

Lo lắng về tiền bạc đang đè nặng lên quý vị?

Yêu cầu Giúp đỡ là điều bình thường

Khi quý vị cảm thấy chán nản, đặc biệt là khi những mối lo lắng về tiền bạc đang đè nặng lên mình, quý vị sẽ khó có thể nhìn thấy được cách tiến về phía trước. Quý vị có thể cảm thấy lo âu, căng thẳng hoặc cảm giác như thể cuộc sống đang bị mất kiểm soát, nghĩ rằng mọi thứ sẽ không bao giờ trở nên tốt hơn. Những cảm giác này có thể khó nhìn thấy rõ và có thể dẫn đến suy nghĩ bỏ cuộc. Nhưng quý vị không phải đối mặt với những thời điểm khó khăn này một mình.

Dưới đây là cách quý vị có thể tìm kiếm sự giúp đỡ:

→ Hiểu được Cảm xúc của Quý vị

Cảm thấy quá tải khi cuộc sống trở nên khó khăn là điều bình thường. Nhận biết được rằng quý vị đang gặp khó khăn là một bước quan trọng để nhận được sự giúp đỡ cần thiết.

→ Quý vị Có thể Nói chuyện với ai?

Đó có thể là một người bạn đáng tin cậy, một thành viên trong gia đình, hoặc một chuyên viên. Tìm một người biết lắng nghe mà không phán xét có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Quý vị có thể liên hệ với Bác sĩ gia đình (GP) hoặc chuyên viên tư vấn - họ luôn sẵn sàng giúp đỡ. Nếu quý vị không biết bắt đầu từ đâu, quý vị có thể liên hệ Lifeline theo số 13 11 14.

→ Bắt đầu Cuộc nói chuyện

Có thể khó khăn khi bày tỏ những cảm xúc của mình nhưng đó là điều quan trọng. Quý vị có thể nói: "Tôi thực sự chán nản vì những mối lo lắng về tiền bạc và tôi không biết phải làm gì. Tôi đang nghĩ đến việc tử." Hãy thành thật về những gì đang xảy ra.

→ Kết nối để được trợ giúp

Có nhiều dịch vụ cung cấp sự hỗ trợ. Bác sĩ gia đình (GP) có thể kết nối quý vị với dịch vụ trợ giúp về sức khỏe tâm thần, và các dịch vụ như National Debt Helpline (1800 007 007) và GambleAware (1800 858 858) có thể giúp quý vị kiểm soát lại được tình trạng tài chính của mình.

→ Giữ kết nối

Giữ liên lạc và tìm đến những người quan tâm đến quý vị có thể giúp quý vị cảm thấy ít cô đơn hơn. Mạng lưới hỗ trợ có thể tạo ra sự khác biệt lớn khi cuộc sống trở nên khó khăn.



LỜI KHUYÊN:

Nhờ giúp đỡ không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối - đó là một bước tiến trong việc chăm sóc bản thân mình. Tốt hơn là đối mặt với những thời điểm khó khăn cùng nhau, chứ không phải một mình.

Quét mã QR để truy cập podcast Tìm kiếm Thay đổi MIỄN PHÍ và các nguồn hỗ trợ

