

*Thoát khỏi lo âu
Thấu hiểu cảm xúc
cho tuổi Teen*

TS Regine Galanti

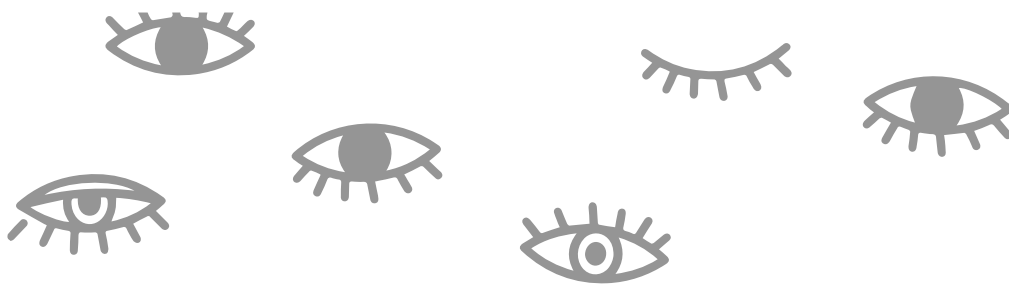
Thoát khỏi lo âu Thấu hiểu cảm xúc cho tuổi Teen

Các kỹ năng CBT và thực hành cần thiết để
vượt qua căng thẳng và lo âu

Pamy Nguyễn dịch

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	5
Chương 1 Bạn có thể huấn luyện lại bộ não của mình.....	9
Chương 2 Mối liên kết giữa tâm trí và cơ thể.....	39
Chương 3 Quản lý những cảm xúc tiêu cực.....	83
Chương 4 Thay đổi cách bạn suy nghĩ	112
Chương 5 Thách thức các hành vi của bạn.....	143
Kết luận.....	206
Phụ lục.....	208
Kế hoạch hành động.....	208
Tài nguyên hỗ trợ.....	213
Tài liệu tham khảo.....	216
Danh mục bài tập.....	218



GIỚI THIỆU

Ai cũng có một nỗi sợ nào đó, như sợ chó, nói trước đám đông, vi khuẩn hay bị lạc đường... và còn vô vàn những nỗi sợ khác nữa. Nhưng một chút sợ hãi thực ra cũng tốt. Chính nhờ có nó mà chúng ta không lao đầu ra trước ô tô hay nhảy xuống từ các tòa cao ốc. Nỗi sợ thực sự có thể giúp chúng ta sống sót. Vấn đề chỉ bắt đầu khi nỗi sợ cản trở cuộc sống và khiến bạn không thể làm những điều quan trọng đối với mình. Khi nỗi sợ xuất hiện, nó thường kéo theo những tác động tiêu cực không mong muốn, ảnh hưởng đến các mối quan hệ, kết quả học tập hoặc những kế hoạch trong tương lai.

Là một nhà tâm lý học lâm sàng, tôi đã dành cả sự nghiệp của mình để giúp các bạn thanh thiếu niên phá vỡ và thay đổi những vòng lặp tiêu cực này thông qua liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) và các kỹ thuật chánh niệm.

Khi được luyện tập thường xuyên, những kỹ năng này có thể giúp bạn kiểm soát lo âu bằng cách thay đổi suy nghĩ, hành vi và phản ứng cơ thể, từ đó giúp bạn đối diện tốt hơn với các thử thách trong cuộc sống. Những kỹ năng này hiệu quả vì chúng đã được nghiên cứu rộng rãi và được các nhà trị liệu sử dụng trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Thông qua cuốn sách này, tôi hy vọng có thể chạm đến những bạn trẻ đang tìm cách giành lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình.

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay sẽ có các bài tập và kỹ thuật thực tế để đối phó với căng thẳng và lo âu. Bạn có thể sử dụng nhật ký, sổ tay hoặc thậm chí là ứng dụng “Ghi chú” trên điện thoại để ghi lại tiến trình của mình và thực hành những bài tập bạn muốn thử. Trong sách, bạn sẽ bắt gặp các bài tập thuộc ba nhóm chính:

-  **TẬP TRUNG** – Các bài tập như câu hỏi trắc nghiệm và đánh giá giúp bạn hiểu rõ hơn về những nỗi lo âu của mình.
-  **CHÁNH NIỆM** – Những bài thực hành giúp bạn ứng phó với lo âu ngay khi nó đang diễn ra.
-  **HÀNH ĐỘNG** – Các công cụ và bài tập giúp bạn phát triển kỹ năng quản lý lo âu về lâu dài.

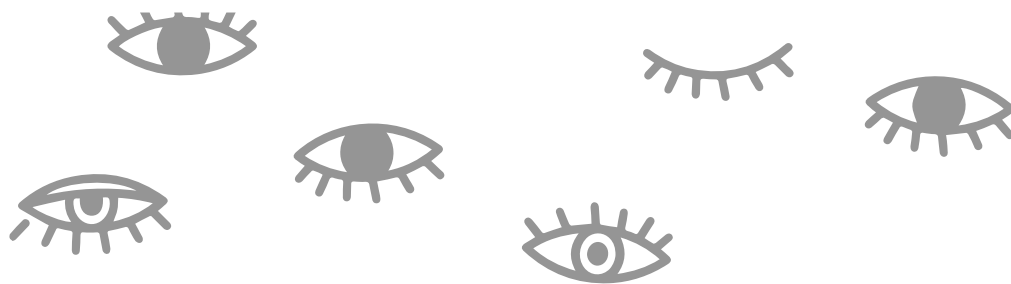
CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Hãy cứ sử dụng sách theo cách phù hợp nhất với bạn. Cuốn sách này giống như một hộp công cụ, với rất nhiều chiến lược và kỹ năng khác nhau, trong đó một số kỹ năng sẽ hiệu quả với bạn hơn những kỹ năng khác. Sau khi đã đọc và bắt đầu thực hành chúng một cách đều đặn, bạn sẽ dần nhận ra phương pháp nào thực sự phù hợp với mình. Mỗi người có thể bắt đầu theo những cách khác nhau. Mục tiêu của bạn là ghép những kỹ năng này vào một kế hoạch chăm sóc bản thân nhất quán và phù hợp với chính mình.

Nếu không biết nên bắt đầu từ đâu, hãy bắt đầu từ những điều thật nhỏ và đơn giản. Bắt đầu từ những việc chăm sóc bản thân cơ bản như ngủ đủ giấc và tập thể dục đều đặn, hoặc một thực hành nâng cao nhận thức hàng ngày như theo dõi cảm xúc của mình. Và cũng không có thứ gọi là “thời điểm hoàn hảo” để bắt đầu. Nếu cứ chờ đến lúc cảm thấy hoàn toàn sẵn sàng, rất có thể bạn sẽ chẳng bao giờ bắt đầu được. Việc chờ đợi thời điểm hoàn hảo đó đôi khi chính là một hình thức né tránh hoặc trì hoãn – cũng chính là vấn đề mà chúng ta đang cố gắng giải quyết! Chính vì vậy, thời điểm tốt nhất để bắt đầu là *ngay bây giờ*, kể cả khi bạn cảm thấy mình chưa thực sự sẵn sàng.

Không có một công thức chung để đối phó với lo âu cho tất cả mọi người. Vì thế, hãy xác định xem *bạn* muốn thay đổi điều gì, rồi sử dụng các bài tập và kỹ năng trong

sách để hình thành những thói quen mới. Những mối lo âu của bạn không hình thành chỉ sau một đêm, nên chúng cũng sẽ không biến mất chỉ sau một đêm. Nhưng thông qua luyện tập, theo thời gian và cùng với sự kiên trì, bạn hoàn toàn có thể tạo ra những thay đổi nhỏ – và chính những thay đổi đó có thể mang lại sự khác biệt lớn, giúp cuộc sống của bạn trở nên dễ chịu và đáng sống hơn.



CHƯƠNG 1

BẠN CÓ THỂ HUẤN LUYỆN LẠI BỘ NÃO CỦA MÌNH

Tuổi thiếu niên phải xoay sở với rất nhiều trách nhiệm từ gia đình, nhà trường và thậm chí là cả xã hội. Thêm căng thẳng cùng lo âu vào, chẳng có gì ngạc nhiên khi bạn cảm thấy mình chẳng làm được bao nhiêu! Việc bạn dành thời gian để đọc cuốn sách này chính là một bước đầu tiên rất quan trọng – điều đó cho thấy bạn đã sẵn sàng tạo ra những thay đổi. Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) và chánh niệm sẽ cung cấp cho bạn những kỹ năng cần thiết để thực hiện những thay đổi đó và trở thành phiên bản mà bạn mong muốn. Nhưng trước hết, hãy lùi lại và cùng nhìn xem chính xác bạn đang muốn thay đổi điều gì. Việc khám phá khía cạnh này của bản thân có thể không dễ dàng, nhưng sự tự nhận thức là bước đầu tiên vô cùng quan trọng để tạo ra thay đổi tích cực.

LO ÂU ĐẾN TỪ ĐÂU?

Lo âu phổ biến hơn bạn nghĩ rất nhiều. Cứ ba bạn tuổi teen thì sẽ có một bạn phải đối mặt với lo âu, điều đó có nghĩa là không ít bạn bè cùng lớp của bạn cũng đang gặp phải những vấn đề tương tự. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng sự kết hợp giữa yếu tố bẩm sinh (di truyền) và yếu tố môi trường (nuôi dưỡng) ảnh hưởng đến việc lo âu xuất hiện như thế nào, khi nào và vì sao. Lo âu thường có xu hướng xuất hiện trong gia đình, cho thấy rõ tầm ảnh hưởng của yếu tố di truyền. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng những biến cố gây căng thẳng trong cuộc sống – như chuyển nhà, cha mẹ ly hôn, hay chia tay – cũng có thể đóng vai trò rất lớn.

Lo âu ở mức độ nhất định thực ra là có lợi cho chúng ta. Con người được “lập trình sẵn” để cảm nhận nỗi sợ như một cơ chế sinh tồn – đó là phản ứng tự nhiên của não bộ trước những tình huống nguy hiểm. Chúng ta thậm chí còn có một phản ứng sinh lý gọi là “chiến-chạy-đơ”. Phản ứng này giúp chúng ta sẵn sàng để tự vệ, chạy trốn hoặc đờ ra như trời trồng (giống như một con nai bị ánh đèn pha chiếu vào) khi đối mặt với mối đe dọa từ bên ngoài. Chính bản năng này đã giúp loài người tồn tại qua nhiều thế hệ! Tuy nhiên, chính bản năng đó lại có thể trở thành vấn đề khi phản ứng “chiến-chạy-đơ” được kích hoạt quá thường xuyên, ngay cả khi không hề có mối

nguy hiểm thực sự nào. Hãy thử hình dung thế này nhé: Nỗi sợ sự tử của một người tiền sử là điều cần thiết cho sự sống còn của anh ta; nhưng nỗi sợ khi nói chuyện với một bạn mới dễ thương trong lớp thì có lẽ không mang lại nhiều lợi ích như vậy.

+ TẬP TRUNG**BÀI TRẮC NGHIỆM LO ÂU**

Thật khó để đối mặt với một vấn đề khi nó còn mơ hồ và không tên. Bài trắc nghiệm này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn các dạng lo âu khác nhau. Khi gọi tên được loại lo âu mà mình đang trải qua, bạn sẽ dễ dàng tìm được những công cụ và kỹ thuật phù hợp để kiểm soát nó. Trong nhiều trường hợp, lo âu không chỉ xuất hiện dưới một dạng duy nhất, vì vậy đừng ngạc nhiên nếu bạn thấy mình có vẻ hơn một, hoặc thậm chí tất cả các đặc điểm của một dạng lo âu nào đó. Điều đó chỉ có nghĩa là bạn không phải người duy nhất đang trải qua những cảm xúc này.

Tôi biết số lượng câu hỏi khá nhiều, nhưng hãy cố gắng trả lời thật trung thực và đánh dấu vào tất cả những câu mô tả đúng với bạn.

LO ÂU LAN TỎA

- ☐ Mình thường cảm thấy lo lắng về đủ thứ chuyện khác nhau trong cuộc sống như sức khỏe, việc học, tình bạn, chuyện hẹn hò hoặc gia đình.

- ☐ Mình lo rằng mình không giỏi bằng bạn bè.
- ☐ Mình lo lắng về việc liệu mọi chuyện trong tương lai có diễn ra suôn sẻ hay không.

CHỨNG SỢ KHÔNG GIAN MỎ

- ☐ Mình ở nhà để tránh cảm giác khó chịu hoặc hoảng loạn.
- ☐ Mình cần có một người cụ thể ở bên thì mới dám đối mặt với một số tình huống nhất định.

CÁC NỖI SỢ CỤ THỂ

- ☐ Mình có nỗi sợ mãnh liệt đối với một thứ cụ thể, chẳng hạn như:
 - ☐ Máu hoặc kim tiêm
 - ☐ Chó hoặc các loài động vật khác
 - ☐ Bão và thời tiết xấu
 - ☐ Bóng tối
 - ☐ Nơi cao hoặc những không gian kín khiến tôi cảm thấy bị giam hãm

LO ÂU XÃ HỘI

- ☐ Mình cảm thấy lo lắng khi ở gần những người mà mình không quen biết.

- ☐ Mình thấy khó nói chuyện với những người mình không thân.
- ☐ Mình là người nhút nhát.
- ☐ Mình lo lắng khi phải làm điều gì đó trong lúc người khác đang quan sát (đọc to trước lớp, nói trước đám đông, chơi thể thao...).
- ☐ Mình cảm thấy căng thẳng khi phải đi dự tiệc ở nơi không có nhiều người quen.

LO ÂU DO CHIA CÁCH

- ☐ Mình sợ phải ngủ xa nhà hoặc lo lắng khi phải ở xa gia đình.
- ☐ Mình thích ở gần bố mẹ.
- ☐ Mình lo chuyện xấu xảy ra với bố mẹ.
- ☐ Mình sợ phải ở nhà một mình hoặc ngủ một mình.

CÁC CƠN HOẢNG LOẠN

- ☐ Mình thường cảm thấy mệt hoặc buồn nôn, ngay cả khi không có vấn đề sức khỏe thực sự nào.
- ☐ Mình đột nhiên cảm thấy sợ hãi mà không rõ lý do.

- ☐ Khi cảm thấy lo lắng:
 - ☐ Mình bị khó thở.
 - ☐ Mình có cảm giác như sắp ngất đi.
 - ☐ Mình cảm thấy sắp mất kiểm soát.
 - ☐ Tim mình đập nhanh.
 - ☐ Người mình run rẩy.
 - ☐ Mình đổ nhiều mồ hôi.
 - ☐ Mình có cảm giác nghẹn ở cổ họng
 - ☐ Mình thấy chóng mặt.

RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỜNG CHẾ

- ☐ Mình bị làm phiền bởi những suy nghĩ ám ảnh mà bản thân không thể gạt bỏ, chẳng hạn như lo rằng mình bị bắt hoặc nhiễm vi khuẩn, rằng ai đó sẽ bị tổn hại vì việc mình đã làm hoặc không làm, hoặc rằng mình có thể làm điều gì đó gây sốc.
- ☐ Mình lặp đi lặp lại những hành vi mà mình không thể cưỡng lại như đếm số, kiểm tra, rửa tay hoặc sắp xếp đồ đạc.