

Hướng Dẫn Gia Đình

1. **Chậm lại**- mọi thứ sẽ tốt hơn trong thời gian riêng của nó.
2. **Giữ bình tĩnh** - đừng lớn tiếng khi bất đồng ý kiến và hãy hăng hái.
3. **Cho nhau một khoảng cách** – quan trọng cho mỗi người phải cho nhau một khoảng cách.
4. **Đặt giới hạn** – đặt những quy tắc để giữ cho mọi thứ được rõ ràng.
5. **Đừng để ý những gì mình không thay đổi được**- có vài thứ mình có thể bỏ qua, nhưng **ĐỪNG** bỏ qua sự đối xử bạo hành.
6. **Giữ thật đơn giản** – nói những gì mình phải nói bằng những lời rõ ràng, bình tĩnh và cương quyết.
7. **Theo kế hoạch phục hồi của bạn** – tham dự các buổi hẹn, chỉ uống thuốc của bác sĩ cho toa và uống theo như toa.
8. **Vẫn giữ công việc hằng ngày như bình thường** - củng cố lại các sinh hoạt gia đình càng sớm càng tốt và kết nối lại với gia đình và bạn bè.
9. **Đừng dùng ma túy hay rượu** - những thứ này làm cho các triệu chứng tệ hơn.
10. **Biết được những dấu hiệu sớm** – quan sát những thay đổi sau đó tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn.
11. **Giải quyết các vấn đề từng bước một** – thay đổi từ từ ...giải quyết các vấn đề từng một lúc mà thôi.
12. **Giảm kỳ vọng xuống tạm thời** - đừng có những so sánh không thực tế, thí dụ như so sánh tháng này với tháng trước thay vì so sánh năm này với năm trước.