thở và thở chậm, thở theo nhịp.
- Khi người đó im lặng, đó là khoảng thời gian họ đang sống trong cảm xúc, xử lý cảm xúc, đó là khi họ cần sự đồng hành, cần sự chấp nhận và được hiểu để không thúc ép mình phải đi nhanh, phải giải quyết vấn đề. Sự im lặng không có nghĩa là nhàm chán, hay thất bại, mà đó là khoảnh khắc của **sự đồng hành của trái tim, của tâm hồn**, khi chúng ta cùng buồn, cùng đau khổ, cùng lo lắng với nhau và cho phép một không gian an toàn để ở bên nhau. Nhắc người đó rằng bạn ở đó để giúp họ. Hiểu được cảm xúc của và cảm thông những trải nghiệm của họ và những cảm xúc này là **phổ biến ai cũng có thể gặp phải.**

NGUYÊN TẮC 2: CHẤP NHẬN VÀ PHẢN HỒI

Điều cần làm ngay sau khi lắng nghe tích cực là hỗ trợ để người mà bạn trợ giúp chấp nhận các cảm xúc và vấn đề hiện tại. Hãy để họ được nói về vấn đề của mình và giải tỏa các cảm xúc nhiều nhất có thể.

Chấp nhận và phản hồi như thế nào?



Chấp nhận và phản hồi là sự phân tích các thông tin được nói trong khi bạn lắng nghe người cần trợ giúp, từ đó bạn sử dụng các phương pháp đặt câu hỏi kết hợp với phản hồi bằng các câu lặp lại thông tin người cần trợ giúp để kiểm tra độ chính xác, giúp họ định vị được cảm xúc thực sự họ đang gặp phải là gì.

Tại sao chúng quan trọng?

Bất kỳ cuộc giao tiếp nào cũng cần sự chấp nhận và phản hồi từ người đang lắng nghe. Cụ thể, người thực hành sơ cứu tâm lý thể hiện bằng cả ngôn ngữ cơ thể và lời nói để cho người cần sự trợ giúp thấy được sự chấp nhận vô điều kiện của bạn với tình trạng của họ. Kết hợp các ngôn ngữ này với phản hồi bằng việc đặt các câu hỏi để giúp họ nhận định lại thông tin và tự tìm ra được gốc rễ của vấn đề cảm xúc của mình.

Kỹ năng đặt câu hỏi để phản hồi thông tin:

Dưới đây là những câu hỏi với mục đích phản hồi thông tin và giúp người được trợ giúp khẳng định cảm xúc và vấn đề của bản thân:

- Mình không chắc chắn liệu rằng mình có thể hiểu bạn một cách chính xác. Có phải bạn đang nói…..?
- Hãy sửa cho mình nếu mình sai. Có phải bạn đang nói với mình rằng bạn đang cảm thấy …?
- Hình như ý bạn muốn nói rằng….?
- Mình có thể nói điều này không, nhưng mình nghe thấy bạn nói…?
- Liệu mình có hiểu bạn một cách chính xác rằng bạn đang cảm thấy…. ?

Một số lưu ý về kỹ năng đặt câu hỏi khi phản hồi:

- Không đặt các câu hỏi mà có nhiều hơn hai nội dung trong cùng một câu hỏi.
- Không đặt quá nhiều câu hỏi ngay một lúc.
- Không đặt quá nhiều câu hỏi đóng hoặc mở liền nhau.
- Không hỏi những câu hỏi chỉ vì tò mò chứ không liên quan tới việc phản hồi .
- Không để cảm xúc của người cần trợ giúp lấn át.
- Nên cho người cần trợ giúp đủ thời gian để suy nghĩ.
- Nên tập trung khi đặt câu hỏi.
- Đừng vội vàng đưa ra lời khuyên cho người cần trợ giúp.

Kỹ năng phản hồi bằng lời nói thể hiện sự thấu cảm:

Dưới đây là những câu nói thể hiện sự thấu cảm để người cần trợ giúp mở lòng với mình hoặc chuyển hướng nếu như bị rơi vào tình trạng người cần trợ giúp nói quá nhiều hoặc cảm xúc bị lún sâu, tiêu khiển bởi họ:

- Dường như là bạn đang nói tới.....
- Có phải bạn muốn nói.....
- Liệu mình có hiểu được những gì bạn nói.....
- Khi mình nghe, thì bạn.....
- Mình hiểu cảm giác của bạn đang xúc động.....
- Bạn đã phải cảm thấy.....
- Theo những gì mình thu thập thì bạn đang cảm thấy.....

Bất kỳ nguyên tắc, phương pháp nào cũng yêu cầu sự cam kết, sơ cứu tâm lý cũng vậy, dưới đây là một số những cam kết thực hiện để người thực hiện sơ cứu tâm lý hiểu rõ hơn trong quá trình trợ giúp người khác.

Chiếc hộp thủ thỉ 03

Hãy cố gắng cam kết thực hiện các nguyên tắc nhỏ để người cần trợ giúp cảm thấy bình tâm:

- Lắng nghe chân thành, không phán xét, gán nhãn, suy luận cá nhân
- Ghi nhận cảm xúc, suy nghĩ của họ là phù hợp trong bối cảnh của họ khi họ phải trải qua nhiều sự việc không dễ chịu
- Ghi nhận những nỗ lực họ đã làm để sống chung với những khó khăn
- Ghi nhận sự can đảm của họ đã chia sẻ câu chuyện với mình
- Khẳng định rằng họ có quyền được sống với chính những mong muốn của họ, với giới tính, xu hướng tính dục họ muốn
- Khẳng định rằng việc tự tin là chính mình/chấp nhận những khiếm khuyết của mình không đơn giản và họ sẽ sống chung với nhiều thách thức nhưng họ đã đang từng bước để khẳng định chính mình.
- Khẳng định rằng, bạn có thể không giúp gì được nhiều cho người đó, nhưng bạn tôn trọng sự lựa chọn và mong ước chính đáng của người đó.

Một số bài tập có thể giúp người cần trợ giúp bình tâm hơn:

- Nếu người cần sự trợ giúp đang **căng thẳng, sợ hãi cao độ hoặc tỏ ra mất kiểm soát**: hãy cùng họ hít thở sâu (có nhiều kiểu hướng dẫn hít thở, ví dụ kiểu hít vào trước rồi thở ra, hoặc kiểu thở ra trước, hoặc hít thật sâu mạnh rồi thở ra từ từ,...)

- Nếu người cần sự trợ giúp đang **đau khổ hoặc tự nhốt mình trong nhà**: hãy cùng họ thực hiện việc tự ôm mình (tay này ôm tay kia) rồi nói lời tự thương mình, hoặc viết ra lên tờ giấy một vài câu nói động viên mình, hãy cùng họ viết.

- Nếu người cần sự trợ giúp đang **giận dữ ai đó và đập phá đồ đạc xung quanh**: hãy cùng họ uống nước, hỏi để người bạn mô tả vùng giận dữ trên cơ thể, massage cơ thể, nói lời thấu hiểu với sự giận dữ.

- Nếu người cần sự trợ giúp đang **khóc rất nhiều hoặc gào thét không kiểm soát**: ở bên họ, bày tỏ thái độ quan tâm mong muốn trợ giúp qua thái độ, ngôn ngữ cơ thể. Có thể bày tỏ bằng lời sự cảm thông:
  - Tôi cảm nhận được bạn đang rất đau đớn lúc này, bạn cứ khóc đi, sự đau đớn ấy cần được cảm thông, tôi sẽ ở bên bạn những lúc này để đi cùng sự đau đớn.
  - Có thể mời họ uống nước, rồi hỏi họ có thể chia sẻ với mình.
  - Không bắt họ phải ngừng khóc, đặt.
  - Hỏi sự cho phép về việc cầm tay hay ôm họ.

- Nếu người cần sự trợ giúp đang **có ý nghĩ tự tử hoặc làm đau chính mình (như giật tóc...)** [12]: hãy xin phép họ có thể cất các vật dụng sắc nhọn xung quanh họ, cùng họ uống nước, im lặng ngồi cạnh họ, đặt tay hoặc ôm họ nếu có sự đồng thuận của họ, rồi hãy dần dần hỏi họ đang cảm thấy thế nào, đồng cảm với cảm xúc của họ.

[12] Nhóm tác giả khuyến cáo với những trường hợp đang có ý nghĩ tự tử như chia sẻ với bạn rằng: *"Bản thân không muốn sống nữa..."*; hoặc trong tình trạng bạn đang ở gần người đó, chưa có sự ảnh hưởng tới cơ thể như chảy máu,.. của người cần trợ giúp.

Với những trường hợp khác, nhóm tác giả mời bạn đọc phần IV để liên hệ tới các nơi có sự trợ giúp chuyên nghiệp.

NGUYÊN TẮC 3: KẾT NỐI

Điều quan trọng cuối cùng, người làm sơ cứu tâm lý cần có thông tin về các trợ giúp sẵn có, chuyên nghiệp để tiếp tục cung cấp các dịch vụ cần thiết khác cho người được trợ giúp. Hãy nhớ sơ cứu tâm lý chỉ giúp giải quyết các tình huống khẩn cấp, phòng tránh được các kết quả không mong muốn ở thời điểm hiện tại. Vì vậy, việc kết nối tới các đội nhóm, cơ sở dịch vụ sẵn có là điều nên làm để giải quyết hoàn toàn các vấn đề tâm lý của người cần trợ giúp. Để giúp mọi người có thể kết nối tới các dịch vụ, cần xem xét những điều sau:

- Đánh giá tình trạng sức khỏe thể chất và tâm lý của họ và đưa cho họ thông tin một số cơ sở phù hợp gần họ nhất.
- Tìm hiểu môi trường xung quanh họ để đảm bảo họ không có một mình.
- Hãy định hướng họ tới các cơ sở dịch vụ để được hỗ trợ chuyên nghiệp và nhanh nhất.
- Theo dõi và đảm bảo họ được tiếp cận dịch vụ chuyên nghiệp, uy tín.

Mọi người thường luôn có năng lực giải quyết vấn đề một cách tự nhiên. Khuyến khích mọi người sử dụng các cách ứng phó tích cực lâu dài thay vì cách vượt qua nhanh chóng nhưng cảm xúc vẫn tồn đọng bên trong. Điều này sẽ giúp họ cảm thấy mạnh mẽ hơn và lấy lại cảm giác kiểm soát.

Bạn sẽ cần điều chỉnh các đề xuất sau đây để phù hợp với môi trường sinh sống, điều kiện kinh tế, gia đình và bối cảnh hiện tại của người đó và những thứ có thể xảy ra trong tình huống khủng hoảng cụ thể.



Khuyến khích các chiến lược đối phó tích cực

- Nghỉ ngơi đầy đủ.
- Uống đủ nước và ăn đủ bữa
- Nói chuyện và dành thời gian bên người bạn tin cậy và mang lại điều tích cực.
- Thảo luận vấn đề với người mà bạn tin tưởng.
- Thực hiện các hoạt động giúp bạn thư giãn (đi bộ, ca hát, ngồi thiền, chơi với trẻ em).
- Thực hiện các hoạt động thể chất như: tập thể dục, đi bộ, đạp xe, chạy bộ, làm việc nhà hay chơi các môn thể thao
- Tham gia vào các hoạt động cộng đồng.



Không khuyến khích các chiến lược đối phó tiêu cực

- Dùng ma túy, hút thuốc hoặc uống rượu.
- Ngủ cả ngày.
- Làm việc mọi lúc mà không nghỉ ngơi hay thư giãn.
- Tự cô lập mình với bạn bè và những người thân yêu.
- Bỏ bê vệ sinh cá nhân cơ bản.
- Sử dụng bạo lực….

BƯỚC 3: DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI THỰC HÀNH SƠ CỨU TÂM LÝ - HÃY CẨN TRỌNG

Dưới đây là những lưu ý với bạn – người thực hành sơ cứu tâm lý, bạn không nên chủ quan với bản thân mình vì đôi khi bạn cũng có thể là những người cần tới sự trợ giúp sơ cứu tâm lý này.

Trước hết, hãy là một người trợ giúp trách nhiệm với chính bản thân bạn!

Là một người trợ giúp, bạn có thể cảm thấy có trách nhiệm đối với sự an toàn và chăm sóc của mọi người. Bạn có thể chứng kiến hoặc thậm chí trực tiếp trải nghiệm những điều khủng khiếp, chẳng hạn như tàn phá, thương tích, hoặc bạo lực. Bạn cũng có thể nghe những câu chuyện về nỗi đau và cảm giác của người khác. Tất cả những trải nghiệm này có thể ảnh hưởng đến bạn và những người hỗ trợ đồng nghiệp của bạn.

Bất kỳ ai cũng có thể trở thành người trợ giúp cho chính bản thân bạn và gia đình, cộng đồng!

Hãy cân nhắc xem bạn có thể chuẩn bị tốt nhất để trở thành người trợ giúp trong những trường hợp khủng hoảng như thế nào. Bất cứ khi nào bạn có thể:

- Tìm hiểu về các tình huống khủng hoảng, vai trò và trách nhiệm của các những người trợ giúp khác nhau.
- Cân nhắc sức khỏe của bản thân, và các vấn đề cá nhân hoặc gia đình có thể gây ra căng thẳng nghiêm trọng khi bạn đảm nhận vai trò giúp đỡ người khác.
- Đưa ra quyết định chân thực về việc bạn có sẵn sàng giúp đỡ trong tình huống khủng hoảng cụ thể này và tại thời điểm cụ thể này hay không.

Đừng tạo áp lực rằng bạn phải giải quyết hết tất cả vấn đề của người khác, hãy là người đồng hành tốt thay vì là người giải quyết vấn đề!

Mọi người có thể gặp nhiều vấn đề sau một sự kiện khủng hoảng. Bạn có thể cảm thấy không đủ hoặc thất vọng khi không thể giúp mọi người giải quyết mọi vấn đề của họ. Hãy nhớ rằng bạn không chịu trách nhiệm giải quyết các vấn đề của họ. Hãy làm những gì bạn có thể để giúp đỡ mọi người, giúp đỡ chính bản thân họ.

- Hạn chế sử dụng các chất kích thích thần kinh, uống rượu và tránh dùng thuốc không theo đơn.
- Kiểm tra với những người hỗ trợ khác để xem họ đang làm như thế nào và yêu cầu họ cũng kiểm tra với bạn như vậy. Tìm các cách hỗ trợ lẫn nhau.
- Nói chuyện với bạn bè, những người thân yêu hoặc những người khác mà bạn tin tưởng để nhận được hỗ trợ.

Chia sẻ và kết nối với những trợ giúp giống bạn!

Nói về trải nghiệm của bạn khi hỗ trợ trong các trường hợp mà bạn đã giúp với người giám sát, đồng nghiệp hoặc người khác mà bạn tin tưởng.

- Ghi nhận những gì bạn có thể làm để giúp đỡ người khác, dù chỉ bằng những cách nhỏ.
- Học cách suy ngẫm và chấp nhận những gì bạn đã làm rất tốt, những gì không tốt và giới hạn những gì bạn có thể làm trong những trường hợp đó.
- Dành thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn trước khi bắt đầu lại công việc và cuộc sống của bạn.

Chiếc hộp thủ thỉ 03

Điều quan trọng là bạn nên giữ bình tĩnh với mọi tình huống, không nên giận dữ hoặc nói rằng "Người ấy thật ngu ngốc" hoặc áp đặt trải nghiệm của chính bạn lên họ và ép họ làm theo. Sơ cứu tâm lý không phải là đưa ra lời khuyên và cũng không giúp họ giải quyết vấn đề, chỉ đơn giản là đồng hành và định hướng, hãy đặt thật nhiều câu hỏi càng nhiều càng tốt để họ tự nhận ra vấn đề của họ, và hướng giải quyết!

"Sơ cứu tâm lý không hề khó, cũng không cần phải trình tự như cách giải một bài toán, bạn có thể sử dụng linh hoạt chúng, miễn trái tim và bộ não mách bảo bạn cảm thấy phù hợp với từng thời điểm, hoàn cảnh và cả nhân vật – người cần trợ giúp. Điều quan trọng cuối cùng đảm bảo cho người cần trợ giúp được an toàn, bình ổn tâm lý, nhận được sự đồng cảm chân thành và kết nối kịp thời với các đội nhóm, cơ sở dịch vụ."

Nhóm tác giả

PHẦN IV: SẴN SÀNG HỖ TRỢ VÀ SẴN SÀNG ĐỒNG HÀNH

CÁC NHÓM THANH NIÊN

TỔ CHỨC PHI CHÍNH PHỦ

TRUNG TÂM/BỆNH VIỆN/PHÒNG KHÁM VỀ SỨC KHỎE TÂM LÝ

Chúng mình đã tham khảo và cung cấp cho các bạn các đội nhóm, cơ sở dịch vụ chuyên sâu, các tổ chức phi chính phủ uy tín theo những gì đã tìm hiểu.

Chúng mình không hề nhận bất kỳ lợi ích nào khi đưa những đội nhóm, cơ sở dịch vụ theo danh sách dưới đây.

Trong trường hợp, bạn tìm đến và có những trải nghiệm không mong muốn, vui lòng liên hệ với chúng mình theo thông tin ở trang cuối của cuốn sổ tay, với những lần tái bản sau chúng mình có thể cập nhật thông tin về các cơ sở dịch vụ tốt nhất!

Nhóm tác giả

Địa chỉ các nhóm thanh niên

1. Nhóm S Đỏ - Hỗ trợ cho cộng đồng MSM nói chung và người chuyển giới nữ, tiếp cận các dịch vụ y tế pháp lý, tâm lý sẵn có tại Cần Thơ.
Địa chỉ: B41, đường 57, khu Dân cư 586, Phú Thứ, Cái Răng, Cần Thơ. Điện thoại: 0939 767 833.
Email: nhomsdo@gmail.com

2. Nhóm 6S+ – Hỗ trợ về tư vấn xét nghiệm và điều trị HIV, và các bệnh Nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (LTQĐTD).
Địa chỉ: 24/1 Nguyễn Huỳnh Đức, phường 2, thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang và có hoạt động tại Bến Tre.
ĐT: 0328 279 866.
Email: 6scongmsmtg@gmail.com
Nhóm Facebook:
https://www.facebook.com/6SCONGMSMTG/

3. Sunshine - Cộng đồng LGBTIQ An Giang – Hỗ trợ các bạn về Quyền và Sức khỏe tình dục cho cộng đồng. Đặc biệt tư vấn xét nghiệm HIV tại cộng đồng đối tượng MSM và TG.
Địa chỉ: Núi Sập, Thoại Sơn, An Giang
Điện thoại: 0362714672
Email: nguyenminhanhnguyen995@gmail.com
Facebook:
https://www.facebook.com/CongDongLGBTAnGiang

4. Nhóm Khát vọng sống – Hỗ trợ các bạn trong và ngoài cộng đồng LGBT tại Sơn La.
Điện thoại: 0963 283 735.
Nhóm Facebook: Khát vọng sống Sơn La:
https://www.facebook.com/groups/708237090036503

5. Nhóm Gót Hồng – Hỗ trợ các bạn chuyển giới tại Nghệ An. Điện thoại: 0369 401 732.
Email: gothongnghean@gmail.com.
Nhóm Facebook:
https://www.facebook.com/nghean.gothong

6. Nhóm Trăng Khuyết Phú Thọ - Cộng đồng LGBT Phú Thọ – Hỗ trợ cộng đồng MSM nói riêng và cộng đồng LGBT nói chung - Thanh thiếu niên sử dụng ma túy, nghiện chất.
Địa chỉ : Thành Phố Việt Trì - Phú Thọ
Điện thoại : 0967424102
Email : Dungvi2194@gmail.com

7. **Nhóm Cộng đồng LGBT Đồng Tháp** – Hỗ trợ tư vấn xét nghiệm và điều trị HIV, STIs, các tham vấn về sức khỏe, tâm lý, kiến thức về giới cho người LGBTIQ tại Đồng Tháp.
Điện thoại: 0348.912.970
Fanpage: https://www.facebook.com/cdlgbtdongthap
Email: congdonglgbtiq.@gmail.com

8. **Nhóm Cộng đồng LGBTQ+ Phú Thọ** – Hỗ trợ các bạn trong cộng đồng LGBTQ+ tại Phú Thọ.
Điện thoại: 0912836725
Email: lgbtqphutho@gmail.com

9. **Mirror Mirror** – Nâng cao nhận thức về bạo lực và định kiến giới, quyền con người và quyền phụ nữ qua các phương pháp nghệ thuật sáng tạo. Đối tượng là các bạn trẻ 18-35 tuổi, đặc biệt là nữ, không ngoại trừ LBQ (lesbian, bisexual và queer nữ). Nhận tập huấn phi lợi nhuận nhằm hỗ trợ nâng cao năng lực về giới và quyền.
Địa chỉ: Thành phố Hồ Chí Minh, hoạt động trực tuyến.
Điện thoại: 0949186970
Email: mirrormirror.equality@gmail.com
Facebook:
https://facebook.com/mirrormirror.artsforequality/

10. Green Lady Vietnam – Hỗ trợ cho nhóm nữ 18-30 tuổi về Kinh nguyệt và sức khỏe sinh sản.
Địa chỉ: lô 11, ngõ 221 Trung Kính, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 0975905295
Facebook: https://www.facebook.com/greenladyvietnam
Website: https://greenladyvietnam.com/

11. Chạm Project – Truyền thông, hỗ trợ Người khuyết tật và người thân về phòng chống bạo lực và bình đẳng giới.
Địa chỉ: Phòng 2728, CT2, chung cư The Pride Hải Phát - đường Tố Hữu, La Khê, Hà Đông, Hà Nội
Điện thoại: 0915 106 128/ 0927 932 625
Email: champroject2019@gmail.com
Facebook:
https://www.facebook.com/chamdeketnoi.slead.champroject/

12. Nhóm khuyết tật TP Hồ Chí Minh – Hỗ trợ, tư vấn trực tuyến cho các bạn khuyết tật tại địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.
Điện thoại: 0973898311
Email: kimvanqn13@gmail.com

13. SAP – Sexuality At Puberty – Hỗ trợ, tư vấn các bạn trẻ ở tuổi dậy thì các kiến thức về SKSS, SKTD, hoạt động online, thông qua nhóm.
Điện thoại: 0704 975 964.
Email: sexualityatpuberty@gmail.com
Nhóm Facebook:
https://www.facebook.com/groups/876607266124762/about.

14. Chào cờ, chào (mười sáu cộng) – Tư vấn về sức khỏe sinh sản, tình dục nói chung.
Facebook: https://www.facebook.com/groups/chaocochao

15. Doanh nghiệp xã hội G3VN - Tư vấn, hỗ trợ can thiệp dự phòng, điều trị HIV/AIDS và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
Điện thoại: 0906 200 902
Email: cbog3vn@gmail.com
Facebook: https/www.facebook.com/g3vnvietnam
Website: g3vn.com

Địa chỉ các trung tâm/ phòng khám/bệnh viện

1.Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia
Địa chỉ: 78 đường Giải Phóng, Phương Mai, Hà Nội
Điện thoại: 024.35765344 Fax: 024.35765346
Email: nimhvn@gmail.com
Website: www.nimh.gov.vn

2.Bệnh viện Tâm thần Trung ương I
Địa chỉ: xã Hòa Bình, huyện Thường Tín, Hà Nội
Điện thoại: 0243 385 3227
Website: http://www.bvtttw1.gov.vn/

3.Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương
Địa chỉ: số 4, phố Hồng Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
Điện thoại: 0243 627 5762
Email: benhvienmaihuong_89@yahoo.com.vn
Website: www.maihuong.gov.vn

4.Khoa Thần kinh, Phục hồi chức năng – Bệnh viện Sản-Nhi Nghệ An
Địa chỉ: số 19 Tôn Thất Tùng, thành phố Vinh, Nghệ An
Điện thoại: 0383 844 129

5.Khoa Tâm thần – Bệnh viện Trung ương Huế
Địa chỉ: 16 Lê Lợi, Vĩnh Ninh, thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế
Điện thoại: 0234 3822 325

6.Phòng khám Tâm lý – Bệnh viện Đại học Y-Dược Thành phố Hồ Chí Minh
Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, phường 11, quận 5, thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: 0283 952 5353

7.Phòng khám Tâm lý Y khoa – Viện Tâm lý Thực hành
Địa chỉ: 36A Nơ Trang Long, phường 14, quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: 0283 551 5808

8. Viện Tâm lý - Tâm thần học Việt-Pháp
Địa chỉ: 46 và 54 Trần Quốc Vượng, Cầu Giấy, Hà Nội.
Điện thoại: 0977 729 396
Email: info@tamlyvietphap.vn
Website: tamlyvietphap.vn | Facebook: Viện Tâm lý & Tâm thần học Việt Pháp

9.Công ty Cổ phần Tham vấn, Nghiên cứu và Tâm lý học cuộc sống – Share
Địa chỉ: số 31, ngõ 84, đường Trần Quang Diệu, quận Đống Đa, Hà Nội.
Điện thoại: 024 2211 6989 – 024 3514 9499
Email: share@sharevn.org
Website: tuvantamly.com.vn

10.Công ty Tư vấn và Giáo dục WE Link
Địa chỉ: 7 Cộng Hòa, phường 4, quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: 0286 683 4542, 0967 053263
Email: contact@welink.vn
Website: welink.vn

11.Trung tâm Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Tâm lý - CRISP – Hà Nội
Địa chỉ: Tòa Co, 182 đường Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội
Điện thoại: 038 788 5182
Email:crisp.ued@gmail.com
Website: crisp.education.vnu.edu.vn/

12.Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học Tâm lý – Giáo dục PPRAC

Địa chỉ: số 3, ngách 5, ngõ 259, phố Vọng, phường Đồng Tâm, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: 0243 869 5154

Email: trungtampprac2014@gmail.com

Website: www.tamlygiaoducpprac.com

13.Trung tâm Tâm lý học Ứng dụng Sông Phố

Địa chỉ: 819 Nguyễn Ái Quốc, tổ 3, KP1, phường Tân Hiệp, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

Điện thoại: 0251 6293 662 – 0917 211 204

Email: lienhe@songphospy.org

Website: songphospy.org

14. MAI:tri VN Dịch vụ trị liệu tâm lý qua nghệ thuật (Art Therapy)

Địa chỉ: Hoạt động trực tiếp (tại Hội An và Đà Nẵng) và trực tuyến.

Điện thoại: 0329 771 280

Email: maitrivietnam@gmail.com

Website: maitrivietnam.com

Địa chỉ các tổ chức phi chính phủ

1. CCIHP - Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số. Đang thực hiện chương trình tư vấn Tâm sự bạn trẻ 360
Địa chỉ: Số 48 Tổ 39 Ngõ 251/8 Nguyễn Khang, Cầu Giấy, Hà Nội.
Điện thoại: (84-4) 3577 0261
Email: ccihp@ccihp.org
Website: ccihp.org | tamsubantre.org

2. CSAGA - Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới- Gia đình- Phụ nữ và Vị thành niên. Đang thực hiện chương trình Tư vấn phòng chống bạo lực.
Địa chỉ: Số 35, Ngõ 66, Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: +84-24 3754 0421
Email: csaga@csaga.org.vn
Website: csaga.org.vn

3. SCDI – Trung tâm hỗ trợ Sáng kiến phát triển cộng đồng
Địa chỉ: 240 Mai Anh Tuấn, phường Thành Công, Quận Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam
Điện thoại: +84-24-3572 0689
Email: scdi@scdi.org.vn
Website: scdi.org.vn

4. ISDS – Viện nghiên cứu Phát triển Xã hội
Địa chỉ: Phòng 1804, tầng PH, Toà nhà The Garden, đường Mễ Trì, quận Từ Liêm, Hà Nội
Điện thoại: +84.243 7820 058
Email: isdsvn@isds.org.vn
Website: isds.org.vn

5. Mạng lưới GBVNet - Mạng lưới Ngăn ngừa và Ứng phó Bạo lực Giới Việt Nam
Email: gbvnetvn@gmail.com
Website: gbvnet.org

6. Codes Việt Nam – Trung tâm phát triển Cộng đồng và Công tác xã hội
Địa chỉ: 98 Vạn Xuân, Kim Long, Thừa Thiên Huế
Điện thoại: 082 568 5868
Email: lienlac@codes.org.vn
Website: codes.org.vn

7. PeaceHouse – Ngôi nhà bình yên. Đang thực hiện chương trình tham vấn cùng Ngôi nhà bình yên.
Địa chỉ: Số 20 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội
Điện thoại: 0243 7281 035
Email: peacehousecwd@gmail.com
Website: ngoinhabinhyen.vn

8. Hagar International
Địa chỉ: 152 Âu Cơ, Tây Hồ, Hà Nội
Điện thoại: 0943 111 967
Email: info.vn@hagarinternational.org
Website: hagarinternational.org/vietnam/

PHẦN V: GỬI LỜI TÂM TÌNH TỚI……

Bạn có thể viết tên của bạn vào dòng bên trên nhé!

Bạn thân mến,

Cảm ơn bạn đã đọc sổ tay của chúng mình đến trang cuối cùng này. Chúng mình hy vọng bạn có thể chia sẻ hoặc gửi chút lời tâm tư sau khi đã đọc xong cuốn sổ tay này đến chúng mình hoặc những người thân của bạn. Bằng cách này, bạn sẽ phần nào giúp chúng mình, giúp bạn của bạn, giúp những người khác có thêm những kiến thức bổ ích, giúp họ không còn cô đơn, và phần nào cảm thấy tốt hơn, yêu lấy chính bản thân mình nhiều nhiều hơn nữa.

Và bạn biết không, các nhân vật đã trở thành người trợ giúp của chính họ, vì thế chúng mình hy vọng phần sơ cứu tâm lý trong cuốn sổ tay nhỏ này sẽ giúp đỡ các bạn để vui vẻ hơn, yêu bầu trời và những chú chim nhỏ.

Lời cuối cùng, toàn bộ trái tim của chúng mình muốn gửi gắm đến bạn một vài điều tâm tình rằng: *"Ai trong chúng ta cũng mạnh mẽ kiên cường và siêu tài năng, nhưng đôi khi bản thân cũng cần có sự yếu đuối, cần ai đó nắm lấy đôi tay muốn buông xuôi để an ủi và chia sẻ nhiều hơn"*.

Chúc bạn thật bình an, mạnh khỏe và kiên cường!

Bạn, mình, chúng ta là những chiến binh!

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

2. 8 Powerful Steps to Self-Love. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201706/8-powerful-steps-self-love

3.http://www.multiculturalmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2013/11/PHQ-9-Vietnamese.pdf

4. Chương trình Let's Talk của Core Community

5. Cẩm nang chăm sóc Sức khỏe tâm thần, dành cho học sinh, sinh viên. PGS.TS Trần Thành Nam, Ths Nguyễn Phương Hồng Ngọc.

6. Sổ tay chăm sóc Sức khỏe tâm thần: Hành trình khám và điều trị rối loạn tâm lý. Nhóm EMHS

7. Nguyễn Hải Vân, Hoàng Thùy Linh, Nguyễn Quỳnh Hương, Nguyễn Đức Luân, Lê Việt Anh, Đào Phương Linh. Báo cáo nghiên cứu ảnh hưởng của hình ảnh người LGBTQ trên báo/trang tin điện tử và mạng xã hội facebook đến tự áp lực thay đổi bản thân của người trẻ LGBTQ. 2019. Viện Viện Nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE).

8. Luật người khuyết tật ngày 17 tháng 6 năm 2020: http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban%3Fclass_id%3D1%26_page%3D1%26mode%3Ddetail%26document_id%3D96045

9. Nghị định số 28/2012/NĐ-CP của Chính phủ : Quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật người khuyết tật. http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanbanclass_id=1&_page=1&mode=detail&document_id=157455

Phụ lục: Thang đo sàng lọc PHQ – 9 và GAD – 7

Chúng mình xin gửi tới bạn một thang đo giúp bạn tự đánh giá hiện trạng sức khỏe tâm lý của bản thân. Kết quả của trắc nghiệp này có ý nghĩa tham khảo. Nếu bạn cần có những đánh giá cụ thể thì hãy tìm tới những cơ sở hỗ trợ chuyên nghiệp.

Office use only		PHQ - 9		GAD - 7		Tổng quát	
Tên				Ngày			

Trong tuần trước, bạn thường xuyên gặp phải bất cứ một trong các vấn đề sau ở mức độ nào ?

PHQ - 9	Dùng "✓" để đánh dấu câu trả lời của bạn vào ô	Không có	Vài ngày	Quá nửa số ngày trong tuần	Hầu như mọi ngày
1.	Ít quan tâm hoặc thích thú trong mọi công việc	0	1	2	3
2.	Cảm thấy thất vọng, chán nản hoặc tuyệt vọng	0	1	2	3
3.	Khó ngủ hoặc khó ngủ lâu, hoặc ngủ quá nhiều	0	1	2	3
4.	Cảm thấy mệt mỏi hoặc gần như kiệt sức	0	1	2	3
5.	Chán ăn hoặc ăn quá nhiều	0	1	2	3
6.	Cảm thấy chán bản thân – hoặc cảm thấy mình vô dụng hay đã làm bản thân hoặc gia đình thất vọng	0	1	2	3
7.	Khó tập trung vào việc gì đó, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem tivi	0	1	2	3
8.	Di chuyển hoặc nói chậm đến mức người khác có thể nhận thấy? Hoặc ngược lại – quá bồn chồn hoặc bứt rứt đến nỗi chuyển động nhiều hơn bình thường	0	1	2	3
9.	Nghĩ rằng mình nên chết quách đi cho xong hoặc muốn tự làm mình tổn thương theo cách nào đó	0	1	2	3
GAD - 7	Dùng "✓" để đánh dấu câu trả lời của bạn vào ô	Không có	Vài ngày	Quá nửa số ngày trong tuần	Hầu như mọi ngày
1.	Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc bất an	0	1	2	3
2.	Không thể ngưng hoặc kiểm soát lo lắng	0	1	2	3
3.	Lo lắng quá mức về nhiều thứ	0	1	2	3
4.	Bứt rứt đến mức khó ngồi yên	0	1	2	3
5.	Trở nên dễ bực bội hoặc cáu kỉnh	0	1	2	3
6.	Cảm thấy lo lắng như thể điều gì khủng khiếp có thể xảy ra	0	1	2	3

Nếu bạn đã đánh dấu bất cứ vấn đề nào, đâu là mức độ mà chúng gây khó khăn cho bạn khi: làm việc, dọn dẹp nhà cửa hoặc hòa hợp với người khác?

Không chút nào ☐ Hơi khó ☐ Rất khó ☐ Cực khó ☐

Từ Đánh giá điều trị ban đầu về bản câu hỏi sức khỏe bệnh nhân rối loạn tinh thần (PRIME-MD PHQ). PHQ được phát triển bởi bác sĩ Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke và các đồng nghiệp. Để biết thông tin nghiên cứu, vui lòng liên hệ bác sĩ Spitzer qua email rls8@columbia.edu. PRIME-MD® là thương hiệu của Pfizer Inc. Bản quyền© 1999 Pfizer Inc. Mọi bản quyền đều được bảo vệ. Đã được cấp phép tái bản.

Cách tính điểm cho thang PHQ - 9:

Cộng từ trên xuống dưới theo từng thang riêng nếu bạn có số điểm như sau:

- 5-9 điểm: Bạn ở mức trầm cảm tối thiểu.
- 10-14 điểm: Bạn đang ở mức trầm cảm nhẹ.
- 15-19 điểm: Bạn đang ở mức độ trầm cảm trung bình.
- Trên 19 điểm: Bạn đang ở mức độ trầm cảm nặng

Với thang GAD – 7 tương tự như trên.

ĐỪNG NGẦN NGẠI!

HÃY TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP CỦA CHUYÊN GIA NHƯ THAM VẤN VIÊN TÂM LÝ HAY BÁC SỸ TÂM THẦN BẤT KỲ LÚC NÀO!

Bs. Nguyễn Tấn Thủ
Bác sỹ đa khoa, Phòng khám Nhà mình (Tp Hồ Chí Minh)

Lời tựa kết

Chúng mình biết cuốn sổ tay còn nhiều điều chưa hoàn hảo, có thể khi các bạn đọc thấy cuốn sổ tay viết nhiều cho những bạn đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm lý hơn, hoặc dành cho những bạn đang thực hiện các công việc như công tác xã hội, tư vấn cộng đồng. Sự khác biệt ở đây toàn bộ là "*thuyết âm mưu*" của chúng mình – nhóm tác giả. Cho dù bạn đọc một lần hay nhiều lần, hãy tin rằng biết đâu bạn có thể nhìn thấy hình bóng của mình hoặc người thân trong đó hoặc tìm thấy một điều nhỏ có thể giúp ai đó hạnh phúc hơn, dù rất nhỏ nhưng đây là điều chúng mình muốn gửi gắm tới các bạn thông qua cuốn sổ tay này. Nếu được, bạn hãy tưởng tượng, cuốn sổ tay này sẽ đóng vai trò là bàn tay trái của bạn, đang nắm lấy, xoa dịu hay chia sẻ với tất cả những cảm xúc, tâm trí của những người xung quanh bạn, bao gồm cả bạn. Và cuối cùng bạn hãy đặt tay lên tim mình, nói với nó rằng: "*Sức khỏe tâm lý của mình là một ưu tiên. Hạnh phúc của mình là một điều quan trọng. Tự chăm sóc bản thân là điều cần làm mỗi ngày*".

Nhóm tác giả

Lời cảm ơn và tổng kết

Sổ tay này được viết và tổng hợp bởi nhóm tác giả bao gồm:

- Nguyễn Phương Thảo – Trung tâm Sáng kiến, Sức khỏe và Dân số (CCIHP)
- Phạm Thị Tươi – Sinh viên trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội
- Hoàng Thái Anh – Tổ chức dựa vào cộng đồng G3VN
- Trương Tùng Lâm – Sinh viên trường Đại học Y Hà Nội
- Nguyễn Xuân Quí – Nhóm S Đỏ Cần Thơ

Chúng mình xin gửi lời cảm ơn chân thành tới những cá nhân và tổ chức sau. Chúng mình sẽ không thể thực hiện sáng kiến này nếu không có sự trợ giúp và ủng hộ không ngừng nghỉ từ những tổ chức/người đã tài trợ và cố vấn cho cuốn sách này:

- Ths. Bs Hoàng Tú Anh – Phó giám đốc Trung tâm Sáng kiến, Sức khỏe và Dân số (CCIHP)
- Bác sỹ Cao Văn Tuân – Phó chủ tịch Hội tâm lý trị liệu Việt Nam - Trưởng phòng khám Dr. Tuân mental health Clinic
- Bác sĩ Nguyễn Tấn Thủ - Bác sỹ đa khoa, Phòng khám Nhà mình (Tp Hồ Chí Minh)
- Ths Tô Thị Hạnh – Chuyên viên tâm lý tại Hagar International
- Chị Đinh Thị Phương Nga, Lê Thị Lan Anh, Hoàng Cẩm Hằng nhóm cán bộ dự án:“Tăng cường năng lực thanh niên trong thực hiện quyền tiếp cận toàn diện với thông tin và dịch vụ sức khỏe sinh sản, tình dục”.
- Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP)
- Đại sứ quán Hà Lan

Và đặc biệt chúng mình xin gửi lời cảm ơn tới hơn gần 60 bạn đã tham gia chia sẻ câu chuyện tại Sơn La, Hà Nội, gần 30 bạn đóng góp ý kiến và chỉnh sửa sổ tay tại Tp Hồ Chí Minh, Tp Cần Thơ. Không có các bạn, chúng mình sẽ không thể làm nên cuốn sổ tay này một cách chân thực, giản dị, thân thiện, có tâm và có tầm. Dù không thể nêu tên các bạn ở đây, nhóm tác giả rất cảm kích và trân trọng mọi nỗ lực, sự đóng góp nhiệt tình của các bạn trong suốt thời gian thực hiện sáng kiến.

Mọi thông tin liên lạc và thắc mắc, xin gửi tới email:
· thaonguyen1297.hnue@gmail.com;
· ns.phamtuoi@gmail.com;
· mc.thaianh1269@gmail.com;

Hoàn thành biên tập ngày 01 tháng 01 năm 2021.

Bản quyền thuộc về Trung tâm Sáng kiến, Sức khỏe và Dân số (CCIHP).

THE END – TẠM BIỆT
CHÚC BẠN THÀNH CÔNG!