

Các mối quan hệ & sức khỏe tinh thần

Các mối quan hệ là một phần quan trọng đối với sức khỏe cảm xúc của chúng ta. Những mối quan hệ lành mạnh, dù là mối quan hệ với gia đình, bạn bè hay người yêu, đều có thể giúp chúng ta kiểm soát căng thẳng, tạo dựng sự tự tin và cảm thấy bớt cô đơn. Ngoài thức ăn và chỗ ở, việc cảm thấy được người khác coi trọng và ủng hộ cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta.

Nếu một mối quan hệ khiến quý vị cảm thấy lo lắng, không được ủng hộ hoặc kiệt quệ về mặt cảm xúc, quý vị có thể tìm kiếm sự hỗ trợ.



Mọi mối quan hệ đều có lúc thăng lúc trầm, nhưng khi vấn đề tồn tại, chúng có thể bắt đầu ảnh hưởng đến cảm xúc hàng ngày của chúng ta.

Dấu hiệu của các vấn đề trong mối quan hệ

Mỗi người có cảm nhận khác nhau đối với các mối quan hệ, tuy nhiên, một số dấu hiệu phổ biến cho thấy có điều gì đó không ổn bao gồm:



Cảm thấy xa cách

Các cuộc trò chuyện trở nên gượng ép hoặc việc dành thời gian bên nhau không còn thú vị nữa.



Tranh cãi thường xuyên

Xung đột xảy ra thường xuyên và những vấn đề tương tự liên tục phát sinh mà không được giải quyết.



Cảm thấy không được ủng hộ

Nhu cầu, cảm xúc hoặc ý kiến của quý vị không được coi trọng hoặc cân nhắc.



Vấn đề về lòng tin

Những điều như ghen tuông, hành vi kiểm soát hoặc sự không trung thực đang gây ra căng thẳng.



Tránh dành thời gian bên nhau

Quý vị muốn xa nhau hơn, hoặc cảm thấy kiệt sức sau khi dành thời gian bên nhau.



Bị lạm dụng

Không ai có quyền kiểm soát, đe dọa hoặc làm hại quý vị.

Nếu quý vị nghi ngờ mình đang bị lạm dụng, luôn có sự hỗ trợ dành cho quý vị. Gọi 1800RESPECT (1800 737 732) để được hỗ trợ và cung cấp thông tin bảo mật 24/7.

Ảnh hưởng

Khi các mối quan hệ trở nên khó khăn hoặc không an toàn, chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sức khỏe tinh thần tổng thể của quý vị theo nhiều cách, bao gồm:



Cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng hơn

Xung đột hoặc căng thẳng kéo dài có thể khiến quý vị cảm thấy lo lắng, choáng ngợp hoặc kiệt quệ về mặt cảm xúc.



Tự ti

Cảm giác không được lắng nghe, bị chỉ trích hoặc không được trân trọng có thể bắt đầu thay đổi cách quý vị nhìn nhận bản thân.



Mất động lực

Việc cảm thấy tách biệt hoặc không được ủng hộ có thể làm vơi đi năng lượng của quý vị và khiến những thứ như công việc, sở thích hoặc việc tự chăm sóc bản thân trở nên khó khăn.



Thay đổi tâm trạng

Những khó khăn trong mối quan hệ có thể khiến quý vị cảm thấy buồn bã, thất vọng hoặc cáu kỉnh, khiến cuộc sống hàng ngày trở nên khó khăn hơn.



Khó ngủ

Lo lắng, căng thẳng hoặc đau đớn về mặt cảm xúc có thể khiến quý vị khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ.



Tránh né người khác

Khi một mối quan hệ trở nên khó khăn, quý vị có thể bắt đầu tránh né các hoạt động xã hội hoặc xa lánh những người quan tâm đến mình.

Sự kết thúc của một mối quan hệ có thể giống như việc mất đi một phần thể giới của quý vị. Việc quý vị đau buồn về những gì đã qua là hoàn toàn bình thường và hãy nhẹ nhàng tìm cách để tiếp tục tiến về phía trước.

Nguyên nhân

Các vấn đề trong mối quan hệ có thể nảy sinh từ nhiều loại trải nghiệm khác nhau và thường là sự kết hợp của nhiều yếu tố khiến việc duy trì mối quan hệ trở nên khó khăn hơn. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

Vấn đề về lòng tin

Những trải nghiệm trong quá khứ, sự không trung thực hoặc những cam kết bị phá vỡ có thể khiến quý vị khó cảm thấy an toàn và xây dựng lại mối quan hệ.

Căng thẳng tài chính

Những lo lắng về tiền bạc, nợ nần hoặc công việc thiếu ổn định có thể gây thêm áp lực cho các mối quan hệ và dẫn đến xung đột.

Đau buồn và mất mát

Việc mất đi người mình yêu, tạm biệt thú cưng hoặc phải đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống có thể ảnh hưởng đến cách mọi người kết nối và hỗ trợ lẫn nhau.

Các giá trị hoặc mục tiêu sống khác nhau

Sự thay đổi về thứ tự ưu tiên, niềm tin hoặc các kế hoạch tương lai có thể khiến việc duy trì sự đồng thuận hoặc cùng nhau phát triển trở nên khó khăn hơn.

Áp lực từ bên ngoài

Áp lực từ công việc, trách nhiệm gia đình hoặc lo lắng về sức khỏe có thể khiến hai người không còn nhiều thời gian và năng lượng dành cho nhau.

Những vấn đề về giao tiếp

Sự hiểu lầm, kỳ vọng không được đáp ứng hoặc gặp khó khăn trong việc bày tỏ nhu cầu và cảm xúc của quý vị có thể tạo nên căng thẳng và khoảng cách.

Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Những lời khuyên thiết thực để xây dựng mối quan hệ lành mạnh

Luyện tập giao tiếp cởi mở

Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của quý vị một cách cởi mở và **lắng nghe mà không ngắt lời** hoặc phán xét. Việc cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu sẽ giúp củng cố sự gắn kết.

Dành thời gian chăm sóc bản thân

Chăm sóc bản thân thông qua việc nghỉ ngơi, viết nhật ký và vận động có thể **cải thiện lòng tự trọng**, giúp quý vị cảm thấy cân bằng và trở nên hiện diện hơn trong các mối quan hệ của mình.

Tạm nghỉ trong lúc xung đột

Nếu cảm xúc dâng trào, hãy nghỉ ngơi 20 phút để đi bộ, uống một cốc nước hoặc thực hiện động tác **thở hộp**. Một khoảng dừng ngắn có thể giúp quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn và sẵn sàng lắng nghe hơn.

Đặt ra ranh giới cá nhân

Hãy cho mọi người xung quanh biết điều gì là ổn và điều gì là không. Việc đặt ra ranh giới giúp **bảo vệ sức khỏe tinh thần của quý vị** đồng thời giữ được sự trung thực trong các mối quan hệ.

Kết nối lại với các hoạt động chung

Dành thời gian bên nhau làm những việc cả hai cùng thích như nấu ăn, đi bộ hoặc xem chương trình yêu thích. Những khoảnh khắc vui vẻ nhỏ bé có thể giúp củng cố mối quan hệ của quý vị.

Thử nghiệm dịch vụ tư vấn

Việc trao đổi với chuyên gia tư vấn, dù là một mình hay đi cùng với người yêu, có thể giúp quý vị xây dựng các kỹ năng để củng cố mối quan hệ, cải thiện khả năng giao tiếp và cùng nhau vượt qua những thử thách.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

VIẾT NHẬT KÝ SUY NGHĨ & CẢM XÚC

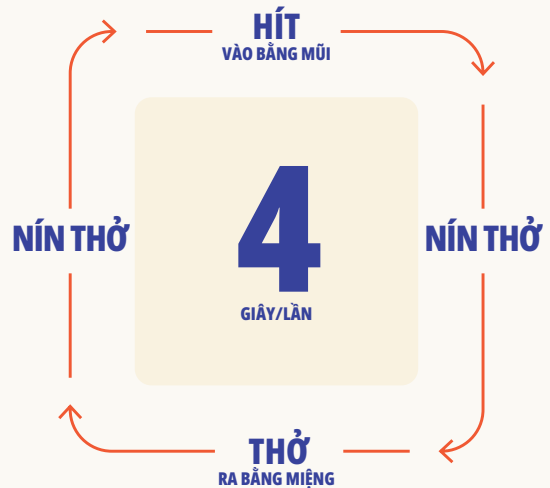


Tôi đang trải qua cảm xúc gì?

Tôi cảm nhận điều đó từ đâu trên cơ thể?

Nó đang muốn nhắn nhủ điều gì với tôi?

THỞ HỘP



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường. Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể muốn nói chuyện với người đáng tin cậy hoặc chuyên gia nếu:

- ✓ Các vấn đề trong mối quan hệ khiến quý vị liên tục cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc choáng ngợp.
- ✓ Lòng tự trọng hoặc sự tự tin của quý vị đã bị ảnh hưởng.
- ✓ Quý vị cảm thấy không được ủng hộ, không được lắng nghe hoặc bị cô lập trong mối quan hệ của mình.
- ✓ Xung đột trở nên không thể kiểm soát được hoặc những vấn đề tương tự liên tục phát sinh mà không được giải quyết.
- ✓ Quý vị đang gặp phải hành vi kiểm soát, đe dọa hoặc làm tổn thương.
- ✓ Quý vị đang cảm thấy không chắc chắn nên tiếp tục hay chấm dứt mối quan hệ này và muốn được hướng dẫn.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

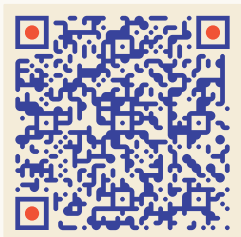
Luôn có sự hỗ trợ

Xây dựng các mối quan hệ lành mạnh không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/relationships/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.