**Hướng Dẫn Gia Đình**

1. **Chậm lại-** *mọi thứ sẽ tốt hơn trong thời gian riêng của nó.*

2. **Giữ bình tỉnh -** *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 sử bạo hành.*

6. **Giữ thật đơn giãn** – *nói những gì mình phải nói bằng những lời rõ ràng, bình tỉnh 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.*