

Tài liệu – Sự hung hãn và Nói chuyện Nói chuyện với người không được khỏe và dễ quạu

Nói chuyện với người bị căng thẳng tâm thần trầm trọng/cấp tính và dường như là mối nguy hiểm cho bản thân họ hoặc người khác, có thể là điều khó khăn, bức mình và đáng sợ.

Điều quan trọng cần nhớ là họ **không thể hiểu, xử lý và hành động một cách hợp lý, vừa phải và hợp thời như bình thường nữa.**

Trong lúc bị căng thẳng tâm thần/tình cảm trầm trọng, họ thường hay cảm thấy sợ hãi, hoang mang và mất tự chủ.

Do đó, điều quan trọng là quý vị:

- gây dựng niềm tin để có thể giúp họ giảm bớt nỗi hoang mang, và để họ bằng lòng hợp tác với quý vị, nhờ vậy đỡ bị nguy cơ gây ra thương tật cho bản thân họ hay người khác.

Nếu không TỰ CHỦ thì không LÀM CHỦ ĐƯỢC TÌNH HUỐNG

- Quý vị không thể gây dựng niềm tin nếu nói chuyện hay ứng xử theo cách có thể bị xem là hung hãn, làm người khác e sợ hoặc đòi hỏi.

Những cách xử sự như vậy có thể làm cho sự căng thẳng gia tăng, dẫn đến những hành động và cách cư xử nguy hiểm. Nếu không tự chủ thì không làm chủ được tình huống.

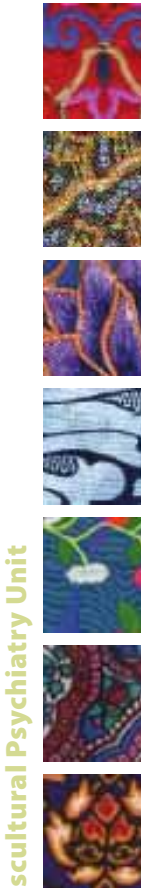
Tự chủ

Yếu tố quan trọng nhất để đối phó hiệu quả với tình huống hiểm nghèo là tự chủ. Trong những tình huống hiểm nguy, quý vị sẽ thờ ơ, các bắp thịt săn lại, giọng nói bị căng thẳng, lớn/nhỏ và trầm/bổng hơn. Hãy để ý những sự thay đổi này để kiểm soát phản ứng của mình.

- Cố gắng thở đều và sâu, dồn hơi xuống bụng
- Cố tình co giãn bàn tay, cánh tay, vai và cổ nhiều lần cho đến khi quý vị có thể cảm thấy các bắp thịt bớt bị săn.
- Để ý giọng nói của mình; cố gắng nói giọng bình thường và trấn an.
- Sử dụng phương pháp tự nhủ để giúp quý vị tự theo dõi mình: ...Mình cảm thấy thư giãn như thế nào? ... giọng nói của mình như thế nào? ... cử chỉ/hành động/tư thế của mình có thoải mái không?

Cử chỉ/hành động

Cử chỉ/hành động của quý vị những dấu hiệu rất quan trọng. Hãy cố gắng giữ thân thể thư giãn – đừng đứng cứng ngắc và biểu lộ mình rõ ràng bị căng thẳng. Đừng hơi lệch về một bên trước mặt người bị căng thẳng tâm thần, hai chân hai dạng ra để giữ thăng bằng và cảm thấy thoải mái. Nếu được thì tựa vào vách, khung cửa hay chiếc ghế cho có vẻ thân nhiên và thoải mái. Cố tránh chỉ trở quá nhanh hoặc quơ tay quá nhiều. Nếu tay bị run thấy rõ, quý vị nên bỏ tay vào túi hoặc cầm một chiếc khăn lông hay một món quần áo. Đừng bao giờ cầm vật gì có thể bị xem là vũ khí.



Khoảng cách riêng

Khi một người bị căng thẳng tâm thần, họ có thể cần khoảng cách riêng nhiều gấp bốn lần so với bình thường. Quý vị có thể cũng cần chừa nhiều khoảng cách giữa quý vị và họ, phòng trường hợp phải rút lui thật nhanh. Không bao giờ đến gần người bị căng thẳng tâm thần và để quạu trừ phi quý vị biết chắc sự di động của mình sẽ không bị xem là mối nguy hiểm đối với họ. Đừng đi quá nhanh đến gần người bị rối loạn tâm thần.

Nếu không biết người ấy phản ứng như thế nào khi đến gần họ, quý vị hãy giữ khoảng cách và để cho họ có khoảng cách xung quanh cần thiết. Nếu họ bắt đầu lui lại khi thấy quý vị tiến gần, ngừng lại và để cho họ có khoảng cách cần thiết. Bằng không, họ có thể phản ứng bạo động để quý vị khỏi đến gần.

Lượng định Tình huống

Khi một người bị căng thẳng tâm thần và để quạu, họ rất có thể sẽ hiểu lầm tình huống và hiểu lầm ý định của quý vị. Vì thế, tốt nhất quý vị nên luôn luôn dẹp hết những đồ vật có thể dùng làm vũ khí tại chỗ này.

Nếu ở trong nhà, để ý lối ra gần nhất, phòng khi phải rút lui nhanh chóng.

Hãy để ý thái độ và hành động của người ấy và bắt cứ những dấu hiệu nào cho thấy họ bị mất tự chủ dần và có nguy cơ sẽ bạo động: thí dụ như đi tới đi lui nhiều hơn hay có cử chỉ bực dọc; chỉ và trỏ ngón tay vào quý vị; nắm chặt tay; lên giọng và nói nhanh hơn; nói những lời hăm dọa quý vị hoặc người khác – dù có mặt ở đó hay không.

Vì sợ hãi, hoang mang và những hoang tưởng đa nghi, người bệnh có thể cảm thấy cần tự vệ chống lại quý vị. Nếu người bị căng thẳng tâm thần cầm vũ khí gì đó, **ĐỪNG** đến gần họ hay tìm cách tước vũ khí. Bảo họ bỏ vật đó xuống ('...hãy để vật đó xuống đi, vì tôi cảm thấy lo ngại'). Nếu họ không chịu nghe lời, đừng nài nỉ. Rút lui đến chỗ an toàn, gọi cảnh sát rồi liên lạc với CATT (Toán Thẩm Định & Trị Liệu Cấp Bách) để nhờ giúp đỡ.

*** Bất cứ lúc nào, nếu người ấy có cử chỉ đe dọa bằng loại vũ khí gì đó, rút lui ngay và gọi cảnh sát.**

Những Cách Nói Chuyện Thực Dụng

Tỏ vẻ nhã nhặn, cố gắng giữ bình tĩnh; nói và di động từ tốn. Trấn an họ rằng họ không bị hại.

Đừng để sự hồi hộp hay sợ hãi làm cho quý vị nói những lời đe dọa. Nói nặng hay đe dọa chỉ làm cho người ấy sợ hãi thêm và để trở nên bạo động hơn nữa để tự vệ mà thôi.

Hãy dùng những lời yêu cầu, chỉ dẫn và câu hỏi đơn giản. Thông thường, người bị rối loạn tâm thần không thể hiểu hay xử lý nổi những câu nói phức tạp.

Hãy tỏ ra quý vị biết họ bị căng thẳng tâm thần ('...Tôi có thể cảm thấy anh/chị đang bực bội'). Nói cho họ biết quý vị sẵn lòng lắng nghe; hỏi xem quý vị có thể giúp bằng cách nào ('...tôi có thể giúp anh/chị điều gì không?')

Nếu họ nặng lời với quý vị, đừng để bị chạm tự ái hay phủ nhận điều đó, hoặc tranh cãi. Những lời nói ấy là do chứng bệnh, chứ không phải bản thân họ.



Tránh nói chuyện bên lề với người khác. Nói chuyện thẳng với người bị căng thẳng tâm thần. Đừng nói về họ với những người khác có mặt ở đó như thể họ không có ở đó ('...anh/chị ấy rất bực bội').

Nếu người ấy đe dọa hành hung, đề ra những giới hạn đơn giản và nghiêm khắc về cách cư xử của họ: cho họ biết quý vị sẽ bảo vệ an toàn cho họ, nhưng sẽ không để họ tự gây thương tật cho bản thân hoặc bất cứ người nào khác. Luôn luôn chuẩn bị rút lui nếu sự đe dọa leo thang hoặc họ có bất cứ hành động nào để thực hiện lời đe dọa đó.

Hãy thành thật, cởi mở và thẳng thắn. **Đừng tìm cách lừa gạt.** Nếu người ấy có thể thấy hay nghe những điều không thực và hỏi "anh/chị có thấy và nghe chúng không?", bày tỏ cho họ biết quý vị nhận biết thực tại của họ nhưng cũng nói cho họ biết thực tại của mình. Thí dụ như người ấy có thể nghe tiếng nói bảo rằng họ bị nguy hiểm: quý vị có thể đối phó bằng cách trấn an rằng, thực ra họ bị nguy hiểm gì cả.

Không bao giờ cho rằng người không nói năng gì hoặc không phản ứng gì là họ không nghe quý vị nói gì hết, dù họ đi quanh hay không nhìn quý vị. Có lẽ họ đang lắng nghe từng chữ quý vị nói. **Nếu đã bảo với người bị căng thẳng tâm thần rằng quý vị đã nhờ người giúp đỡ (CATT, cảnh sát, bạn bè, bác sĩ),** luôn luôn cho người ấy biết nếu bị đình trệ, và lý do. Trấn an rằng họ sẽ được giúp đỡ.

