

KIỂM SOÁT SỰ LO ÂU

Lời khuyên và thông tin

Mọi người đều trải qua sự lo âu tại một số thời điểm nào đó trong cuộc sống của họ. Lo âu là một phần của tình trạng con người chúng ta, nó cần thiết như hơi thở!

Do đó, mục tiêu là không phải để thoát khỏi sự lo âu, mà để kiểm soát chứng này và để giảm bớt sự tác động và gián đoạn của nó.

Tại sao điều này có liên quan đến tôi?

Cuộc Khảo sát Toàn quốc về Sức Khỏe mạnh và Sức khỏe Tâm thần gần đây nhất đã cho thấy những điều sau:

- ▶ Cứ 5 người Úc thì có 1 người ở độ tuổi 16-85 bị một số dạng của bệnh tâm thần thông thường.
- ▶ Chứng rối loạn lo âu ở phụ nữ cao hơn với tỷ lệ là 14,4% so với nam giới là 10,8%.
- ▶ Chứng rối loạn lo âu là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất ở Úc ảnh hưởng đến 14,4% người dân Úc trong bất kỳ năm nào.
- ▶ Đối với những người ở độ tuổi 16-24, cứ 4 người Úc thì có 1 người bị dạng nào đó của bệnh tâm thần thông thường.

Thông thường, khi được chẩn đoán mắc chứng lo âu thì cũng có thể bị trầm cảm. Bằng chứng từ các cuộc khảo sát của Đại học và Toàn quốc khác cho thấy sinh viên theo học ở đại học Úc có tỷ lệ bị chứng căng thẳng về tâm lý cao hơn so các bạn đồng trang lứa không theo học ở đại học.

Lo âu là hữu ích

Mặc dù sự lo âu có thể là một trạng thái khó chịu, nhưng nó có thể khá hữu ích trong việc giúp mọi người phát hiện mối đe dọa và tránh các tình huống nguy hiểm (Phản ứng Chống trả/Bỏ chạy).

Lo âu là hữu ích khi thúc đẩy việc giải quyết các vấn đề hàng ngày và có thể hữu ích khi bạn gặp thử thách, hỗ trợ sự tỉnh táo, khả năng tập trung và chú ý. Vì vậy, chứng lo âu từ nhẹ đến trung bình đôi khi có thể hữu ích! Tuy nhiên, lo âu có thể khác nhau về mức độ nghiêm trọng và có thể ảnh hưởng/làm gián đoạn đáng kể đến hoạt động hàng ngày.

Ảnh hưởng của sự lo âu

Lo âu ảnh hưởng đến mọi người về mặt sinh lý và hành vi trong nhiều cách bao gồm suy nghĩ, cảm xúc/cảm nhận.

Thí dụ:

Suy nghĩ – điều gì sẽ xảy ra nếu/suy nghĩ thảm khốc về viễn cảnh xấu nhất có thể xảy ra/lo lắng về tương lai/suy nghĩ được tất cả hoặc mất hết

Cảm xúc/cảm nhận – sợ hãi, lo âu, lo lắng, rối loạn tâm trạng

Các triệu chứng về sinh lý/cơ thể – xáo trộn giấc ngủ, sự ngon miệng/vấn đề về tiêu hóa

Hành vi – tránh né/trì hoãn/sử dụng chất kích thích

Sẽ rất hữu ích khi khám phá việc bị chứng lo âu của bản thân bạn và điều gì có thể gây ra sự lo âu của bạn. Nếu sự lo âu của bạn là sự căng thẳng lo âu quá mức hoặc bạn tin rằng bạn có các kiểu lo âu giống với một hoặc nhiều chứng rối loạn lo âu, tốt nhất là bạn nên liên hệ với Dịch vụ Tư vấn của Đại học hoặc một chuyên gia y tế.

Xin xem trang tiếp theo để biết các lời khuyên hữu ích giúp kiểm soát sự lo âu và các tác nhân gây ra nó.

KIỂM SOÁT SỰ LO ÂU

Lời khuyên và thông tin

Bạn có thể thực hiện nhiều hành động để giảm thiểu tác động của lo âu đến cuộc sống của mình. Bên dưới là một vài trong số các hành động này:

1. Chấp nhận lo âu là một trải nghiệm bình thường

Sự lo âu có thể cảnh báo chúng ta về các mối đe dọa tiềm ẩn và có thể trợ giúp chúng ta đáp ứng các thử thách đó. Đó là phản ứng tự nhiên của cơ thể chúng ta đối với sự căng thẳng. Hãy tự hỏi bản thân xem sự lo âu của bạn có chính đáng không.

2. Xác định các yếu tố gây ra và học kiểm soát chúng bằng cách sử dụng các kỹ năng đối phó

Bạn có thể thực hiện điều này một mình hoặc có thể cần trợ giúp từ một tư vấn viên/chuyên gia y tế.

3. Nhận thức được cách bạn đang thở

Lo âu có xu hướng làm cho hơi thở ngắn, nhanh và nông như thể bạn đang bị đe dọa. Nếu bạn không bị bất kỳ đe dọa nào, hãy để hơi thở của bạn trở nên sâu hơn và khởi động ý thức bình tĩnh về thể chất bằng cách cố gắng hít thở chậm rãi - hít vào và đếm đến sáu và thở ra sau khi đếm đến sáu. Thường xuyên kiểm tra cách bạn đang thở.

4. Lưu ý các suy nghĩ của bạn và hỏi về chúng

Liệu các suy nghĩ đó có ích hay hữu dụng không hoặc liệu các suy nghĩ đó có mang tính tiêu cực, căng thẳng và phê phán làm gia tăng cảm nhận về sự lo lắng hoặc lo âu nhiều hơn nữa không? Chúng có phải là sự thật không hay chỉ là ý nghĩ/nỗi sợ hãi? Chúng có thể là những thứ ngoài sự kiểm soát của bạn.

Việc suy nghĩ tiêu cực tái diễn và so sánh bản thân với người khác có thể khiến bạn lo âu quá mức. Điều hữu dụng là bạn tự hỏi mình "Điều xấu nhất nào có thể xảy ra?" "Điều tốt nhất nào có thể xảy ra?" "Điều gì có khả năng xảy ra nhất?" Các chuyên gia về y tế và các nguồn lực tự lực sẽ trợ giúp bạn với các kỹ thuật đối với các suy nghĩ thách thức như thế (Liệu pháp Nhận thức Hành vi) và dùng các phương pháp để tiếp cận/kiểm soát các suy nghĩ này (Tĩnh thức).

5. Theo dõi/viết ra suy nghĩ của bạn hoặc chia sẻ kinh nghiệm của bạn với người mà bạn tin tưởng

Một số người tìm thấy hữu ích khi bộc lộ suy nghĩ của họ vì họ có thể giành được một số quan điểm ủng hộ. Các nguồn lực tự lực của Liệu pháp Nhận thức Hành vi có các tiện ích trợ giúp để theo dõi suy nghĩ của bạn và lưu ý đến ảnh hưởng của suy nghĩ đối với cách bạn cảm nhận.

Đó có thể có giá trị khi nhận thức về việc làm thế nào để thách thức các suy nghĩ vô ích và phát triển các lời nói đối phó với chúng, ngoài các cách khác như Tĩnh thức (Mindfulness) để kiểm soát các suy nghĩ không hữu ích.

6. Học cách hiện diện và tĩnh tâm

Tâm trí chúng ta rất bận rộn, thích lang thang và luôn bị phân tâm. Tâm trí chúng ta có thể suy nghĩ về quá khứ và/hoặc lo lắng về tương lai. Các kỹ thuật tĩnh tâm như tĩnh thức (mindfulness), học ngồi thiền, yoga và tập thể dục đều có thể trợ giúp bạn kiểm soát sự lo âu và có được giấc ngủ ngon (Xin xem [lời khuyên về Vấn đề Giấc ngủ](#)).

Các trang mạng và ứng dụng hữu ích

- ▶ Trung tâm Sức khỏe và Y tế Trực tuyến của Đại học Griffith (Griffith University Online Health and Wellness Centre)
- ▶ Tư vấn và Sự Khỏe mạnh của Đại học Griffith (Griffith University Counselling and Wellbeing)
- ▶ Beyond Blue
- ▶ Reach Out
- ▶ Trung tâm Can thiệp Lâm sàng (Centre for Clinical Interventions)
- ▶ Head Space
- ▶ SAM (tự cứu dành cho chứng lo âu)
- ▶ Breathe
- ▶ Smiling Mind
- ▶ My Compass
- ▶ Insight Timer.