ĐỔNG TÂM KHIẾT

TÂM LÝ HỌC VỀ SỰ LO ÂU

Phi Tường (dịch)

- 96% dân số mang cảm xúc lo âu, 54% trong số đó phải sống với nỗi lo âu hằng ngày.
- Lo âu - nỗi sợ mất kiểm soát trong tiềm thức.
- Càng lo âu, cuộc sống càng mỏi mệt.

Mintbooks
vh NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

Tâm lý học về sự lo âu giới thiệu bản chất và nguồn gốc của trạng thái lo âu, đồng thời giải thích những nhận định cũng như quan điểm về tình trạng lo âu của các nhà tâm lý học như Rollo May, Kierkegaard, Freud, Otto Rank, Yerkes và Dawson. Kết hợp với các triệu chứng rối loạn lo âu thực tế của người bệnh, cuốn sách này phân tích sáu loại rối loạn lo âu cơ bản, bao gồm: Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt, hoảng loạn, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn căng thẳng sau sang chấn và chứng ám ảnh sợ xã hội. Qua đây, cuốn sách làm rõ đặc trưng tâm lý của bệnh nhân rối loạn lo âu, phân tích cặn kẽ các vấn đề tâm lý thường gặp do lo âu gây ra, đồng thời kết hợp nhiều ví dụ tiêu biểu, từ đó đúc kết nên những biện pháp đơn giản, thiết thực và hiệu quả để đối phó với lo âu, giúp người đọc khắc phục và kiểm soát lo âu tốt hơn.

AZ VIETNAM
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

ISBN: 978-604-349-747-2
9 786043 497472

Tâm lý học về sự lo âu
Giá: 129.000 VNĐ
8 935325 004605

TÂM LÝ HỌC VỀ SỰ LO ÂU

焦虑心理学
by 董心洁
Chinese Edition Copyright
© 2019 by Beijing Bamboo Stone Cultural Broadcast Co., Ltd.
All Right Reserved.
Vietnamese translation copyright
© 2022 by MINTBOOKS, AN IMPRINT OF VIETNAM AZ COMMUNICATION AND CULTURE COMPANY LIMITED
Vietnamese translation rights through Beijing TongZhou culture Co. Ltd.
(tzcopyright@163.com)

Dịch từ nguyên bản tiếng Trung
焦虑心理学 của 董心洁
Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty TNHH Văn hóa và
Truyền thông AZ Việt Nam, 2022.

Nghiêm cấm và truy tố mọi biểu hiện in sao bất hợp pháp.
Hiện nay trên thị trường đã xuất hiện những cuốn sách làm giả
với chất lượng in kém, nhiều lỗi, giấy mỏng, nhòe chữ, sai số trang
và nội dung. Kính mong các độc giả cẩn thận khi chọn mua sách.
Để mua đúng bản sách **"Tâm lý học về sự lo âu"**
do Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam và
Nhà xuất bản Văn học ấn hành, xin quý độc giả lưu ý:
Cuốn sách **"Tâm lý học về sự lo âu"** được trình bày cẩn thận
gồm 304 trang nội dung với chất lượng in rõ nét.

Mọi ý kiến đóng góp về nội dung
và bản thảo xin liên hệ:
Mintbooks
Email: Mintbooks@azgroup.vn
Fanpage: facebook.com/mintbooks.vn/
Tel - Fax: 0243 7172 838

ĐỔNG TÂM KHIẾT

TÂM LÝ HỌC VỀ SỰ LO ÂU

Phi Tường (dịch)

- 96% dân số mang cảm xúc lo âu, 54% trong số đó phải sống với nỗi lo âu hằng ngày.
- Lo âu - nỗi sợ mất kiểm soát trong tiềm thức.
- Càng lo âu, cuộc sống càng mỏi mệt.

Mintbooks
vh NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

LỜI MỞ ĐẦU

Bạn có thường xuyên rơi vào trạng thái lo âu?

Với câu hỏi này, tôi tin chắc rằng đa số mọi người đều không hẹn mà cùng đưa ra một câu trả lời: "Có, rất thường xuyên, thậm chí lo âu đến cực độ".

Trong xã hội hiện đại, không khó để chúng ta nhận thấy sự hiện hữu của trạng thái lo âu mọi lúc mọi nơi, nó quấn quanh đầu mỗi người tựa như gông cùm, xiềng xích. Nỗi lo âu bao trùm lấy ta mỗi khi gia đình xảy ra bất hòa hay con cái nghịch ngợm hư hỏng; khi thời tiết nóng nực hay công việc không thuận buồm xuôi gió; khi thời gian gấp gáp mà nhiệm vụ trên vai ngày một nặng nề; hoặc ngay cả khi lái xe trên đường gặp phải sự cố ùn tắc giao thông,... Có thể nói, trạng thái lo âu đã trở thành một phần của đời sống thường ngày, sự tồn tại âm thầm của nó chẳng biết tự khi nào đã len lỏi vào từng ngóc ngách trong cuộc sống của mỗi con người.

Vậy bạn có biết nguyên nhân nào khiến bản thân rơi vào trạng thái ấy? Do gặp chuyện không như ý, do áp lực công việc

luôn ở cường độ cao hay do gánh nặng kinh tế quá lớn? Thật ra, tất cả những điều nêu trên đều chỉ là nhân tố bên ngoài tác động đến trạng thái lo âu ở bạn, còn cách bạn tư duy, nhận thức cùng với việc đặt ra yêu cầu quá cao đối với bản thân mới chính là căn nguyên khiến bạn rơi vào trạng thái này.

Nhắc đến lo âu, suy nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu chúng ta thường là những cảm giác tiêu cực như phiền muộn, khổ sở, đau lòng, lo lắng,... để rồi từ đó, chúng ta nhìn nhận lo âu như kẻ thù của mình. Tuy nhiên, trên thực tế bất cứ việc gì cũng đều có hai mặt và lo âu không phải ngoại lệ. Lo âu ở mức độ hợp lý sẽ mang lại lợi ích cho sự phát triển của con người. Bạn hãy thử nghĩ xem, nếu không có cảm giác lo âu hay căng thẳng khi làm việc, liệu bạn có thể dốc toàn tâm toàn lực cho công việc đó không hay sẽ trở nên qua loa lấy lệ, được chăng hay chớ?

Mặc dù vậy, nỗi lo âu nếu bị đẩy lên quá mức lại ảnh hưởng xấu tới sự phát triển năng lực của mỗi người. Ví dụ, không ít sĩ tử khi đối mặt với các kỳ thi đều ở trong trạng thái căng thẳng cực độ, điều này dẫn tới hệ quả là năng lực thể hiện trong bài thi kém hẳn ngày thường; hoặc một số người khi đứng trước đám đông bỗng hồi hộp tới mức nói năng lắp bắp,... Trên thực tế, những trường hợp này đều là minh chứng cho tác động tiêu cực mà nỗi lo âu mang lại.

Từng có nghiên cứu cho thấy tỷ lệ người mắc chứng rối loạn lo âu ở Mỹ chiếm khoảng 18% dân số, cao gấp đôi so với tỷ lệ người mắc chứng trầm cảm tại đất nước này, hơn nữa con số

đó còn có xu hướng tăng lên trong tương lai. Mặc dù vậy, nhận thức của mọi người về chứng rối loạn lo âu vẫn chưa thực sự đầy đủ, dẫn tới việc khoảng 70% số người mắc hội chứng này hoàn toàn không được trị liệu hoặc quá trình trị liệu không triệt để. Trước hiện trạng này, có không ít người vẫn đang phải sống chung với nỗi lo âu từng ngày và điều đó ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của họ.

Rất nhiều người có nhận thức chưa đúng về nỗi lo âu, chẳng hạn như quan điểm cho rằng chứng rối loạn lo âu là một chứng bệnh thần kinh, mắc phải hội chứng này đồng nghĩa với việc bản thân bị khiếm khuyết về tính cách, vì thế nếu xét trên phương diện nào đó bản thân cũng kém cỏi hơn những người bình thường. Thực ra cách nghĩ này hoàn toàn sai lầm, lo âu chỉ là một phần được di truyền trong quá trình phát triển của sinh vật, là trải nghiệm cảm xúc mang tính cơ bản của con người. Kể cả khi rơi vào trạng thái lo âu hoặc mắc chứng rối loạn lo âu, bạn cũng không cần quá hoang mang hay lúng túng. Hãy tích cực tìm kiếm sự trợ giúp và tiến hành chữa trị, có vậy bạn mới thoát khỏi sự giam cầm của tâm trạng lo âu, cuộc sống cũng từ đó mà trở về trạng thái nhẹ nhõm, bình ổn ngày nào.

Tựu trung lại, đối diện trực tiếp với cảm giác lo âu, hiểu rõ nguyên nhân gây ra cảm giác đó, đồng thời thay đổi quan niệm sai lầm của bản thân, đây mới chính là lựa chọn đúng đắn nhất dành cho bạn.

Cuốn sách này giới thiệu tới bạn đọc bản chất cũng như nguyên nhân gây ra trạng thái lo âu, dựa trên quan điểm và phân tích của các chuyên gia tâm lý học như Rollo May, Søren Aabye Kierkegaard, Sigmund Freud, Otto Rank, Christopher Dawson. Thêm vào đó, chúng tôi cũng kết hợp lý luận với thực trạng về chứng rối loạn lo âu trong xã hội ngày nay, nhằm tìm hiểu sâu hơn cách suy nghĩ và phương pháp tư duy của những người mắc hội chứng này thông qua phân tích sáu loại hình rối loạn lo âu cơ bản, bao gồm chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt, hoảng loạn, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn căng thẳng sau sang chấn và chứng ám ảnh sợ xã hội. Trên cơ sở này, cuốn sách giúp bạn nhận thức được các vấn đề tâm lý mà trạng thái lo âu gây ra, kết hợp các ví dụ thực tiễn nhằm rút ra biện pháp nắm bắt và ứng phó với nỗi lo âu một cách thực tế, đơn giản và hiệu quả nhất.

Ngoài ra, chúng tôi cũng cố gắng vận dụng cách giải thích dễ hiểu, giúp bạn đọc tiếp nhận thông tin trọn vẹn mà không cảm thấy khô khan, nhàm chán, từ đó mang lại trải nghiệm đọc thú vị hơn cho quý độc giả.

Người xưa có câu "Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng", việc đối mặt với tâm trạng lo âu cũng tương tự như vậy. Chỉ khi hiểu được bản chất của nó, biết rõ nó là gì và thay đổi những nhận định sai lầm về nó, bạn mới tìm thấy phương pháp đúng đắn để thoát khỏi phiền phức mà nỗi lo âu mang lại, từ đó giành lấy chiến thắng sau cùng.

Do vậy, nếu bạn rơi vào trạng thái lo âu nhưng lại không biết giải quyết ra sao, hãy lật mở cuốn sách này và tìm kiếm đáp án cho riêng mình!

Tôi tin rằng sau khi đọc xong, bạn sẽ tỏ tường mọi khúc mắc!

CHƯƠNG 1

Tiếp cận trạng thái lo âu: Cảm giác phiền muộn khiến tâm trí mệt mỏi

Nhắc đến hai chữ "lo âu", chắc hẳn không ít người sẽ thở dài ngao ngán, sau đó kể lể hoàn cảnh "đáng lo" của mình cùng sự phiền phức mà thứ cảm giác đó mang lại. Dưới áp lực nặng nề mà cuộc sống đặt lên vai mỗi người, rối loạn lo âu gần như trở thành một chứng bệnh phổ biến khiến ai ai cũng phải lắc đầu bất lực. Tuy nhiên, bạn đã thực sự hiểu về lo âu hay chưa? Bạn có biết tại sao bản thân rơi vào trạng thái đó? Lo âu có đúng là "kẻ thù của mọi nhà" không? Thực ra, trong rất nhiều trường hợp chúng ta đều đã hiểu sai, coi lo âu là cảm xúc tiêu cực mà không nhận thức được rằng chính nó đã cảnh tỉnh chúng ta trước mối nguy hại tiềm ẩn từ bên ngoài, từ đó đưa ra phản ứng phù hợp nhất.

LO ÂU LÀ GÌ?

Vấn đề cốt yếu của trạng thái lo âu là cảm giác lo lắng khi chưa nắm rõ các sự việc sẽ xảy đến trong tương lai. Ví dụ lo lắng vì sự nghiệp, lo xảy ra tai nạn giao thông, lo mắc bệnh hiểm nghèo, lo không mua nổi nhà, lo không đủ tiền tiêu,...

Tục ngữ Trung Quốc có câu "Người không biết lo xa, ắt sẽ có buồn gần"[1]. Câu nói này vốn mang hàm ý khuyên răn chúng ta không nên chỉ quan tâm chuyện trước mắt mà cần biết lo lắng trước nguy hiểm, biết suy tính đến những tình huống xấu ở tương lai xa. Đối với thế hệ chúng ta - những người vẫn thường phải chịu áp lực lớn trong cuộc sống hiện đại này, lo âu nghiễm nhiên đã trở thành hiện tượng phổ biến mà mỗi người đều mang trong mình dù ở mức độ không giống nhau.

Vậy rốt cuộc thế nào là lo âu?

Nhìn từ góc độ tâm lý học, lo âu là tổ hợp trạng thái cảm xúc phức tạp không mấy vui vẻ như căng thẳng, bất an, sốt ruột,

[1] Nguyên văn: 人无远虑, 必有近忧 (Nhân vô viễn lự, tất hữu cận ưu).

phiền muộn của một cá thể đối với những tình huống nguy hiểm hoặc có tính đe dọa có khả năng sắp xảy ra. Lo âu xuất hiện khi mối nguy hiểm chưa rõ ràng, lúc này chúng ta thường có thái độ đặc biệt cảnh giác, kèm theo các trạng thái tâm lý như bất lực, căng thẳng, bất an,...

Lo âu có những đặc trưng như sau:

1. *Lo âu là một trong những trạng thái cảm xúc không vui vẻ của con người*

Tương tự như hỷ nộ ai lạc, đây cũng là trạng thái cảm xúc cơ bản của mỗi chúng ta, chỉ có điều thứ cảm xúc này không hề vui vẻ mà dường như có phần tiêu cực, được biểu hiện bởi cảm giác thấp thỏm bất an, nơm nớp lo sợ, thậm chí tuyệt vọng như thể sắp đến ngày tận thế.

2. *Lo âu là một kiểu trải nghiệm cảm xúc tổng hợp*

Đây là phản ứng cảm xúc phức hợp được hình thành từ nhiều trạng thái tâm lý đan xen như căng thẳng, bồn chồn, ưu tư, sợ hãi, do vậy cũng có thể coi là một kiểu trải nghiệm cảm xúc tổng hợp.

3. *Lo âu là trạng thái cảm xúc không xác định*

Đây là trạng thái cảm xúc hướng về tương lai và có tính không xác định, hay nói cách khác, nó được hình thành khi nguy hiểm hoặc mối đe dọa chỉ mới nằm trong dự đoán tương lai chứ chưa thực sự xảy đến, vì vậy có thể coi nó là "không có thật"; hoặc khi dựa theo những tiêu chuẩn nhất định để cân

nhắc, chúng ta trở nên lo âu quá mức đối với sự việc đó, dẫn đến tình trạng "chuyện bé xé ra to".

4. *Lo âu sẽ khiến cơ thể khó chịu, làm nảy sinh những hành vi bất thường*

Khi rơi vào trạng thái này, con người thường xuyên có những hành vi bất thường, thêm vào đó cơ thể cũng có cảm giác không thoải mái, thậm chí đi kèm với một số biểu hiện rối loạn chức năng.

Dưới đây là những biểu hiện thường gặp:

Phân loại	**Biểu hiện thường gặp**
Hành vi bất thường	Đứng ngồi không yên, nhiều động tác thừa, biểu cảm căng thẳng, tư thế cứng nhắc,...
Cơ thể không thoải mái	Lồng ngực thắt lại, cổ họng nghẹn đắng, hô hấp khó khăn, toàn thân kiệt sức,...
Rối loạn chức năng cơ thể	Đổ mồ hôi, run rẩy, nôn mửa, mắc tiểu, tim đập nhanh, đầu óc choáng váng,...

Trong một số trường hợp, các biểu hiện còn thể hiện ở tình trạng rối loạn giấc ngủ như mất ngủ, bóng đè, đau dạ dày hoặc rối loạn tiêu hóa,... Lo âu là cảm giác chủ quan của con người, khi bạn tập trung chú ý vào nó, cả tinh thần và tình cảm của bạn tự nhiên cũng sẽ dồn vào đó, vì vậy nếu muốn thoát khỏi sự

khống chế của trạng thái lo âu, bạn cần hướng sự chú ý của bản thân ra khỏi vấn đề đang khiến bạn bận tâm suy nghĩ.

Trong một xã hội không ngừng thay đổi như hiện nay, cũng không khó hiểu khi mỗi người chúng ta đều cảm thấy lo lắng cho tương lai của chính mình, việc lo xa giúp chúng ta ứng biến tốt hơn trước những sự việc sẽ xảy đến. Dù vậy, cảm giác lo lắng bất an đặc trưng của chứng rối loạn lo âu lại thường là những tưởng tượng vô căn cứ, xuất phát từ những phán đoán tiêu cực về mối nguy hiểm không thực sự tồn tại, từ đó tự đẩy bản thân vào tình trạng "thần hồn nát thần tính".

Kiến thức bên lề

Lo âu không phải kẻ thù. Giống như các trạng thái cảm xúc khác, nó cũng là một người bạn của chúng ta. Sự tồn tại của cảm giác lo âu khiến chúng ta nâng cao cảnh giác trước những mối đe dọa và hiểm nguy tiềm ẩn quanh mình. Một khi cảm giác lo âu xuất hiện, điều mà nó muốn truyền đạt tới chúng ta là: Người hoặc việc mà bạn quan tâm đang đối mặt với nguy hiểm, hãy ứng biến sao cho hợp lý nhất.

CÁC KIỂU RỐI LOẠN LO ÂU THƯỜNG GẶP

Rối loạn lo âu có thể chia thành nhiều kiểu, mỗi kiểu lại có những đặc trưng riêng biệt. Chỉ cần nắm vững đặc trưng của từng kiểu rối loạn lo âu này, chúng ta sẽ có thể tìm ra cách thức điều trị hiệu quả nhất.

Rối loạn lo âu là hội chứng rối loạn tâm lý với biểu hiện đặc trưng là cảm giác lo lắng bồn chồn. Khi đối diện với các kích thích trong các tình huống khác nhau, cảm giác lo âu sẽ xuất hiện ở những mức độ khác nhau và dưới những hình thức khác nhau.

Có sáu kiểu rối loạn lo âu thường gặp như sau:

1. *Chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt*

Chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt là hội chứng mà người mắc luôn cảm thấy sợ hãi trước một vài sự vật hoặc tình huống nhất định nào đó, ví dụ như thang máy, máy bay, sấm sét, bóng tối hay một số loài động vật,...

Trong tiềm thức của những người mắc hội chứng này, các sự vật, sự việc đó là thứ không an toàn, giả dụ thang máy và máy bay có thể rơi, sấm sét có thể làm con người bị thương,... Bởi vậy họ cố gắng hết sức để tránh tiếp xúc với chúng.

2. *Hoảng loạn*

Hoảng loạn hay lo âu cấp tính là tình trạng đột ngột xuất hiện phản ứng sợ hãi trên phương diện tâm lý hoặc sinh lý mà không rõ nguyên nhân hay trong những tình huống hoàn toàn bình thường. Biểu hiện điển hình của hoảng loạn là tim đập nhanh, chóng mặt, khó thở, đổ mồ hôi, tay chân run rẩy, uể oải kiệt sức, mất kiểm soát, thậm chí cảm thấy bản thân cận kề cái chết, khiến người bệnh có cảm giác muốn sống không được, muốn chết không xong.

Hoảng loạn thường dẫn đến các vấn đề tâm lý mang tính tránh né như chứng ám ảnh sợ khoảng trống, hơn nữa nó cũng ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh hoạt thường nhật của mọi người.

3. *Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế*

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế là một trong những hội chứng lo âu với biểu hiện đặc trưng là suy nghĩ ám ảnh và hành vi cưỡng chế. Rất nhiều người mắc hội chứng này luôn tự cảm thấy rằng "Tôi không thể kiểm soát được bản thân".

Suy nghĩ ám ảnh là biểu hiện trên phương diện tư duy, là khi cuộc sống của bạn bị quấy nhiễu bởi những hình ảnh hoặc

ý niệm không ngừng lặp đi lặp lại trong đầu, chẳng hạn như thường xuyên nghi ngờ cửa chưa được khóa cẩn thận, vòi nước chưa được khóa chặt hay bản thân sắp mất kiểm soát,...

Hành vi cưỡng chế là biểu hiện trên phương diện hành vi, là khi người bệnh tự ép mình phải thực hiện một số hành động nào đó, chẳng hạn chốc chốc lại kiểm tra chốt cửa sổ, khóa vặn vòi nước, mỗi khi gõ cửa phải đủ ba lần,...

4. *Chứng rối loạn lo âu lan tỏa*

Rối loạn lo âu lan tỏa là sự lo lắng quá mức, kéo dài và mang tính lan tỏa đối với một số sự vật, sự việc mà không rõ nguyên nhân. Hội chứng này thường biểu hiện bởi nỗi bất an, căng thẳng diễn ra liên tục, đồng thời có xu hướng trở thành quá trình mãn tính.

Thông thường, những hệ quả tiêu cực gây ra bởi suy nghĩ hoang tưởng của người bệnh sẽ để lại ấn tượng giống như một chứng bệnh về thần kinh. Những người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa ngoài biểu hiện căng thẳng, lo lắng ra còn có một số biểu hiện bất thường khác như mất ngủ, đứng ngồi không yên, run rẩy, đổ nhiều mồ hôi, tim đập nhanh, thở hổn hển, mắc tiểu, cơ bắp căng cứng,...

5. *Chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn*

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn, tiếng Anh viết tắt là PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), là trạng thái hoảng sợ quá

mức xuất hiện sau khi bị tổn thương hoặc chịu đe dọa. Đây cũng là một kiểu mất cân bằng tâm lý sau khi trải qua sang chấn.

Sang chấn thường mang tính chất tai họa, khiến con người sợ hãi, các trường hợp thường gặp có thể là bị cướp bóc, cưỡng gian, bị bạo lực thể xác, gặp tai nạn giao thông, động đất,...

Những người mắc hội chứng này hay gặp ác mộng hoặc thường xuyên nhớ lại chuyện cũ, đồng thời tỏ ra căng thẳng, dễ nổi nóng, cảnh giác cao độ, khiến người xung quanh cảm thấy xa cách. Vì lo sợ tai nạn sẽ xảy ra lần nữa hoặc do bản thân chưa thể thoát khỏi ám ảnh, nên rất nhiều người bệnh đều lạm dụng thuốc hoặc chất cồn, do đó họ ngày càng trở nên ức chế, tuyệt vọng.

6. *Chứng ám ảnh sợ xã hội*

Chứng ám ảnh sợ xã hội, còn gọi là hội chứng sợ xã hội, đặc trưng bởi cảm giác lo lắng, sợ hãi và căng thẳng quá mức trước việc phải giao tiếp với người khác cũng như đặt mình trong các tình huống xã giao.

Những người mắc hội chứng này thường đỏ mặt khi nói chuyện nơi công cộng, sợ tiếp xúc với ánh mắt người khác; khi ăn uống nơi đông người thường căng thẳng, lo rằng hành động của bản thân không phù hợp; trong các buổi tụ tập hoặc hội họp cũng thể hiện ra sự lo lắng, sợ sệt thái quá. Chính bởi quá mức căng thẳng trong việc xã giao nên họ không thể trò chuyện một cách bình thường với người khác, từ đó tạo ấn tượng là người cô độc, lầm lì.

Thông thường, người mắc chứng rối loạn lo âu không chỉ xuất hiện một biểu hiện duy nhất, mà ở họ có nhiều biểu hiện bệnh lý khác nhau. Do vậy chúng ta cần nắm rõ những triệu chứng về rối loạn lo âu thường gặp, nâng cao nhận thức toàn diện về chúng để từ đó tự giải thoát khỏi nỗi lo âu, không cho phép chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của mình.

Kiến thức bên lề

Một cuộc điều tra của Viện nghiên cứu Sức khỏe tâm thần ở Mỹ cho thấy rối loạn lo âu là vấn đề tâm lý phổ biến nhất tại đây và ảnh hưởng đến cuộc sống của khoảng 8,3% dân số cả nước. David, một vận động viên trượt băng người Anh đã bộc bạch khi nói về trải nghiệm của bản thân như sau: "Nếu bạn không thể đối mặt với nỗi lo âu của chính mình để kịp thời xử lý, vậy nó sẽ không vơi bớt mà ngược lại ngày càng tăng thêm. Nếu bạn không dám nhìn vào nó, bạn cũng sẽ không cách nào chuyển nó thành sức mạnh hữu dụng cho cuộc sống trước mắt cũng như sau này."

LO ÂU BẮT NGUỒN TỪ ĐÂU?

Nguyên nhân dẫn đến trạng thái lo của mỗi người rất đa dạng. Cùng một tình huống, có thể đối với người này là chuyện nhỏ nhưng đối với người khác lại đáng suy ngẫm. Câu nói "Với bạn là mật đường, với tôi là thạch tín"[2] có lẽ cũng không sai khi áp dụng vào trường hợp này, bởi lo âu đa phần phụ thuộc vào suy nghĩ chủ quan của mỗi người chúng ta.

Nỗi lo thường xuất hiện khi bạn phải đối mặt với tình huống mà bản thân chưa hiểu rõ, đây là hiện tượng rất bình thường. Tuy nhiên, nếu mức độ lo âu rõ ràng không phù hợp với hoàn cảnh khách quan, hoặc tình trạng lo âu diễn ra trong thời gian quá dài, vậy có khả năng bạn đã mắc hội chứng rối loạn lo âu. Điều này không những ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của bạn mà còn gây bất tiện cho cả những người xung quanh.

Vậy rối loạn lo âu rốt cuộc hình thành từ đâu? Và tại sao ta lại mắc hội chứng này?

[2] Nguyên văn: 甲之蜜糖, 乙之砒霜 (Giáp chi mật đường, ất chi tì sương). Dịch nghĩa: đối với Giáp là mật đường, đối với Ất là thạch tín, ý nói cùng một sự vật nhưng hai người lại có những suy nghĩ/cảm nhận khác nhau.

Về cơ bản, chứng rối loạn lo âu bắt nguồn từ các nguyên nhân chính dưới đây:

1. *Sợ hãi*

Đây là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến rối loạn lo âu. Sợ hãi là một kiểu bản năng của con người, xét theo ý nghĩa nào đó, ta cũng có thể coi nó là một loại năng lực cơ bản giúp mình thoát khỏi nguy hiểm và tránh xa các mối đe dọa, từ đó dễ dàng sinh tồn hơn. Lo âu chính là cấp độ cao hơn của cảm giác sợ hãi. Nói cách khác, khi bạn quá mức sợ hãi trước một sự vật nào đó, cảm giác lo âu sẽ xuất hiện. Và nếu cảm giác ấy duy trì suốt một thời gian dài thì bạn sẽ có khuynh hướng mắc chứng rối loạn lo âu.

2. *Đưa ra nhận định quá mức về sự việc*

Qua nghiên cứu, các chuyên gia tâm lý học đã phát hiện ra rằng cách suy nghĩ của người mắc chứng rối loạn lo âu khác với những người bình thường. Họ có xu hướng coi những sự việc mập mờ, không rõ ràng là điềm báo nguy hiểm, luôn cho rằng chuyện xấu chắc chắn sẽ rơi xuống đầu mình, từ đó nảy sinh cảm giác bất lực, vô vọng, căng thẳng và bất an. Ngay cả một chuyện rất nhỏ trong mắt họ cũng biến thành cực kỳ nghiêm trọng, thậm chí nguy hiểm. Chính cách suy diễn quá mức về sự việc khiến nỗi lo âu không ngừng đeo bám họ như hình với bóng.

Rất dễ nhận ra rằng cách nghĩ có ảnh hưởng không hề nhỏ đến cuộc sống cũng như việc phán đoán môi trường xung

quanh của một người. Người mắc chứng rối loạn lo âu thường vì nhận thức không đúng đắn mà đưa ra những đánh giá tiêu cực về bản thân. Dưới đây là những nhận thức sai lầm phổ biến:

Nhận thức	**Biểu hiện**	**Tự đánh giá**
Thường xuyên suy nghĩ cực đoan	Tuyệt đối rõ ràng, cho rằng sự việc không trắng thì đen, một khi gặp khó khăn sẽ có cảm giác bản thân là kẻ thất bại, dễ mất niềm tin	Cảm thấy bản thân không có chút giá trị và yếu kém mọi mặt
Hành xử tiêu cực	Luôn nhìn vào mặt tiêu cực của cuộc sống, tự động bỏ qua mặt tích cực	Cho rằng cuộc sống của bản thân chẳng còn chút triển vọng nào
Suy nghĩ cố chấp	Cho rằng sự việc đã xảy ra một lần chắc chắn sẽ còn xảy ra lần nữa, rằng bất hạnh nhất định không chỉ đến một lần	Nghĩ rằng bản thân luôn rơi vào cảnh khó khăn và bất hạnh
Đa nghi	Luôn ngờ rằng bản thân sắp mắc bệnh nặng hoặc gặp chuyện xui xẻo, tự tưởng tượng ra chuyện bất hạnh và lo lắng không yên	Tự cho rằng cuộc sống của mình tồi tệ, không còn niềm tin vào cuộc sống

Phóng đại lỗi lầm	Nghiêm trọng hóa những khó khăn, trở ngại mà bản thân gặp phải, tự phóng đại khuyết điểm và coi nhẹ ưu điểm của mình	Không tự tin, cho rằng bản thân vô dụng
Đưa ra phán đoán thiếu chính xác	Coi những cảm giác không tốt của bản thân là sự thực, cho rằng cảm giác không tốt nảy sinh do bản thân đã làm chuyện xấu	Cảm thấy bản thân yếu kém, luôn làm điều không đúng

3. *Chạy theo chủ nghĩa hoàn mỹ và quan niệm về đạo đức của bản thân*

Freud đã đưa ra lý luận về ba khía cạnh bản năng, bản ngã và siêu ngã, từ đó hình thành nhân cách hoàn chỉnh của con người. Trong đó, "bản năng" là những gì có sẵn từ khi sinh ra, là những xung động của tiềm thức; "bản ngã" là sự tồn tại và thức tỉnh của ý thức cá nhân, một mặt điều tiết bản năng, mặt khác chịu sự kiểm soát của siêu ngã; cuối cùng, "siêu ngã" là phần đạo đức trong nhân cách, luôn hướng về một bản thân hoàn thiện hơn, một khi vi phạm tiêu chuẩn đạo đức của chính mình, chúng ta sẽ nảy sinh cảm giác tội lỗi và lo lắng.

Ví dụ, sau một ngày làm việc, bạn cảm thấy cả người rệu rã. Nhìn thấy một bà lão trên xe buýt nhưng bạn không có ý định

nhường chỗ. Sau đó nghĩ lại, bạn cho rằng bản thân lúc ấy đã hành xử sai, bất luận lý do là gì bạn cũng nên nhường chỗ cho bà lão ấy. Sở dĩ xuất hiện suy nghĩ này là bởi chủ nghĩa hoàn mỹ trong nhận thức của bạn luôn không ngừng theo đuổi cái siêu ngã, trong khi đó hành động thực tế của bạn lại hoàn toàn trái ngược. Do vậy, bạn bắt đầu trở nên ưu phiền, lo lắng vì bản thân đã làm sai.

4. *Do hoàn cảnh hoặc môi trường thay đổi*

Hoàn cảnh hay môi trường cũng góp phần gây ra chứng rối loạn lo âu. Những thay đổi trong môi trường sống, những kích thích đến từ các sự kiện, áp lực cùng cảm giác mất mát trong cuộc sống đều là các tác nhân dẫn đến rối loạn lo âu, ví dụ như ly hôn, thất nghiệp, góa bụa, lâm bệnh, nguy cơ tài chính,...

Theo lý luận của Freud, nỗi lo âu này được hình thành từ sự mâu thuẫn giữa bản ngã và hiện thực, nói một cách khái quát là tâm lý sợ bản thân chịu tổn thương bởi thế giới bên ngoài.

Đa số chúng ta không thích sự thay đổi. Sự thay đổi khiến ta thấy thiếu an toàn và trở nên căng thẳng, từ đó xuất hiện cảm giác lo âu. Thang đánh giá điều chỉnh xã hội của Thomas Holmes và Richard Rahe cũng đưa ra kết luận: Quá nhiều sự thay đổi có thể làm suy sụp một con người, đẩy tâm - sinh lý của họ tới cận kề ranh giới tan rã.

Ngoài những điểm nêu trên còn nhiều nguyên nhân khác cũng có thể dẫn đến rối loạn lo âu, như yếu tố về di truyền, về bệnh tật, tính cách hay do các sở thích không lành mạnh,... Bất

luận là yếu tố tâm lý bên trong hay tác động từ môi trường bên ngoài, chúng đều có khả năng gây ra chứng rối loạn lo âu. Chỉ khi hiểu rõ căn nguyên, bạn mới có thể giúp đỡ mọi người thoát khỏi nỗi lo âu, từ đó tránh xa những phiền nhiễu mà chứng rối loạn lo âu mang lại.

Kiến thức bên lề

Triết gia Hy Lạp cổ Epictetus từng nói, "Thứ cản trở chúng ta không phải là bản thân sự việc, mà là cách chúng ta nhìn nhận sự việc đó". Bộ não thường đánh lừa cảm xúc, chính vì cách nghĩ tiêu cực của bạn mà chỉ một chút khó khăn, một vài tình huống ngoài dự đoán cũng có thể khiến bạn trở nên lo lắng bồn chồn. Nếu tình trạng này xuất hiện thường xuyên, tâm lý của bạn sẽ rơi vào vòng lặp mất kiểm soát: Ban đầu chỉ đơn giản là lo lắng vì cảm thấy nguy hiểm hoặc bị đe dọa, song nỗi sợ hãi sẽ khiến bạn phản ứng thái quá, sự việc vì thế mà càng tồi tệ hơn, và bạn tiếp tục vì sự tồi tệ của sự việc mà càng thêm lo lắng. Cứ như vậy, vòng tuần hoàn ác tính mang tên lo âu không giây phút nào không bám chặt lấy cuộc sống của bạn.

SÁU NHẬN ĐỊNH SAI LẦM VỀ CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU

Rối loạn lo âu không phải hội chứng sẽ bám riết bạn mãi không buông, càng không phải căn bệnh mà bạn không thể tìm ra cách điều trị. Vì thế, bạn không cần cảm thấy bản thân thua kém người bình thường chỉ bởi mình mắc chứng bệnh này. Chỉ cần nhận thức đúng về rối loạn lo âu, đồng thời áp dụng các phương pháp điều trị tích cực, việc thoát khỏi nó chắc chắn sẽ nằm trong tầm tay.

Trong xã hội với nhịp độ phát triển chóng mặt như hiện nay, chúng ta dù ít hay nhiều đều khó tránh khỏi những lúc bất an, lo lắng, thậm chí không ít người mắc chứng rối loạn lo âu. Tuy nhiên, bởi nhận thức chưa đúng hoặc chưa đủ về hội chứng này mà đa số mọi người vẫn xem nhẹ nó. Một số người lại coi lo âu như một khiếm khuyết trong nhân cách để rồi tự cảm thấy day

dứt và mặc cảm với chính mình, gây ra vô số ảnh hưởng không tốt cho cuộc sống của bản thân.

Việc nhìn nhận sai lệch về rối loạn lo âu dẫn đến kết quả là họ không thể đối mặt trực diện với nó, cũng bởi vậy mà bỏ lỡ các phương pháp điều trị đúng đắn. Nếu để mặc tình trạng này cứ thế phát triển thì hậu quả thật khó lòng tưởng tượng. Vì vậy, chúng ta chỉ còn cách xóa bỏ những nhận định sai lầm về rối loạn lo âu, như vậy mới có thể ngăn chặn hội chứng này một cách hiệu quả nhất.

Dưới đây là những nhận định sai lầm phổ biến:

1. *Có cảm giác lo âu đồng nghĩa với mắc chứng rối loạn lo âu*

Mỗi người chúng ta đều mang trong lòng cảm giác lo âu, đây là chuyện rất bình thường. Tương tự như một "lập trình" cố định được hình thành trong não bộ, mỗi khi chủ thể cho rằng bản thân đang cận kề nguy hiểm hoặc bị đe dọa, "lập trình" này sẽ khởi động khiến ta nảy sinh cảm giác bất an. Do đó, có cảm giác lo âu hoàn toàn không đồng nghĩa với mắc chứng rối loạn lo âu.

Bạn cần phân biệt rõ nỗi lo âu của bản thân liệu có phải biểu hiện của chứng rối loạn lo âu hay không, có thể đưa ra kết luận dựa trên hai phương diện sau đây:

Thứ nhất, cảm giác lo âu có xuất hiện liên tục trong thời gian dài hay không. Nếu chỉ thi thoảng xuất hiện trong thời gian ngắn, vậy đây không phải biểu hiện của chứng rối loạn lo âu.

Thông thường, chỉ khi nó diễn ra trong thời gian dài từ một tháng trở lên mới có thể coi là rối loạn lo âu. Vì thế, có thể nói nỗi lo âu của chứng rối loạn lo âu có đặc điểm là "kéo dài".

Thứ hai, cảm giác lo âu có ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày của bản thân hay không. Cảm giác lo âu của chứng rối loạn lo âu khá nghiêm trọng và thường ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày, ví dụ như khiến hiệu suất công việc giảm đi, các mối quan hệ trở nên tệ hơn,...

Chỉ khi hội tụ đủ hai điều kiện trên, bạn mới có thể đưa ra kết luận mình mắc chứng rối loạn lo âu.

Ngoài ra còn một điểm cần lưu ý, đây chỉ là hướng dẫn để giúp bạn phán đoán sơ bộ, muốn xác nhận chính xác bản thân có mắc hội chứng này hay không, bạn cần dựa vào kết quả chẩn đoán của các nhà tư vấn tâm lý và nhân viên điều trị có chuyên môn dựa trên tình trạng thực tế.

2. *Chứng rối loạn lo âu là một căn bệnh tâm thần*

Rối loạn lo âu là chứng rối loạn tâm lý gây ra bởi cảm giác lo âu, mang đặc trưng chủ yếu là cảm giác lo âu. Một trong những nguyên nhân hình thành hội chứng này là do chất dẫn truyền thần kinh trong não tiết ra không đủ. Trong khi đó, thứ gọi là "bệnh tâm thần" mà người ta thường hay nhắc đến lại là chứng tâm thần phân liệt. Chất dẫn truyền thần kinh ảnh hưởng đến hai kiểu bệnh trạng này không giống nhau. Thêm vào đó, các biểu hiện về hành vi, ý thức, tình cảm và nhận thức

của người mắc chứng tâm thần phân liệt có sự khác biệt rõ rệt so với người bình thường, như nghe thấy ảo giác, hoang tưởng,... khiến họ không thể học tập, công tác và sinh hoạt như bình thường. Những người xung quanh thường khó lòng hiểu nổi hành vi của họ, các trường hợp nghiêm trọng hơn thậm chí còn có hành vi tự sát hoặc công kích, tấn công người khác. Còn người mắc chứng rối loạn lo âu đa phần đều không có biểu hiện hoang tưởng, ảo giác,... Dễ nhận thấy điểm này khác biệt hoàn toàn với chứng tâm thần phân liệt.

3. *Chỉ cần dựa vào ý chí sẽ hoàn toàn khắc phục được chứng rối loạn lo âu*

Rối loạn lo âu là phản ứng mang tính bệnh lý của tình trạng lo âu, cần phương pháp điều trị chuyên môn và có hệ thống mới khắc phục được. Dùng ý chí kiên cường đối mặt với bệnh trạng của mình đương nhiên là cần thiết, nhưng nếu chỉ dựa vào duy nhất ý chí thì thực sự chưa đủ. Khi tình trạng rối loạn lo âu phát triển đến giai đoạn nghiêm trọng thì cho dù ý chí kiên cường đến mấy cũng không cách nào điều trị được nữa.

4. *Chỉ cần thay đổi tính cách là khắc phục được rối loạn lo âu*

Một bộ phận người mắc chứng rối loạn lo âu có tính cách khá hướng nội, nhưng tính hướng nội không phải toàn bộ nguyên nhân hình thành nên hội chứng này, mà còn phụ thuộc vào rất nhiều nhân tố khác như di truyền, áp lực cuộc sống, suy nghĩ tiêu cực, thói quen không lành mạnh,... Do vậy, bạn không nhất thiết phải thay đổi tính cách của mình.

5. *Chỉ cần uống thuốc đúng giờ và đủ liều, rối loạn lo âu sẽ được chữa khỏi*

Thuốc có một số tác dụng nhất định trong việc điều trị rối loạn lo âu, tuy nhiên hội chứng này không chỉ hình thành do nhân tố sinh lý, mà cách tư duy không lành mạnh, yêu cầu quá cao đối với bản thân cùng khả năng thích ứng với những thay đổi của môi trường sống,... mới là những nhân tố then chốt. Vì vậy, chỉ dựa vào thuốc sẽ rất khó đạt được mục đích sau cùng là chữa khỏi chứng bệnh này. Cách hiệu quả nhất là trị liệu bằng thuốc kết hợp với tư vấn tâm lý.

6. *Chỉ cần tâm trạng nhẹ nhõm sẽ không bao giờ mắc chứng rối loạn lo âu*

Cuộc sống đầy áp lực và căng thẳng là nguyên nhân dẫn đến rối loạn lo âu. Thả lỏng tinh thần hay sống chậm lại quả thực có thể giúp giải tỏa tâm trạng lo lắng, song cách làm này chỉ trị được phần ngọn mà chưa chữa được phần gốc. Rối loạn lo âu không thuần túy do cuộc sống căng thẳng hay áp lực quá lớn mà thành. Đáng chú ý hơn, đằng sau chứng bệnh này là cách tư duy tiêu cực cùng các hành vi tiêu cực. Chỉ khi nắm được vấn đề cốt yếu này, từ đó thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực của bản thân từ gốc rễ, mới có thể "trị bệnh" thành công.

Nếu bạn đang đau đầu vì chứng rối loạn lo âu, hãy nâng cao hiểu biết của mình về nó. Có câu "Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng", chỉ khi hiểu biết đầy đủ về chứng bệnh mà bản thân mắc phải, bạn mới có cơ hội chiến thắng.

KHẢO SÁT NHỎ

TRẠNG THÁI VÀ ĐẶC TÍNH CỦA NỖI LO ÂU

Bạn có thường xuyên cảm thấy lo lắng không? Bạn có hiểu rõ về trạng thái lo âu hiện tại của mình? Từ trước đến nay, nỗi lo âu trong lòng bạn biểu hiện ra ngoài như thế nào? Khi đứng trước một số sự việc, bạn có cảm thấy lo lắng theo thói quen không? Bạn có tự nhận thấy phản ứng của mình gay gắt hơn so với những người khác? Hãy thử thực hành theo bài khảo sát dưới đây!

Căn cứ vào cảm giác thực tế của bản thân trong một tuần gần đây, bạn hãy hoàn thành bảng khảo sát trạng thái lo âu và bảng khảo sát đặc tính lo âu sau. Đánh dấu ✓ vào cột đúng nhất đối với bạn, sau đó tổng hợp lại theo kết quả phía dưới, bài khảo sát này sẽ giúp bạn hiểu hơn về trạng thái và mức độ lo âu của mình.

BẢNG KHẢO SÁT TRẠNG THÁI LO ÂU						
STT	**Đặc điểm**	**Hoàn toàn không**	**Có một chút**	**Bình thường**	**Vô cùng rõ rệt**	**Điểm số**
1	Tôi cảm thấy bình tĩnh					
2	Tôi thấy an toàn					
3	Tôi căng thẳng					
4	Tôi thấy vừa căng thẳng vừa bí bách					
5	Tôi thấy thoải mái và nhẹ nhõm					
6	Tôi thấy rối loạn					
7	Tôi đang rất phiền não, cảm giác phiền não này còn vượt qua cả nỗi bất hạnh thông thường					
8	Tôi thấy thỏa mãn					

9	Tôi thấy sợ hãi					
10	Tôi thấy dễ chịu					
11	Tôi tự tin					
12	Tôi thấy mình quá nhạy cảm					
13	Tôi căng thẳng và bất an cực độ					
14	Tôi do dự, thiếu quyết đoán					
15	Tôi thấy nhẹ nhõm					
16	Tôi thấy mãn nguyện, hài lòng					
17	Tôi thấy phiền muộn					
18	Tôi thấy hoảng loạn					
19	Tôi thấy bình ổn					
20	Tôi thấy vui vẻ					
Tổng điểm						

Cách tính điểm

Các đặc điểm liệt kê trong bài khảo sát này được chia thành hai nhóm là nhóm tính điểm thuận và nhóm tính điểm ngược, các đặc điểm trong nhóm tính điểm ngược là 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, phần còn lại được tính điểm thuận.

Về tiêu chí tính điểm, bạn hãy tham khảo bảng dưới đây:

Đặc điểm	**Hoàn toàn không**	**Có một chút**	**Bình thường**	**Vô cùng rõ rệt**
Điểm thuận	1	2	3	4
Điểm ngược	4	3	2	1

Dựa theo bảng này, hãy tính điểm cho 20 đặc điểm phía trên để rút ra tổng điểm sau cùng.

Kết quả:

Tổng điểm trung bình của bài khảo sát này dao động trong khoảng 39,71±8,89 (đối với nam giới), và 38,97±8,45 (đối với nữ giới). Chỉ cần đối chiếu con số này với tổng điểm của mình, bạn có thể đưa ra đánh giá tương đối chính xác về trạng thái lo âu của bản thân, con số càng lớn cho thấy mức độ lo âu càng nghiêm trọng.

BẢNG KHẢO SÁT ĐẶC TÍNH LO ÂU						
STT	**Đặc điểm**	**Gần như không**	**Một chút**	**Thường xuyên**	**Gần như lúc nào cũng vậy**	**Điểm số**
1	Tôi cảm thấy vui vẻ					
2	Tôi thấy tinh thần quá nhạy cảm và bất an					
3	Tôi thấy hài lòng về bản thân					
4	Tôi muốn mình được vui vẻ như người khác					
5	Tôi cảm thấy kiệt sức					
6	Tôi cảm thấy an yên					
7	Tôi bình tĩnh, điềm đạm và tự hài lòng với chính mình					

8	Tôi cảm thấy khó khăn ngày một chồng chất, không cách nào khắc phục					
9	Tôi lo nghĩ quá nhiều về một số việc, trên thực tế chúng không quan trọng đến mức như vậy					
10	Tôi rất vui					
11	Suy nghĩ của tôi bị rối loạn					
12	Tôi thiếu tự tin					
13	Tôi thấy an toàn					
14	Tôi thấy dễ dàng mỗi khi đưa ra quyết định					
15	Tôi thấy không thoải mái					

16	Tôi thấy thỏa mãn					
17	Có vài suy nghĩ vụn vặt luôn đeo bám, quấy nhiễu tôi					
18	Cảm giác mất mát trong tôi rất mạnh mẽ và tôi không có cách nào xóa bỏ chúng					
19	Tôi là người trầm tĩnh					
20	Khi nghĩ về lợi ích và những chuyện trước mắt, tôi sẽ rơi vào trạng thái căng thẳng					
Tổng điểm						

Cách tính điểm:

Các đặc điểm liệt kê trong bài khảo sát này được chia thành hai nhóm là nhóm tính điểm thuận và nhóm tính điểm ngược, các đặc điểm được tính điểm ngược là 1, 3, 4, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 19, phần còn lại tính điểm thuận.

Về tiêu chí tính điểm, bạn hãy tham khảo bảng dưới đây:

Đặc điểm	**Gần như không**	**Một chút**	**Thường xuyên**	**Gần như lúc nào cũng vậy**
Điểm thuận	1	2	3	4
Điểm ngược	4	3	2	1

Dựa theo bảng này, hãy tính điểm cho 20 đặc điểm phía trên để rút ra tổng điểm sau cùng.

Kết quả:

Tổng điểm trung bình của bài khảo sát này dao động trong khoảng 41,11±7,74 (đối với nam giới), và 41,31±7,54 (đối với nữ giới). Đối chiếu con số này với tổng điểm của mình, bạn có thể đưa ra đánh giá tương đối chính xác về đặc tính lo âu của bản thân, con số càng lớn cho thấy mức độ lo âu càng nghiêm trọng.

Lưu ý:

✓ Bảng khảo sát trạng thái lo âu và bảng khảo sát đặc tính lo âu trên đây phù hợp với người trưởng thành mắc chứng rối loạn lo âu, với tính ứng dụng tương đối rộng, hiệu quả cao, có thể giúp xác định tình trạng lo âu tính cách[3] và lo âu tình thế[4]. Đây không chỉ là một phương pháp đánh giá mức độ lo âu mà còn phù hợp để ứng dụng vào việc kiểm tra sức khỏe tinh thần.

✓ Bảng khảo sát trạng thái lo âu có thể phản ánh mức độ nghiêm trọng của nỗi lo âu ngay ở thời điểm hiện tại, còn bảng khảo sát đặc tính lo âu có thể phản ánh tình trạng của nỗi lo âu diễn ra thường ngày.

---

[3] Lo âu tính cách (trait anxiety) là kiểu lo âu kéo dài suốt đời như một đặc điểm về nhân cách.

[4] Lo âu tình thế (situational anxiety) là tình trạng lo âu chỉ xảy ra khi có các lý do chuyên biệt hoặc các kích thích bên ngoài.

CHƯƠNG 2

Suy nghĩ lo âu: Cách nghĩ mang khuynh hướng tiêu cực khi rơi vào trạng thái lo âu

Trên thực tế, mỗi khi cảm thấy lo lắng, não bộ của chúng ta đều bị khống chế bởi những suy nghĩ lo âu, cách suy nghĩ theo hướng tiêu cực này khiến cảm giác lo lắng trong chúng ta càng thêm sâu sắc. Cách hữu hiệu để giải tỏa tâm lý này là nhìn nhận đúng đắn về suy nghĩ lo âu trong đầu mình, xóa bỏ nhận định tiêu cực của não bộ đối với các sự việc, đồng thời tìm kiếm nhân tố tích cực và những điều có lợi cho sự phát triển của sự việc đó.

CÁCH SUY NGHĨ CỦA NGƯỜI LO ÂU

Người lo âu thường nhìn nhận sự việc nhỏ nhặt thành một việc rất nghiêm trọng, thậm chí tự cho rằng những dự đoán và tưởng tượng của bản thân chắc chắn sẽ trở thành sự thực. Chính bởi suy nghĩ theo hướng tiêu cực như vậy mà những người lo âu luôn bám víu vào những niềm tin tiêu cực, từ đó hình thành những nhận thức tiêu cực.

Cách nhìn nhận sự việc của người lo âu không giống những người khác, họ thường có xu hướng nhìn vào mặt tiêu cực của vấn đề và suy nghĩ theo cách phiến diện. Để tránh những rắc rối phát sinh khi chuyện ngoài ý muốn xảy ra, người lo âu thường vô cùng nhạy cảm, họ luôn tỏ ra quá mức coi trọng một chuyện rất nhỏ nhặt nào đó, khiến người ngoài không thể lý giải.

Thật ra, rất nhiều người lo âu ý thức được sự lo lắng quá mức của mình, rằng bản thân sự việc không nghiêm trọng như bản thân tưởng tượng, tuy nhiên họ không thể ngăn não bộ suy

nghĩ theo cách này. Nếu cố gắng chế ngự những suy nghĩ tiêu cực trong não bộ, cảm giác lo âu thậm chí còn trở nên mãnh liệt hơn.

Điền Ninh có yêu cầu rất cao đối với bản thân, bất luận trong công việc hay trong cuộc sống, cô đều cực kỳ nhạy cảm, một chút chuyện nhỏ trong mắt cô cũng biến thành vấn đề trọng đại không thể vãn hồi.

Khi ở cùng bạn bè, chỉ cần một người bạn nào đó chớp chớp mắt với cô hoặc dùng tay vân vê thùy tai lúc nói chuyện cùng cô, Điền Ninh sẽ cảm thấy người bạn đó không thích mình và tự cho rằng bản thân là kẻ ngu ngốc.

Trong công việc, cô luôn theo đuổi sự chuẩn xác tuyệt đối, chỉ cần bài báo cáo hoặc bản thống kê xuất hiện một chút sai sót, cô liền thấp thỏm bất an, cho rằng mình rồi sẽ bị sa thải vì chuyện này, sau đó thất nghiệp, không có nguồn kinh tế. Cô luôn dốc toàn tâm toàn lực vào mọi việc nhằm đảm bảo độ chính xác tuyệt đối của kết quả sau cùng. Tuy vậy, cố gắng để làm chu toàn mọi thứ khiến cô hao tâm tổn sức quá nhiều, dần dần cảm thấy thiếu hụt năng lượng. Trước tình hình này, Điền Ninh lại tiếp tục lo rằng cấp trên sẽ đuổi việc cô vì cô khó lòng đảm nhận tốt nhiệm vụ.

Dưới áp lực tâm lý cũng như áp lực công việc như vậy, Điền Ninh thường rơi vào trạng thái hoang mang, không biết phải làm gì, cuối cùng cô lựa chọn nghỉ việc. Điều này khiến cấp trên cùng đồng nghiệp của cô hết sức ngạc nhiên.

Thực ra, cách nghĩ và hành động của Điền Ninh trong câu chuyện trên cũng chính là cách nghĩ và hành động điển hình của một người lo âu. Họ quen biến việc nhỏ thành việc lớn, thậm chí biến không thành có, bắt gió bắt bóng, vội vàng hành động để ngăn chặn suy nghĩ tiêu cực của mình, cuối cùng lại khiến cả thể xác lẫn tinh thần càng thêm mỏi mệt.

Cách nghĩ của một người lo âu điển hình có các đặc điểm như sau:

1. *Cực kỳ nhạy cảm với nguy hiểm tiềm tàng*

Người lo âu luôn cảm thấy nguy hiểm chắc chắn sẽ xảy ra mà chẳng cần biết nó có thực sự tồn tại hay không, cứ như thể họ có năng lực tiên đoán tương lai vậy, dự đoán nguy hiểm đã trở thành một phần trong cuộc sống thường ngày của họ. Không ít người trong số họ sẽ biện minh rằng việc làm này là để "phòng ngừa trước tai họa", nhưng thực chất đây chỉ là cách để họ xoa dịu cảm giác lo lắng trong lòng mình, để tâm trạng bất an dần dần được bình ổn lại. Cô gái tên Điền Ninh trong câu chuyện trên chính là một ví dụ, cô luôn lo sợ mình sẽ mắc lỗi khi làm việc nên lúc nào cũng hao tổn quá nhiều tâm sức.

Trên thực tế, người lo âu có rất nhiều cách biểu hiện khác nhau, chẳng hạn như sợ bị dính vi khuẩn từ vòi nước nên liên tục kiểm tra xem vòi nước đã được vặn chặt hay chưa; sợ người ngoài phê bình khuyết điểm của bản thân nên lúc nào cũng quan sát sắc mặt người khác; sợ máy bay xảy ra sự cố nên không bao giờ dám đi máy bay,...

2. *Tưởng tượng ra kết quả tệ nhất*

Người lo âu thường phóng đại những vấn đề trước mắt và tưởng tượng ra kết quả xấu nhất. Trong mắt họ không có chuyện nhỏ, chỉ có tai họa. Trong khi đó thực chất những kết quả tồi tệ trong tưởng tượng của họ đa số không xảy ra.

Ví dụ, sau khi kiểm tra sức khỏe, bác sĩ nói họ khỏe mạnh nhưng cũng cần chú ý kiểm soát lượng cholesterol hơn, lúc này suy nghĩ trong đầu những người lo âu phần lớn là "Lượng cholesterol của mình cao quá sao? Mình liệu có mắc bệnh tim mạch không? Mình chắc chắn sẽ phát bệnh tim mất thôi". Hoặc một ví dụ khác, khi ai đó rời khỏi bữa tiệc sinh nhật sớm hơn bình thường, dù đã giải thích rõ rằng có việc gấp cần xử lý ngay, song người lo âu vẫn sẽ nghĩ "Anh ta mượn cớ để rời đi đây mà, mình rốt cuộc cũng chỉ là đứa chẳng được ai hoan nghênh".

Bạn hãy thử nghĩ lại một chút, có phải chính bản thân bạn cũng thường xuyên tưởng tượng ra kết quả xấu nhất cho sự việc hay không? Là một người ngoài cuộc, bạn cảm thấy hai cách suy nghĩ trên liệu có hợp lý?

3. *Xem nhẹ các nhân tố tích cực*

Người lo âu dường như luôn có cái nhìn phiến diện đối với mọi thứ xung quanh. Họ tự động bỏ qua các nhân tố tích cực mà chỉ tìm kiếm những phần tiêu cực hay mặt trái của vấn đề, đồng thời đặc biệt nhạy cảm với những chuyện không tốt, chẳng hạn họ để ý quá mức đến mâu thuẫn phát sinh giữa mình và người không thích mình, song lại bỏ qua những kết quả tốt cũng như

những mối quan hệ thân thiết hòa thuận của bản thân với một số người khác.

Ngoài ra, họ cũng thường xem nhẹ tâm sức mà mình bỏ ra, hạ thấp năng lực của chính mình, cho rằng những điều mình làm chẳng có giá trị, không đáng nhắc đến. Trong trường hợp không hoàn thành tốt một việc nào đó, họ sẽ lập tức tự gán cho bản thân cái tên "Kẻ thất bại".

Đối với người lo âu, cảm xúc là thứ chi phối tư duy của họ. Hơn nữa, họ luôn có tiêu chuẩn riêng để phán đoán về người hay sự việc quanh mình. Kể cả khi tiêu chuẩn đó cực kỳ phiến diện, những người xung quanh cũng không thể bác bỏ chúng. Lý do là bởi ngay sau khi suy nghĩ đó hình thành trong đầu, họ sẽ từ chối tiếp nhận tất cả chứng cứ chống lại nó, đồng thời tự động xóa bỏ những nội dung này, chỉ quan tâm đến chứng cứ củng cố thêm cho quan điểm của họ. Điều này cũng khiến tình trạng lo âu của họ ngày càng nghiêm trọng hơn.

Đương nhiên, người lo âu cũng có nhiều kiểu tư duy tiêu cực khác nhau. Bạn có thể ghi lại những sự việc mình từng gặp cùng suy nghĩ lo âu của bản thân, sau đó thử đóng vai người ngoài cuộc để nhìn vào trọng tâm vấn đề, hoặc bạn cũng có thể xem xét trạng thái lo âu của bản thân sau khi sự việc đã kết thúc để hiểu hơn về cách tư duy của chính mình:

Sự việc/hoàn cảnh	Suy nghĩ lo âu của tôi	Cách tư duy của tôi
(Có người rời khỏi tiệc sinh nhật của tôi giữa chừng)	(Tôi là người không được yêu mến)	(Lý giải theo hướng tồi tệ hơn)
...	...	...

Lưu ý:

✓ Nội dung được điền trong ngoặc cần căn cứ theo tình hình thực tế của bạn

✓ Sự việc/tình huống càng liệt kê rõ ràng sẽ càng giúp bạn hiểu về cách tư duy của mình dễ dàng hơn.

Kiến thức bên lề

Nghiên cứu chỉ ra rằng việc buộc dây chun vào cổ tay và không ngừng kéo dãn nó hoàn toàn không giúp người lo âu khắc chế suy nghĩ tiêu cực của mình. Ngược lại, cách trị liệu này còn làm tăng thêm suy nghĩ tiêu cực, khiến chúng xuất hiện với tần suất dày đặc hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Người lo âu luôn có suy nghĩ tiêu cực và vì những suy nghĩ tiêu cực mà cảm thấy lo âu. Tuy nhiên trên thực tế rất nhiều sự việc không đến mức nghiêm trọng như họ vẫn tưởng tượng. Vì vậy, dùng cách nghĩ và hành động tích cực để đối phó với suy nghĩ tiêu cực sẽ giúp bạn xóa bỏ được nỗi lo âu trong lòng.

Phần lớn suy nghĩ trong tâm trí của những người lo âu đều thuộc dạng tiêu cực. Chúng chi phối họ, khiến họ cảm thấy bản thân đang đứng trước mối đe dọa cực lớn, vì thế mà càng trở nên căng thẳng, lo lắng hơn. Thật ra, khi nhìn nhận nghiêm túc về suy nghĩ tiêu cực của bản thân đồng thời kiểm nghiệm lại chúng, bạn sẽ phát hiện những suy nghĩ này hoàn toàn vô dụng, thậm chí nực cười.

Khi nhận thấy trong tâm trí đã xuất hiện suy nghĩ tiêu cực, bạn có thể thử làm như sau:

1. *Tự nhắc nhở bản thân "Suy nghĩ không phải là sự thực"*

Suy nghĩ không phải là sự thực, tình hình thực tế sẽ không thay đổi dựa theo suy nghĩ của bạn, sẽ không có chuyện vì bạn nghĩ theo hướng xấu mà sự việc cũng diễn ra như vậy. Do đó, bạn không nên đánh đồng suy nghĩ với hiện thực bởi việc này chỉ khiến bạn càng thêm lo âu.

Ví dụ, bạn đang ngồi trên xe buýt, ở vị trí gần cửa sổ, cách chỗ bạn không xa là ba thanh niên đang vừa cười vừa nói, chốc chốc lại ngó qua phía bạn. Lúc này, bạn thầm nghĩ "Trên mặt mình có vết bẩn gì sao? Nhất định là họ đang cười nhạo mình, chắc mình có chỗ nào không ổn rồi nên mới khiến họ chú ý như vậy."

Dù hoàn toàn không rõ suy nghĩ thực sự trong đầu họ, không rõ bản chất của sự việc, song bạn vẫn mặc định suy đoán của bản thân là đúng. Và thế là, bạn sẽ thấp thỏm như ngồi trên đống lửa, chỉ mong được lập tức xuống xe, rời xa đám người kia hòng xoa dịu nỗi lo trong lòng. Nếu đủ bình tĩnh ngó ra ngoài cửa sổ theo hướng mà các thanh niên ấy đang nhìn, có lẽ bạn sẽ phát hiện ở trên quảng trường là một người đang mặc trang phục cosplay và biểu diễn vô cùng hút mắt. Khi thấy sự thực này, liệu bạn có còn lo lắng đến vậy nữa không?

Bạn không thể đặt dấu bằng giữa suy nghĩ và hiện thực, đừng vì cảm giác lo âu của bản thân mà mặc định những điều mình nghĩ chắc chắn là đúng. Sau khi đã biết chân tướng sự

việc, bạn sẽ nhận ra suy nghĩ của bản thân khi đó thật ấu trĩ biết bao, rằng chúng về căn bản chẳng có gì to tát.

2. *Chuyển đổi suy nghĩ tiêu cực dựa theo tình hình thực tế*

Mỗi lúc trong đầu xuất hiện suy nghĩ tiêu cực, bạn cũng có thể chuyển hướng chúng sang một kiểu suy nghĩ khác. Hãy nghĩ về tình huống đang xảy ra trong thực tế, đừng mãi nhìn về phía những điều tối tăm.

Lấy ngay ví dụ trong trường hợp ngồi trên xe buýt phía trên, bạn có thể tự nhủ thế này, "Hôm nay, trước khi ra khỏi nhà mình đã soi gương rồi, trên mặt không có vết bẩn nào cả, từ lúc đợi xe đến lúc lên xe cũng không xảy ra chuyện gì ngoài ý muốn. Hơn nữa, mình đâu có cử chỉ gì bất thường. Cho nên không phải họ đang cười nhạo, có thể là cười xã giao, cũng có thể là cười vì chuyện khác." Nếu nghĩ theo hướng này, phải chăng bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, rằng bản thân có đầy đủ lý do và căn cứ để đối diện với ý cười của họ?

Khi não bộ của bạn bị lấp đầy bởi suy nghĩ tiêu cực, hãy thử tìm những chứng cứ thực tế để giải phóng chúng! Hãy dùng hiện thực đánh bại suy nghĩ và bạn sẽ nhận ra, bạn an toàn hơn những gì bạn tưởng tượng rất nhiều.

3. *Tiêm một liều "vắc xin ngừa lo lắng" cho chính mình*

Bạn luôn lo sợ những kết quả xấu trong tưởng tượng sẽ thành sự thực và vì những suy nghĩ chưa chắc đã thành sự thực

này mà cảm thấy lo âu. Kể cả là vậy, hãy tự tiêm cho mình một liều "vắc xin" chống lại cảm giác lo lắng. Liều "vắc xin" đó chính là: viết ra những suy nghĩ tiêu cực nhất, kết quả xấu nhất cùng cách bạn giải quyết chúng. Có thể tham khảo bảng dưới đây:

Sự việc	**Suy nghĩ tiêu cực**	**Kết quả xấu nhất**	**Cách giải quyết**
Sai sót trong công việc, lo sợ bị đuổi việc dẫn đến lo âu, bất an	Bị công ty đuổi việc	Bị đuổi việc, không còn nguồn kinh tế	Tìm việc mới, tạm thời vay tiền bạn bè, người thân để xoay xở cuộc sống
...	...	...	...

Khi đã nhận thức rõ hoàn cảnh của mình, bạn sẽ thấy bản thân không hề rơi vào "đường cùng", ngay cả khi kịch bản tồi tệ nhất xảy ra bạn cũng có cách để ứng phó với nó. Nếu đã như vậy, bạn hà tất phải phiền não nữa đây?

1. *Cho phép đầu óc được "xả hơi" một chút*

Có câu "Người trong cuộc mơ hồ, kẻ ngoài cuộc sáng suốt." Ở thời điểm bạn bị nhấn chìm bởi những cảm xúc tiêu cực cùng tâm trạng lo âu, tư duy của bạn cũng khó lòng cởi mở. Lúc này, hãy cho phép bản thân được nghỉ ngơi để thả

lỏng đầu óc, rồi bạn sẽ cảm nhận được thế nào là "Liễu rủ hoa cười lại gặp làng"[5].

Trong giai đoạn não bộ được nghỉ ngơi này, hãy tạm thời bỏ qua những suy nghĩ trước đó và tự hỏi bản thân những điều sau đây:

✓ Mình thấy lo lắng vì chuyện này, vậy mình hy vọng kết quả sẽ ra sao?

✓ Nếu người khác gặp chuyện tương tự, mình sẽ nghĩ gì?

✓ Mình thực sự muốn làm gì?

Nếu có thể thực sự trả lời những câu hỏi trên, chắc hẳn bạn sẽ không còn vướng bận vì những cảm xúc tiêu cực kia nữa.

Nếu vẫn chưa làm được, vậy bạn hãy tiếp tục ngồi yên trong khoảng 15 tới 20 phút, thả lỏng toàn thân, sau đó tiếp tục tự hỏi những câu trên, lúc này có lẽ đáp án của bạn sẽ trở nên rõ ràng.

Những lúc cảm thấy lo lắng và bất lực bởi những suy nghĩ tiêu cực, bạn hãy thử áp dụng những biện pháp trên nhé!

---

[5] Nguyên văn: 柳暗花明又一村. Câu đầy đủ là: 山重水复疑无路, 柳暗花明又一村 *(Sơn trùng thủy phúc nghi vô lộ, liễu ám hoa minh hựu nhất thôn). Đây là một câu trong bài thơ Du Sơn Tây thôn của nhà thơ Lục Du. Dịch nghĩa: Núi khe trùng điệp cứ ngỡ không còn đường đi, sau rặng liễu hàng hoa lại lấp ló một thôn làng.*

Kiến thức bên lề

Khi đối diện với một số tình huống, não bộ thường hoạt động theo lập trình "lo lắng trước - suy nghĩ sau". Ngoài ra, phản ứng của não bộ với các thông tin tiêu cực mạnh hơn nhiều so với các thông tin tích cực, đồng thời có khuynh hướng cảnh giác để phát hiện mối đe dọa và nguy hiểm.

NHÌN NHẬN ĐÚNG ĐẮN VỀ MỐI LIÊN HỆ GIỮA BẠN VÀ LO ÂU

Lo âu không phải kẻ thù của bạn, nó có lý do riêng để tồn tại. Chỉ cần dùng cách nghĩ tích cực để nhìn nhận, hiểu rõ mối quan hệ giữa bạn và nó, cũng như tiếp thu những cảm nhận mà nó mang đến, bạn sẽ thấy rằng thậm chí bản thân và thứ mà bạn coi là "kẻ thù" ấy còn có thể chung sống hòa thuận với nhau.

Cách nghĩ của người lo âu đa phần là cách nghĩ tiêu cực, bi quan. Những người này thường cảm thấy cô độc, ức chế, hoài nghi,... Cách nghĩ và cảm giác lo âu chính là thứ luôn giày vò họ, không ít người vì muốn áp chế tâm trạng lo âu, giải tỏa cảm giác lo âu mà lạm dụng thuốc, bia rượu hoặc có hành vi kích động, tự làm hại bản thân. Những cách làm này nhìn qua có vẻ khiến họ cảm thấy dễ chịu hơn đôi chút, song thực chất về lâu

về dài chúng sẽ chỉ khiến tình trạng trở nên tồi tệ hơn, lo âu cũng vì thế mà ngày càng trầm trọng.

Thực ra, chúng ta không thể xóa bỏ sự lo âu một cách triệt để. Chỉ cần nhìn nhận đúng về mối quan hệ giữa bạn và nó, dùng cách nghĩ tích cực để tìm hiểu về nó, cảm xúc của bạn sẽ dần trở nên tốt hơn.

Bạn cần nắm được vài điểm quan trọng sau đây:

1. *Bạn không phải là người duy nhất cảm thấy lo lắng*

Lo âu giống như một trận cảm cúm mà bạn không phải người duy nhất mắc phải. Xung quanh bạn có rất nhiều người rơi vào trạng thái này, bất kể tuổi tác hay nghề nghiệp. Những đứa trẻ lo lắng vì phải sống xa mẹ, vì gặp thứ mà chúng coi là đáng sợ; những cô cậu học sinh lo lắng vì thành tích học không tốt, vì không thể hòa hợp với bạn bè; người trưởng thành lo lắng vì công việc không thuận lợi, vì áp lực cuộc sống ngày một đè nặng lên vai; người cao tuổi lại lo lắng vì sức khỏe không ổn định. Nếu có ai đó nói với bạn rằng từ xưa tới nay anh ta chưa từng biết lo là gì, vậy khả năng cao đó chỉ là lời nói dối.

Chúng ta đều biết, tắc kè hoa sẽ thay đổi màu sắc trên cơ thể tùy thuộc vào sự thay đổi của môi trường xung quanh hòng ngụy trang, ẩn nấp kẻ thù. Tương tự, khi gặp phải một số tình huống, chúng ta cũng sẽ trở nên thấp thỏm, bất an, những cảm giác này giống như "tấm màn bảo vệ", để chúng ta dù gặp phải nguy hiểm nào cũng không đến mức sụp đổ.

2. *Lo âu là một phần không thể thiếu của cuộc sống*

Lo âu là một trong những cảm xúc thông thường của chúng ta, vì có cảm giác lo âu nên chúng ta mới có ý thức ngăn chặn chuyện xấu xảy ra hoặc chuẩn bị kĩ càng từ trước.

Hãy thử nghĩ xem, nếu bạn chưa từng cảm thấy lo âu, chưa từng lo lắng bản thân đạt kết quả kém, vậy trước khi kiểm tra bạn có động lực ôn tập lại hay không? Nếu bạn không lo lắng cho cuộc sống sau này của mình, vậy bạn có sống theo kiểu "hôm nay có rượu hôm nay uống"[6] hay không? Có thể nói, lo âu là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của con người.

Đương nhiên, lo âu quá độ cũng sẽ khiến cơ thể và tinh thần mỏi mệt. Nếu bạn mắc chứng rối loạn lo âu thì hãy nhớ kĩ, trong rất nhiều trường hợp cảm giác lo âu chỉ là báo động giả của não bộ mà thôi, cảm giác lo âu của bạn hoàn toàn không khớp với tình hình phát triển của sự việc trong thực tế. Vì vậy, khi đã hiểu và chấp nhận cảm giác lo âu của mình, bạn sẽ nhận ra rằng lo âu thực chất không hề đáng sợ đến thế.

3. *Nỗi lo âu của bạn chỉ là tạm thời*

Bất luận cảm giác lo âu trong bạn mạnh mẽ đến đâu, tôi tin chắc rằng cảm giác ấy sẽ không thể kéo dài quá lâu. Nói cách khác, cảm giác lo âu chỉ mang tính chất tạm thời. Kể cả đối với người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa, không phải lúc nào họ cũng ở trong trạng thái lo âu. Vì thế, sẽ là sai lầm nếu cho rằng

---

[6] Nguyên văn: 今朝有酒今朝醉 (Kim triều hữu tửu kim triều túy). Một câu trong bài thơ 自遣 *(Tự khiển)* của La Ẩn, ý nói chỉ cần lo chuyện hôm nay, không cần biết đến ngày mai.

cảm giác lo âu sẽ kiểm soát bạn mọi nơi mọi lúc. Trên thực tế, nó thường chỉ duy trì trong vài phút hoặc một thời gian ngắn rồi tự biến mất. Hãy thử nghĩ lại xem, khi bạn bất an vì một sự việc hay hành vi nào đó, trạng thái lo âu ấy kéo dài được bao lâu?

Tóm lại, lo âu là một phần của cuộc sống, chỉ khi bạn hiểu và chấp nhận cảm giác lo âu của mình, bạn mới có thể giải thoát bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực. Việc trốn tránh những cảm xúc ấy, lạm dụng thuốc, hút thuốc hoặc uống rượu có thể mang đến cho bạn sự giải thoát tạm thời, song về lâu về dài sẽ chỉ khiến tình trạng lo âu của bạn càng thêm nghiêm trọng hơn.

Kiến thức bên lề

Đa số người mắc chứng rối loạn lo âu đều cảm thấy tội lỗi, bối rối hoặc day dứt vì cảm xúc lo âu của mình. Thật ra bạn không cần thiết phải cảm thấy như vậy. Sự bất an của bạn không làm tổn thương đến người khác, cuộc sống cũng không trở nên xui xẻo hơn chỉ vì bạn cảm thấy lo âu. Khi não bộ xuất hiện những báo động giả, bạn hoàn toàn có thể nhìn nhận chúng theo một cách khác.

KHẢO SÁT NHỎ

BẠN CÓ LO LẮNG KHÔNG?

Lo âu ở mức độ vừa phải có thể giúp chúng ta nhận thức được hoàn cảnh một cách khách quan. Tuy nhiên, lo âu quá độ sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và công việc của chúng ta. Ví dụ, bạn lo lắng về thành tích làm việc, luôn nghĩ xem người khác đánh giá công việc của mình ra sao, tình trạng này sẽ khiến bạn không thể tập trung vào công việc. Hoặc khi gặp khó khăn, không nghĩ ra cách giải quyết, bạn bắt đầu nghĩ đến những phiền phức sẽ xảy đến nếu bạn không làm tốt công việc của mình, từ đó tự trách bản thân, không thể thoát ra khỏi cảm xúc phẫn nộ. Vậy hãy thử hoàn thành bài khảo sát sau!

Căn cứ theo tình trạng thực tế của bản thân trong vòng một tuần trở lại đây, hãy hoàn thành bảng sau bằng cách đánh dấu ✓ vào ô mình chọn.

BẢNG TỰ ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ LO ÂU						
STT	**Nội dung**	**Không hoặc cực kỳ ít**	**Hiếm khi**	**Khá thường xuyên**	**Rất thường xuyên hoặc luôn luôn**	**Điểm số**
1	Tôi dễ rơi vào trạng thái căng thẳng hơn bình thường					
2	Tôi cảm thấy lo sợ vô cớ					
3	Tôi dễ cảm thấy hoảng loạn					
4	Tôi cảm thấy mình sắp phát điên rồi					
5	Tôi cảm thấy mọi việc đều rất ổn, sẽ không xảy ra chuyện tồi tệ gì đâu					
6	Chân tay tôi đều run cầm cập					
7	Tôi thấy phiền muộn vì đau đầu, đau lưng					
8	Tôi cảm thấy dễ suy nhược và mệt mỏi					

9	Tôi thấy bình tĩnh, tâm trạng nhẹ nhàng					
10	Tim tôi đập rất nhanh					
11	Tôi rất khổ sở vì những cơn chóng mặt					
12	Tôi cảm thấy sắp ngất đến nơi					
13	Tôi cảm thấy hít thở dễ dàng					
14	Tay chân tôi đều tê dại					
15	Tôi thấy khổ sở vì đau dạ dày và tiêu hóa không tốt					
16	Tôi mắc chứng tiểu nhiều					
17	Lòng bàn tay tôi thường khô và ấm					
18	Mặt tôi đỏ và nóng lên					
19	Tôi rất dễ ngủ, cả đêm ngủ ngon					
20	Tôi gặp ác mộng					
Tổng điểm						

Cách tính điểm:

Các nội dung trong bảng khảo sát trên được chia thành hai nhóm là điểm thuận và điểm ngược. Các câu thuộc nhóm tính điểm ngược là câu số 5, 9, 13, 17, 19, còn lại là các câu tính điểm thuận.

Hãy tính điểm theo bảng sau:

Nội dung	**Không hoặc cực kỳ ít**	**Hiếm khi**	**Khá thường xuyên**	**Rất thường xuyên hoặc luôn luôn**
Điểm thuận	1	2	3	4
Điểm ngược	4	3	2	1

Tính tổng điểm cho 20 câu trong bảng rồi nhân với 1,5. Sau đó, làm tròn đến số nguyên và xem kết quả.

Kết quả:

Điểm giới hạn trong bảng khảo sát trên là 50 điểm, số điểm càng cao cho thấy xu hướng lo âu càng mạnh.

- ✓ Từ 50 đến 59 điểm: Lo âu ở mức độ nhẹ.
- ✓ Từ 60 đến 69 điểm: Lo âu ở mức độ trung bình.
- ✓ Từ 70 điểm trở lên: Lo âu ở mức độ nghiêm trọng.

CHƯƠNG 3

Lý luận về lo âu: Nhận định của các nhà tâm lý học về lo âu

Rất nhiều nhà tâm lý học đã tiến hành nghiên cứu chuyên sâu về sự lo âu, đồng thời không ngừng đối chiếu với thực tiễn nhằm cải thiện, củng cố lý luận của mình. Những nghiên cứu này đã cung cấp các tư liệu và quan điểm mang giá trị to lớn, có đóng góp không hề nhỏ cho cuộc sống của chúng ta. Trong chương này, chúng tôi chủ yếu giới thiệu tới bạn đọc những nhận định liên quan tới sự lo âu của các chuyên gia như Rollo May, Søren Aabye Kierkegaard, Sigmund Freud, Otto Rank, Robert Yerkes, Ron Dawson,...

LÝ LUẬN VỀ NGUỒN GỐC LO ÂU: NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY RA CẢM GIÁC LO ÂU

Rollo May[7] đã đưa ra quan điểm về nguồn gốc của sự lo âu. Ông cho rằng cái chết là căn nguyên của mọi nỗi lo; sự cô độc, trống rỗng và mất mát về giá trị quan là nhân tố khơi gợi cảm giác lo âu. Ngoài ra, bối cảnh văn hóa xã hội cũng sẽ ảnh hưởng tới hình thức, mức độ và tính chất của lo âu.

Rollo May được mệnh danh là "cha đẻ của tâm lý học hiện sinh Mỹ", cũng là đại diện xuất sắc của tâm lý học theo chủ nghĩa nhân văn, tác giả của rất nhiều cuốn sách nổi tiếng như *Ý nghĩa của sự lo âu, Yêu cầu đối với bản thân của mỗi người, Tâm lý học và khốn cảnh của nhân loại, Trị liệu theo tâm lý học hiện sinh,...*

Dưới góc nhìn của ông, lo âu là cảm giác bất an được khởi phát khi một loại giá trị nào đó của một người gặp mối đe dọa,

[7] Rollo May (1909-1994): nhà tâm lý học hiện sinh người Mỹ, ông cùng với Viktor Frankl là những người đề xuất chính cho tâm lý trị liệu hiện sinh.

mà loại giá trị này được người đó coi là gốc rễ của sự tồn tại. Mối đe dọa được đề cập ở đây bao gồm sự đe dọa về sinh mệnh như cái chết và về mặt tâm lý như bị mất đi tự do và ý nghĩa cuộc sống. Ngoài ra, nó còn bao gồm cả sự mất mát các giá trị tồn tại về nhận thức cá nhân, như chủ nghĩa ái quốc, tình yêu đối với con người, thành công của bản thân,...

Dựa theo thái độ và hành vi của con người khi đối mặt với lo âu, Rollo May đã phân loại lo âu thành hai nhóm: lo âu thông thường và lo âu bệnh lý.

Ông cho rằng lo âu thông thường là loại cảm giác đã có ngay từ khi chúng ta sinh ra. Khi phải đối mặt với sức mạnh của tự nhiên, với đau ốm bệnh tật hay cái chết, chúng ta đều nảy sinh cảm giác bất an. Sự lo lắng này hoàn toàn không gây kích động đến cơ chế phòng vệ, điều quan trọng nhất chỉ là đối mặt với nỗi lo và sống chung với nó. Trong khi đó, những phản ứng do sự lo âu bệnh lý gây ra thường không cân xứng với mối nguy hiểm khách quan, thậm chí khiến con người mang tâm lý tiêu cực, trốn tránh nỗi lo âu, không thể thực hiện một số hoạt động như bình thường, từ đó tự gây tổn hại tới bản thân.

Giữa lo âu thông thường và lo âu bệnh lý tồn tại sự khác biệt rất rõ ràng, cụ thể như sau:

Phương diện	**Lo âu thông thường**	**Lo âu bệnh lý**
Quan hệ với mối đe dọa khách quan	Cảm giác lo lắng cân xứng với mối đe dọa khách quan	Cảm giác lo lắng không cân xứng với mối đe dọa khách quan
Có hay không liên quan đến sự xung đột tinh thần	Không liên quan đến sự xung đột tinh thần nội tại, không cần khởi phát cơ chế tự vệ của hệ thống thần kinh	Lấy vấn đề về tinh thần nội tại làm cơ sở, vì thế sự lo lắng này sẽ làm xuất hiện xung đột tinh thần nội tại
Phản ứng với sự thay đổi của hoàn cảnh	Khi hoàn cảnh thay đổi, có thể nảy sinh phản ứng mang tính xây dựng	Xuất hiện những hành động thoái lui và cảnh giác theo nhiều hình thức khác nhau, khiến bản thân không thể tiến hành các hoạt động mang tính xây dựng và sáng tạo

Rollo May là người nêu ra căn nguyên sản sinh cảm giác lo âu. Theo ông, nguồn gốc của lo âu có thể quy về một vài nhân tố sau đây:

1. *Cái chết là căn nguyên cơ bản của mọi nỗi lo*

Sở dĩ một người cảm thấy lo lắng là do anh ta ý thức được sự tồn tại của bản thân có thể sẽ bị hủy hoại, rằng anh ta có thể sẽ mất hết tất cả; bởi điểm cuối cùng của vận mệnh suy cho cùng chính là cái chết, chết đồng nghĩa với việc hoàn toàn đánh mất bản thân.

Có thể nói, chính cái chết khiến mỗi người chúng ta nhận thức được về thời gian tồn tại của mình, để ta biết rõ sự mỏng manh và hữu hạn của sinh mạng, do vậy, cái chết là căn nguyên cơ bản của mọi nỗi lo.

2. *Lo âu bắt nguồn từ sự mất mát giá trị quan*

Rollo May cho rằng khi các giá trị quan xưa cũ trở nên vô nghĩa và các tập tục truyền thống không còn phù hợp để tiếp tục duy trì, con người sẽ cảm thấy khó mà cảm nhận được bản thân trên thế giới này. Nói cách khác, khi các giá trị quan bị mất đi, chúng ta sẽ cảm thấy trống rỗng, từ đó nảy sinh lo lắng. Theo ông, khi sống trong thời kỳ giao thoa giữa các giá trị quan cũ và các giá trị quan mới, mọi người thường dễ cảm thấy lo lắng hơn.

Sự mất mát của giá trị quan biểu hiện trên ba phương diện sau đây:

✓ Mưu cầu lợi ích ở mức độ mãnh liệt nhất, dẫn đến tâm lý thuận theo đám đông. Quan niệm về cạnh tranh lành mạnh khiến con người trong xã hội hiện đại nảy sinh cảm giác xa cách, từ đó gia tăng cảm giác lo âu.

✓ Đề cao hiệu suất và lý trí một cách phiến diện khi giải quyết vấn đề.

✓ Mất đi cảm giác tôn nghiêm và cảm giác về giá trị của con người.

1. Lo âu bắt nguồn từ cảm giác trống rỗng và cô độc

Rollo May đã phát hiện ra rằng quan niệm về sự cạnh tranh kịch liệt và sự tôn sùng lý trí đã tạo nên hiện tượng phân tách giữa tình cảm và lý trí, giữa giá trị và mục tiêu,... của một người, kết quả là tính thống nhất trong nhân cách người đó bị phá vỡ. Khi rơi vào hoàn cảnh này, con người sẽ cảm thấy không thể thấu hiểu bản tính của chính mình, thậm chí thấy bản thân xa lạ, dẫn đến việc hình thành cảm giác cô độc và trống rỗng.

Khi nhận ra rằng bản thân không cách nào ảnh hưởng đến người khác và xã hội, chúng ta sẽ không khỏi thất vọng trước sự nhỏ bé và bất lực của chính mình, rồi dần dần trở nên lạnh lùng. Để xóa bỏ cảm giác cô độc và trống rỗng, một số người

sẽ tích cực tham gia các hoạt động tập thể hoặc hội họp, song những hoạt động này chỉ khiến họ càng thêm ỷ lại vào người khác, nỗi lo âu cũng vì thế mà ngày càng nghiêm trọng hơn.

2. Lo âu chịu ảnh hưởng từ bối cảnh văn hóa xã hội

Giữa cảm giác lo âu và bối cảnh văn hóa xã hội tồn tại mối liên hệ vô cùng mật thiết. Các phương diện về hình thức, mức độ, tính chất,... của lo âu đều chịu hạn chế và sự ảnh hưởng từ bối cảnh văn hóa xã hội. Con người là một phần tử trong xã hội, nếu hoàn cảnh xã hội nơi con người sinh sống chưa hình thành nên giá trị quan đúng đắn, vậy con người sẽ lạc lối trong chính xã hội đó, bởi thế nỗi lo càng trở nên mãnh liệt hơn.

Lo âu là trạng thái tâm lý không thể tránh khỏi, vì vậy, hãy nhìn trực diện vào nó, áp dụng cách thức phản ứng đúng đắn khi đối mặt với nó, không để những ảnh hưởng của nó lan rộng, chỉ như vậy mới có thể chiến thắng nỗi lo một cách dễ dàng.

Kiến thức bên lề

Theo Rollo May, cảm giác lo âu có mối liên hệ với ý nghĩ thù địch và giữa chúng tồn tại sự ảnh hưởng qua lại lẫn nhau. Chỉ cần một trong hai nhân tố xuất hiện, nhân tố còn lại cũng xuất hiện theo. Như vậy, cảm giác lo âu sẽ dẫn đến ý nghĩ thù địch, ý nghĩ thù địch cũng sẽ khiến cảm giác lo âu càng trở nên nghiêm trọng hơn. Cụ thể, một mặt, phần lớn nỗi lo âu thường đi kèm với những cảm xúc tiêu cực, khó chịu như cô độc, không ai cứu giúp,... Người lo âu sẽ nảy sinh cảm giác giận dữ với những người hoặc sự vật gây ra cho họ các cảm xúc tiêu cực trên, từ đó hình thành suy nghĩ thù địch dành cho người hoặc sự vật ấy. Mặt khác, khi ý nghĩ thù địch ai đó xuất hiện, họ có thể sẽ chủ động xa lánh đối phương, cũng có thể sẽ bị đối phương xa lánh, bất luận là trường hợp nào đều làm gia tăng cảm giác cô độc của người lo âu, từ đó gia tăng cảm giác lo âu.

LÝ LUẬN VỀ CÁI TÔI LO ÂU: TỒN TẠI CHÍNH LÀ LO ÂU

Søren Kierkegaard[8] cho rằng bản thân việc tồn tại cũng chính là lo âu, chủ nghĩa hiện sinh của ông nhấn mạnh hai vấn đề: Thứ nhất, "tồn tại" đứng trước "bản chất", tức chúng ta có thể dựa vào sự tồn tại của sinh mệnh để tạo ra bản chất của mình, làm những việc mình muốn làm và trở thành người mình muốn trở thành; thứ hai, tồn tại có thể phân thành ba cấp độ là tồn tại cảm tính, tồn tại lý tính và tồn tại mang tính tôn giáo.

Kierkegaard là nhà thơ và triết gia Đan Mạch, cha đẻ của triết học theo chủ nghĩa hiện sinh, người mở đường cho tâm lý học nhân văn hiện đại.

Kierkegaard lần đầu tiên đề ra quan điểm "tồn tại chính là lo âu" trong cuốn sách mang tên *Khái niệm về nỗi sợ hãi*[9], theo đó,

[8] Søren Aabye Kierkegaard (1813-1855): triết gia, tác giả, nhà thần học, nhà thơ, nhà phê bình xã hội người Đan Mạch, được xem là cha đẻ của triết học hiện sinh.
[9] Tên gốc: *Begrebet Angest* (tên tiếng Anh: *The Concept of Anxiety*), được Søren Aabye Kierkegaard viết năm 1844.

ông cho rằng lo lắng là trạng thái xuất hiện khi con người đối mặt với sự tự do của chính mình, là một kiểu thể nghiệm tâm lý tự nhiên xảy ra khi được tự do đưa ra lựa chọn: "Chúng ta có thể bắt gặp những lựa chọn ở mọi nơi trên hành trình sinh mệnh của mình, cũng giống như khi đi trên một con đường mới, ta không thể dự đoán được rốt cuộc con đường kia tiềm ẩn những hiểm nguy nào, do vậy tự nhiên sẽ sinh ra trải nghiệm lo âu."

Bằng cái nhìn uyên bác của mình, ông đã đưa ra quan điểm rằng khởi nguồn của nỗi lo có liên quan tới sự hình thành và phát triển của ý thức về cái tôi. Ông quan sát trạng thái khi một đứa bé sơ sinh mới chào đời và gọi đó là "trạng thái thiên chân vô tri".

Lúc này, do ý thức về cái tôi chưa được hình thành nên đối với đứa bé mà nói, nó chỉ biết sợ hãi mà không biết lo lắng. Một khi ý thức được hình thành, đứa trẻ sẽ có khuynh hướng độc lập và muốn được lựa chọn cách sống cho bản thân. Bấy giờ, nỗi lo cũng theo đó mà xuất hiện.

Kierkegaard chỉ ra rằng, cái tôi của một người không phải là tư duy và ý thức, mà là những thứ mang tính nội tại và cảm xúc mạnh mẽ.

Trên thực tế, "cái tôi" là trải nghiệm tâm lý của con người, là ý chí, tình cảm, cảm xúc và tâm tình của người đó. "Cái tôi" không phải bản chất hay thực thể cố định, sự tồn tại của con người là cả quá trình sinh ra và trưởng thành. Con người là tạo vật chưa hoàn chỉnh nằm giữa sự vô hạn và hữu hạn, giữa vĩnh hằng và tạm thời, giữa thần tính và nhân tính. Con người không

phải là thứ xác định và chúng ta vẫn luôn ở trong quá trình lựa chọn, phát triển không ngừng nghỉ.

Trên cơ sở này, Kierkegaard chia sự "tồn tại" của con người thành ba cấp độ:

1. *Tồn tại cảm tính*

Tồn tại cảm tính dùng để chỉ sự truy cầu niềm vui, dục vọng cá nhân, cuộc sống an nhàn và những thứ liên quan đến ham muốn khác của con người. Đây là sự tồn tại xuất phát từ phương diện hưởng lạc và duy trì sự sống.

Những người cảm tính thường theo chủ nghĩa hưởng lạc hoặc là kiểu người nhiệt thành thích trải nghiệm cuộc sống. Họ coi trọng cảm nhận chủ quan và có sức sáng tạo tuyệt vời, họ luôn thấy thế giới này tồn tại vô số khả năng, song lại cho rằng bản thân không có trách nhiệm và cũng không cần chịu trách nhiệm với thế giới bên ngoài đó.

2. *Tồn tại lý tính*

Tồn tại lý tính là sự tồn tại mang tính nghiêm túc đi cùng trách nhiệm, con người sẽ dùng những phương pháp thiên về lý trí để giải quyết vấn đề của bản thân, từ đó vừa làm tròn trách nhiệm với người khác vừa phù hợp với đạo đức xã hội.

Những người lý trí có cách sống vô cùng thực tế, trong họ tràn đầy tinh thần trách nhiệm với thế giới, hơn nữa họ còn thấu suốt mọi lý luận đạo đức trên đời đồng thời tuân thủ theo những nguyên tắc đạo đức ấy.

Trái ngược với cách nghĩ của người cảm tính, người lý trí hiểu rằng trên đời này có vô số chuyện không thể và ngoài kia đầy ắp những thứ đáng ngờ. Đối với những chuyện không chắc chắn ấy, họ đa phần sẽ lựa chọn từ bỏ hoặc phủ nhận, để rồi cảm thấy đau lòng vì những thứ mà bản thân đã đánh mất.

3. *Tồn tại mang tính tôn giáo*

Tồn tại mang tính tôn giáo là sự tồn tại trên phương diện tinh thần, là kiểu tồn tại để cầu nguyện cho một cuộc sống tràn ngập yêu thương và tốt lành, mang theo niềm tin tưởng, tôn thờ và kính trọng đối với thần thánh, từ đó tinh thần tìm được nơi để nương tựa, ký thác.

Những quan niệm cùng suy nghĩ lý tính không thể giải quyết được một số nghi vấn cũng như sự việc bất khả thi trong cuộc sống, trong khi đó sức mạnh của niềm tin lại khiến con người nảy sinh hy vọng rằng không gì là không thể, bởi vậy nếu có cánh tay nâng đỡ của tín ngưỡng tôn giáo, con người mới không rơi vào cảnh ngộ bất an, tuyệt vọng.

Lý luận của Kierkegaard đã chứng minh rằng, cái tôi của tất cả mọi người xét về bản chất đều là sự lo âu, cách giải quyết duy nhất chính là nâng cấp đời sống tinh thần của bản thân.

Kiến thức bên lề

Khi phải lựa chọn, chúng ta thường cảm thấy lo lắng, sự phát triển nhảy vọt của tín ngưỡng có thể giúp chúng ta khắc phục nỗi lo âu này. Trong nghiên cứu lý luận của Kierkegaard, sự phát triển của tín ngưỡng bao gồm ba giai đoạn. Đầu tiên là giai đoạn "mỹ học", có mối liên hệ mật thiết tới sự sinh tồn của con người, đó là việc mỗi người hoặc mỗi sự việc có thể thỏa mãn được yêu cầu của mình hay không; thứ hai là giai đoạn lý luận, giai đoạn này vẫn giữ được mối liên hệ với bản thân con người, song tinh thần trách nhiệm đã thức tỉnh; thứ ba là giai đoạn tôn giáo, giai đoạn này có sự lệ thuộc vào hai giai đoạn trước đó, đồng thời vẫn giữ được tư tưởng lý luận và cảm nhận về cái đẹp.

LÝ LUẬN VỀ SỰ BIẾN CHUYỂN CỦA LO ÂU: CÁC HỌC THUYẾT VỀ LO ÂU VẪN KHÔNG NGỪNG PHÁT TRIỂN

Quan điểm của Sigmund Freud về lo âu không phải là không hề biến chuyển. Mặc dù trong lý luận của ông còn tồn tại những điểm mâu thuẫn, song chúng ta không thể phủ nhận rằng ông chính là người có đóng góp to lớn nhất trong việc xây dựng các học thuyết về lo âu.

Sigmund Freud là bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học người Áo, người sáng lập ra trường phái phân tâm học. Ông có riêng một bộ lý luận nghiên cứu về vấn đề lo âu.

Có rất nhiều mâu thuẫn tồn tại trong những phân tích và trình bày của Freud về lo âu, chúng có mối liên quan lớn đến sự thay đổi trong tư tưởng của bản thân ông. Tuy vậy, kể cả khi các phân tích đó trước sau bất nhất, ông vẫn luôn được coi là người

có đóng góp to lớn nhất cho lý luận về lo âu trong lĩnh vực tâm thần học và tâm lý học lâm sàng.

Những nghiên cứu về lo âu của Freud bao gồm những nội dung chính sau đây:

1. *Lý luận thứ nhất về lo âu*

Trong cuốn *Phân tâm học nhập môn*, Freud viết, "Khi các kích thích của dục năng[10] biến mất (dục năng thường chỉ tất cả khoái cảm thuộc phương diện thể xác. Freud cho rằng đây là một kiểu bản năng, một dạng năng lực, là động lực được sinh ra từ tâm lý của con người), thì lo âu sẽ là cảm giác thay thế vào vị trí đó, bất luận là hình thức lo âu chờ đợi[11], cảm giác công kích hay các trạng thái cảm xúc tương tự lo âu khác".

Từ đây có thể thấy, trong lý luận thứ nhất về lo âu, nhận định của Freud có phần nghiêng về phương diện sinh học đơn thuần. Điều ông muốn biểu đạt là khi dục năng bị áp chế, nó sẽ chuyển hóa thành lo âu, hơn nữa còn xuất hiện dưới hình thức lo âu không biệt định[12] hoặc các chứng bệnh tương tự lo âu

---

[10] Dục năng (libido), còn gọi là "dục tính" hoặc "bản năng tính dục", là thuật ngữ được sử dụng trong thuyết phân tâm để mô tả một dạng năng lượng do những đặc tính bản năng sinh dục và sinh tồn tạo ra. Đối với Freud, thuật ngữ này không chỉ giới hạn ở năng lượng từ quan hệ tình dục mà thể hiện cho tất cả nguồn năng lượng tinh thần.

[11] Lo âu chờ đợi (anticipatory anxiety) là tình trạng lo lắng trước khi một sự kiện xảy ra hoặc trước lúc tiếp xúc với đối tượng ám ảnh.

[12] Rối loạn lo âu không biệt định là chứng rối loạn lo âu khi người bệnh có thể không đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn chẩn đoán cho một chứng rối loạn lo âu cụ thể, rối loạn lo âu không biệt định mang các triệu chứng giống như lo lắng, gây ra tình trạng đau khổ nghiêm trọng hoặc suy giảm chức năng, nhưng không có đủ thông tin để xác định loại rối loạn lo âu cụ thể nào.

khác. Do vậy, bất kỳ sự xung động trong cảm xúc nào cũng có thể bị chuyển hóa thành lo âu.

Ví dụ, một đứa trẻ khi không có mẹ bên cạnh sẽ cảm thấy bất an, đó là bởi đứa trẻ không có cách nào làm tiêu hao dục năng dành cho mẹ, vì vậy chỉ có thể giải phóng nó ra ngoài dựa trên hình thức lo âu. Khi cảm xúc của một người bị áp chế, cảm giác áp chế đó sẽ chuyển hóa thành lo âu, bất kể việc này có nằm trong trạng thái kiểm soát thông thường hay không, bất kể người đó biểu hiện ra ngoài dưới trạng thái thế nào, thì lúc ấy ngoài lo âu ra anh ta sẽ không có bất kỳ cảm giác nào khác. Nguyên nhân căn bản dẫn đến việc xuất hiện tình trạng này là chúng ta cảm nhận được sự xung động đến từ dục năng rồi đọc giải nó thành tín hiệu nguy hiểm, vì vậy xung động của dục năng bị áp chế, đồng thời tự động chuyển thành lo âu, từ đó thể hiện ra ngoài dưới các hình thức lo âu không biệt định hoặc các chứng bệnh tương tự lo âu khác.

Lý luận thứ nhất của Freud về lo âu dựa trên các hiện tượng lâm sàng có thể quan sát được, đây chỉ là một kiểu miêu tả lại hiện tượng, hoàn toàn không giống với việc giải thích nguyên nhân - hệ quả của tình trạng lo âu. Nói một cách sâu xa hơn, nỗi lo âu hình thành do sự ức chế bản năng tính dục sẽ không biểu hiện ra đồng nhất. Kể cả những người có đời sống tình dục buông thả cũng rất có khả năng trở nên lo âu quá độ, và ngược lại không hiếm người có đời sống lành mạnh, thậm chí kiêng tình dục tuyệt đối nhưng lại không rơi vào trạng thái lo âu.

2. *Lý luận thứ hai về lo âu*

Trong thời gian dài quan sát và nghiên cứu lâm sàng, Freud phát hiện ra lý luận thứ nhất của ông về lo âu còn tồn tại rất nhiều điểm chưa hợp lý. Chẳng hạn khi dục vọng vốn tồn tại liên tục và mãnh liệt bỗng bị dừng lại hoặc bị ức chế, ông thấy rằng một số người sẽ tỏ ra vô cùng lo lắng, cũng có một số người lại không hề có biểu hiện như vậy; hoặc chẳng hạn khi tiến hành phân tích những bệnh nhân mắc các chứng bệnh lo âu khác nhau, ông nhận thấy quá trình và mức độ lo âu trong họ đều có khác biệt lớn,... Một loạt các nghiên cứu đều nói lên rằng Freud cần đưa ra một lý luận mới để làm rõ hơn nhận định của ông về nỗi lo âu.

Trên cơ sở đó, ông đã tự lật đổ lý luận thứ nhất về lo âu của chính mình, sau đó đưa ra một lý luận mới: Lo âu không phải được hình thành do sự ức chế, mà từ đầu nó đã xuất hiện cùng lúc với sự ức chế. Freud cho rằng sở dĩ con người nảy sinh cảm giác lo âu là bởi sự tồn tại của "cái tôi", khi cái tôi phát giác ra mối nguy hiểm, nó sẽ tạo ra các triệu chứng để tránh cho bản thân trở nên lo lắng. Dễ thấy, ở lý luận thứ hai này ông đã nhấn mạnh nhiều hơn vào vai trò của "cái tôi" trong lo âu, từ đây có được điểm chung với các nghiên cứu tâm lý học về lo âu khác, "âm hưởng" của phạm trù tâm lý học đã trở nên rõ nét hơn so với lý luận đầu tiên.

3. *Lý luận thứ ba về lo âu*

Trong quá trình nghiên cứu sau khi lý luận thứ hai ra đời, Freud dần dần hình thành quan điểm gần giống với "tổ chức

hữu cơ", chỉ có điều, do chịu ảnh hưởng từ các lý luận khác nhau nên ông không thể đưa ra được một định nghĩa chuẩn xác nhất, vì thế lý luận thứ ba về lo âu đã không đi đến một kết luận hợp lý.

Nhận thức của Freud về lo âu không ngừng thay đổi và phát triển theo thời gian, điều này khiến các học giả không cách nào đánh giá quan điểm của ông từ một góc nhìn riêng nào. Cũng chính bởi sự biến đổi và phát triển đó mà các quan điểm của Freud thường xuyên mâu thuẫn lẫn nhau. Ví dụ, đôi lúc ông công nhận lý luận thứ hai và bác bỏ lý luận đầu tiên, cũng có lúc ông lại cảm thấy lý luận thứ hai và lý luận đầu tiên có thể dung hòa ở một mức độ nào đó, có thể tổng hợp cả hai rồi cân nhắc. Bởi các lý luận của ông đều lẫn lộn với nhau nên rất nhiều người cho rằng chúng không những không thể hình thành một hệ thống, mà hơn nữa độ chuẩn xác của các lý luận ấy cũng cần phải xem xét lại.

Dù lý luận về lo âu của Freud có chính xác hay không, những cống hiến và nỗ lực mà ông đã bỏ ra khi nghiên cứu về nỗi lo âu vẫn không thể bị bác bỏ.

Kiến thức bên lề

Trong nghiên cứu của Freud, ông cho rằng trải nghiệm đầu tiên về lo âu trong mỗi người xuất hiện từ việc phân ly khỏi người mẹ. Ví dụ, cảm giác lo sợ của một đứa trẻ khi nhìn thấy người lạ, hoặc nỗi sợ bóng tối, sợ cô độc, về cơ bản đều là cảm giác sợ hãi sinh ra sau khi chúng ta bị tách khỏi mẹ mình.

THUYẾT LO ÂU PHÂN LY: CẢM GIÁC BẤT AN HÌNH THÀNH TỪ SỰ PHÂN LY

Otto Rank là người đề ra học thuyết về lo âu phân ly, ông cho rằng việc cá thể hóa là vấn đề hạt nhân trong sự phát triển của loài người, trong đó quá trình theo đuổi cá thể hóa sẽ kéo theo một loạt sự phân ly và chính những sự phân ly này dẫn đến bất an, lo lắng.

Otto Rank là nhà tâm lý học, một trong những tín đồ có sức ảnh hưởng lớn nhất và sớm nhất của trường phái phân tâm học.

Theo ông, trong cuộc đời của một người luôn không ngừng diễn ra các cuộc phân ly, mà mỗi lần phân ly đều có thể khiến tính tự chủ trong chúng ta lớn mạnh hơn. Dù là một đứa trẻ được sinh ra, rồi cai sữa, rồi đi học, hay là một người trưởng thành tạm biệt cuộc sống độc thân, kết hôn, rồi từ giã cõi đời, những trải nghiệm phân ly này đều khiến con người nảy sinh

cảm giác lo lắng. Hơn nữa, trong quá trình theo đuổi sự tự chủ, khi cuộc sống của mỗi người chịu tác động xấu hoặc khi không muốn phải tách rời hoàn cảnh an toàn trước mắt, chúng ta cũng sẽ trở nên bất an. Nói cách khác, chính những sự phân ly này là căn nguyên của sự lo âu.

Otto Rank cho rằng một đứa trẻ sơ sinh ngay từ khi lọt lòng đã được trải nghiệm cảm giác lo âu, ông gọi nỗi lo âu này là "nỗi sợ khi đối diện với sinh mệnh". Theo ông, "Con người mang trong mình những nỗi sợ hãi kéo dài, nỗi sợ hãi bên trong này hoàn toàn độc lập với những mối đe dọa đến từ bên ngoài". Như vậy có thể hiểu rằng, một đứa bé sơ sinh khi mới chào đời không phải là không biết lo lắng, chỉ là nó không biểu hiện ra bên ngoài mà thôi.

"Sợ cái mới" dùng để chỉ sự lo âu xuất hiện theo sau những hành động mang tính sáng tạo, gây dựng, khi một người cảm nhận được sức sáng tạo bên trong mình, kiểu lo âu này sẽ xuất hiện. Để phát huy sức sáng tạo của bản thân, chúng ta sẽ tiếp xúc với nhiều người hơn, thiết lập nhiều mối quan hệ hơn, chấn chỉnh lại những mối quan hệ cũ, từ đó dẫn đến sự phân ly với những mối quan hệ cũ. Chính sự phân ly này gây ra tình trạng lo lắng. Trái ngược với đó là "sợ mất mát". Nếu nói việc "sợ cái mới" là "tiến bộ", là nỗi lo âu hình thành nên tính cá thể, vậy "sợ mất mát" chính là "thụt lùi", là nỗi lo âu làm mất đi tính cá thể.

Đương nhiên, những nghiên cứu về lo âu của Otto Rank đều được thiết lập dựa trên cơ sở là những người bình thường, vì

dù sao năng lực nhận biết của những người gặp trở ngại thần kinh cũng tương đối hạn chế, khả năng phán đoán bản thân và ngoại cảnh đều không đủ mạnh, điều này khiến họ thường xuyên ỷ lại vào hoàn cảnh khách quan, tính tự chủ cũng vì thế mà không cao bằng những người bình thường. Trong trường hợp mức độ lo âu quá lớn, họ có thể dồn ép bản thân để áp chế sự kích động và những hành động tự phát của mình, từ đó sinh ra tâm lý day dứt, dằn vặt quá độ, cuối cùng không cách nào giữ được sự cân bằng giữa hai hình thức lo âu nói trên. Trong khi đó, một người bình thường, khỏe mạnh và giàu khả năng sáng tạo lại có thể khắc phục cảm giác lo âu một cách hiệu quả. Họ có thể sống chung với sự phân ly trong tâm lý mà quá trình trưởng thành mang lại, nhờ đó mà ngày càng tiến bộ hơn.

Điều này đã kiểm chứng cho quan điểm của Otto Rank: Cá thể hóa là hạt nhân trong sự phát triển của con người, chính trong quá trình theo đuổi sự cá thể hóa và không ngừng cảm nhận sự phân ly ấy, con người mới nảy sinh cảm giác lo âu.

Ông chỉ ra rằng bởi vì mỗi người đều có ý chí theo đuổi sự cá thể hóa nên các nhà trị liệu tâm lý trong quá trình chữa trị cho bệnh nhân cần tạo ra một môi trường nơi bệnh nhân có thể chủ động phát hiện ý chí của bản thân, đồng thời chịu trách nhiệm với chính mình. Mối quan hệ giữa nhà trị liệu tâm lý và bệnh nhân cũng cần có sự thấu hiểu, quan tâm nhẹ nhàng.

Khi nghiên cứu về mối quan hệ giữa lo âu và sự cá thể hóa, cũng như giữa lo âu và sự phân ly, Otto Rank đã đạt đến tầm

cao mà không ai bắt kịp, quan điểm của ông có tác dụng thúc đẩy mạnh mẽ sự phát triển của các lý luận về lo âu.

Kiến thức bên lề

Otto Rank từng là môn đồ tâm đắc của Freud, tuy nhiên trong cuốn *Chấn thương sinh nở* (The Trauma of Birth), Otto Rank đã đưa ra quan điểm về lo âu rằng mấu chốt của các căn bệnh về tâm thần nằm ở những chấn thương khi sinh nở, quan điểm này phủ định tầm quan trọng của "phức cảm Oedipus"* mà Freud từng đề xướng, mối quan hệ giữa ông và Freud cũng từ đây mà rạn nứt.

---

* Phức cảm Oedipus (Oedipus complex): một học thuyết về tâm lý học được Sigmund Freud đề xướng dùng để chỉ việc các bé trai thường cảm thấy gần gũi với mẹ chúng còn các bé gái thường thân thiết với cha.

ĐỊNH LUẬT YERKES – DODSON: LO LẮNG QUÁ ĐỘ GÂY CẢN TRỞ CHO SỰ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC

Lo lắng và căng thẳng ở mức độ vừa phải có tác dụng điều động chức năng thần kinh nội tiết, ảnh hưởng tích cực đến tâm lý, sinh lý của con người, điều này sẽ giúp chúng ta khắc phục tình trạng căng thẳng và phát huy khả năng của bản thân dễ dàng hơn. Tuy nhiên, một khi nỗi lo vượt quá mức độ cho phép, nó sẽ gây trở ngại lớn đến sự phát triển năng lực của ta.

Năm 1908, sau khi tiến hành một loạt thí nghiệm, hai nhà tâm lý học Yerkes và Dodson đã phát hiện ra rằng mức độ kích thích tối ưu có mối quan hệ mật thiết với áp lực đến từ vấn đề ta phải đối mặt. Khi áp lực vừa phải, ta sẽ được kích thích để giải quyết vấn đề với hiệu suất cao nhất, tuy nhiên khi áp lực từ vấn đề đó vượt quá mốc "vừa phải" ấy thì mức độ kích thích

tối ưu sẽ giảm dần. Người ta gọi mối quan hệ này là "Định luật Yerkes - Dodson".

Các nghiên cứu được tiến hành sau này đã chứng minh: Giữa hiệu suất của các hoạt động trí não và mức độ lo âu tương ứng với nó tồn tại một hàm số quan hệ nhất định, được biểu thị bằng một đường cong hình chữ U ngược. Theo đó, vào giai đoạn đầu khi mức độ lo âu tăng dần, tính chủ động, tích cực và ý chí khắc phục khó khăn của một người cũng sẽ tăng theo. Lúc này, nỗi lo âu có tác dụng thúc đẩy phát huy năng lực của anh ta. Dù vậy, khi mức độ lo âu vượt qua giới hạn nhất định, trở nên quá mạnh mẽ, nó sẽ trở thành gánh nặng tâm lý nghiêm trọng đối với anh ta, từ việc "thúc đẩy phát huy năng lực" lại biến thành "gây trở ngại cho việc phát huy năng lực".

Hậu Nghệ là một cung thủ tài giỏi thời nhà Hạ của Trung Quốc. Không chỉ luyện được khả năng thiện xạ như thần, anh còn vô cùng nhuần nhuyễn các tư thế bắn cung kỹ thuật cao, gần như mọi mũi tên bắn ra đều bách phát bách trúng.

Nghe danh bản lĩnh Hậu Nghệ, vua Hạ hết mực tán dương. Một ngày nọ, vua Hạ sai người triệu Hậu Nghệ vào cung, muốn được lĩnh hội khả năng bắn cung siêu đẳng của anh. Ông còn ra lệnh tìm một bãi đất rộng rãi trong ngự hoa viên, sai người mang đến một tấm bia vuông vức cao một thước với đường kính khoảng một thốn (xấp xỉ 0,03 mét) tính từ hồng tâm, sau đó nói với Hậu Nghệ, "Với khoảng cách hơn một trăm bước, nếu nhà ngươi có thể bắn trúng hồng tâm, ta sẽ ban thưởng vạn

lượng vàng; nếu không bắn trúng, ta sẽ cắt giảm đất đai của nhà ngươi."

Nghe vua Hạ nói vậy, sắc mặt Hậu Nghệ trở nên nghiêm túc, anh tiến đến vị trí cách tấm bia đúng một trăm bước chân, ngước nhìn tấm bia đằng xa, trong đầu chỉ toàn lời nói ban nãy của vua Hạ, thật khó để bình tĩnh trở lại, hồng tâm mà mọi ngày anh có thể dễ dàng nhắm trúng ấy ngay lúc này lại trở nên xa xôi kỳ lạ.

Hậu Nghệ rút một mũi tên, vào vị trí chuẩn bị bắn, nghĩ đến hậu quả sau khi mũi tên này bắn ra khiến nhịp thở của anh gấp gáp hẳn lên, bàn tay kéo dây cung cũng vì căng thẳng mà hơi run rẩy. Cuối cùng mũi tên cũng được bắn ra. Một tiếng "vút" vang lên, mũi tên cắm thẳng vào một vị trí cách hồng tâm vài thốn.

Trước tình hình đó, Hậu Nghệ hậm hực thu lại cung tên, xin vua Hạ cho cáo lui rồi nhanh chóng rời khỏi hoàng cung.

Nhìn thấy biểu cảm bất thường ấy của Hậu Nghệ, vua Hạ tuy thất vọng nhưng cũng không khỏi tiếc nuối: "Tài bắn cung của ngươi trước giờ vẫn luôn bách phát bách trúng, tại sao hôm nay lại kém xa ngày thường như vậy?"

Việc Hậu Nghệ thất thủ cũng chính là ví dụ điển hình cho định luật Yerkes - Dodson: Khi nỗi lo âu vượt quá giới hạn nhất định, nó sẽ cản trở sự phát huy năng lực của mỗi người.

Nhà quản trị học người Mỹ Lewin từng nói, "Theo đuổi mục tiêu một cách mù quáng có thể gây tổn hại đến hành động và

hiệu suất." Thường ngày khi bắn cung, Hậu Nghệ mang theo tâm lý thoải mái như một buổi luyện tập, do đó trình độ được phát huy một cách tự nhiên. Tuy vậy, khi vua Hạ đưa ra mức thưởng phạt dựa theo kết quả bắn cung và kết quả trúng hay trượt ấy có mối liên hệ trực tiếp đến lợi ích của bản thân anh, nó đã khiến anh nảy sinh cảm giác lo lắng, căng thẳng, cuối cùng không thể giữ được phong độ thường ngày.

Chúng ta đều biết việc gì cũng nên duy trì ở mức độ vừa phải, lo âu cũng vậy. Nếu mức độ lo âu không đủ, tinh thần quá thảnh thơi ỷ lại, vậy hiệu suất làm việc cũng không cao; ngược lại nếu lo âu quá độ, căng thẳng quá mức, tâm trạng không thể bình tĩnh thì hiệu suất làm việc cũng sẽ thấp đi. Chỉ khi lo âu ở mức vừa phải, vừa căng thẳng áp lực, lại vừa có sự thoải mái, mới có thể nâng hiệu suất làm việc lên mức cao nhất.

Vì vậy, khi đứng trước một sự việc hoặc hành động trọng đại nào đó, chúng ta cần đưa ra phán đoán bước đầu cho sự việc và hành động sắp xảy ra ấy, đồng thời dựa theo năng lực thực tế của bản thân cũng như độ khó của mục tiêu để điều tiết mức độ lo âu cho phù hợp, sau đó liệu sức mà làm.

Kiến thức bên lề

Khi thực hiện khảo sát, một số nhà tâm lý học thường phân loại mức độ lo âu thành ba cấp độ là "thấp", "trung bình" và "cao". Khi lo âu ở mức độ thấp, tinh thần được thả lỏng hoàn toàn, không có chút cảm giác căng thẳng nào thì thành tích công việc cũng thấp. Khi lo âu đạt mức trung bình, tinh thần bắt đầu chịu chút áp lực, đây là là lúc thành tích công việc tốt nhất. Cuối cùng, khi lo âu đạt mức rất cao, biểu hiện ở tinh thần căng thẳng cực độ, hoang mang, cố gắng quá sức, lúc này tinh thần trở nên mệt mỏi, thành tích công việc sẽ theo đó mà xuống dốc.

KHẢO SÁT NHỎ

MỨC ĐỘ LO LẮNG CỦA BẠN KHI NHẬN ĐÁNH GIÁ TIÊU CỰC

Bạn có bao giờ lo lắng vì không biết người khác đánh giá ra sao về mình? Bạn có bao giờ buồn bã trước những nhận xét tiêu cực từ đối phương? Mỗi chúng ta đều hy vọng sẽ để lại ấn tượng tốt đẹp trong lòng người khác, không muốn họ thấy mình ngốc nghếch, ngu ngơ, đây là kiểu tâm lý vô cùng bình thường. Song nếu bạn quá để ý đến cái nhìn của người khác, lo rằng họ sẽ đánh giá ngay cả những khuyết điểm nhỏ nhất của mình, rồi từ đó mà sầu não ủ ê, bất an thấp thỏm, những suy nghĩ này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống và các mối quan hệ xã hội của bạn. Muốn biết mức độ lo lắng của bản thân trước các lời nhận xét tiêu cực là bao nhiêu, bạn hãy tham gia bài kiểm tra dưới đây nhé!

Hãy hoàn thành bảng sau dựa theo tình trạng thực tế của bản thân, đánh dấu ✓ vào ô bạn chọn.

BẢNG KHẢO SÁT MỨC ĐỘ LO SỢ KHI NHẬN ĐÁNH GIÁ TIÊU CỰC							
STT	**Nội dung**	**Hoàn toàn không**	**Có một chút**	**Không xác định**	**Khá đúng**	**Cực kỳ đúng**	**Điểm số**
1	Tôi rất ít khi lo lắng chuyện bản thân ngốc nghếch ra sao trong mắt người khác						
2	Tôi lo lắng không biết người khác đánh giá mình thế nào, dù tôi biết điều này không quan trọng						
3	Nếu phát hiện người khác bình phẩm mọi thứ về mình, tôi sẽ cực kỳ căng thẳng và bất an						
4	Dù biết mọi người đang dần hình thành ấn tượng không tốt về mình, tôi cũng chẳng bận tâm						

5	Khi mắc phải sai sót trong các tình huống giao tiếp xã hội, tôi rất không vui						
6	Tôi chẳng quan tâm các nhân vật quan trọng nhìn nhận tôi thế nào						
7	Tôi thường xuyên lo sợ bản thân sẽ tỏ ra ngốc nghếch, đáng cười						
8	Tôi gần như không có phản ứng gì trước thái độ không đồng tình của người khác						
9	Tôi thường sợ người khác sẽ để ý đến khuyết điểm của mình						
10	Sự phản đối của người khác hầu như không ảnh hưởng gì đến tôi						
11	Khi có người đang bình phẩm về mình, tôi thường nghĩ đến những lời bình phẩm không tốt						

12	Tôi gần như không lo lắng chuyện ấn tượng của mình trong mắt người khác như thế nào						
13	Tôi sợ rằng người khác sẽ không đồng tình với mình						
14	Tôi sợ người khác phát hiện ra sai sót của mình						
15	Tôi không hề phiền não vì cái nhìn của người khác dành cho mình						
16	Khi không thể khiến một ai đó thích mình, tôi sẽ mặc kệ						
17	Khi nói chuyện với người khác, tôi hay lo lắng về đánh giá của họ dành cho mình						
18	Tôi cho rằng con người không thể tránh khỏi sai sót, vậy nên không nhất thiết phải buồn vì nó						

19	Tôi thường xuyên bồn chồn không biết ấn tượng của người khác về mình thế nào						
20	Tôi rất để bụng cấp trên nghĩ gì về mình						
21	Khi biết có người bình phẩm về mình, tôi vẫn chẳng hề bận tâm						
22	Tôi sợ mọi người nghĩ mình vô dụng						
23	Tôi gần như không lo lắng việc mọi người nghĩ sao về mình						
24	Đôi lúc, tôi cho rằng mình quá bận tâm đến cách nghĩ của người khác						
25	Tôi thường xuyên sợ rằng mình sẽ nói hoặc làm sai gì đó						
26	Tôi thường không quan tâm cách nghĩ của người khác về mình						

27	Tôi thường cho rằng mọi người có ấn tượng tốt về mình						
28	Tôi luôn lo lắng rằng những người quan trọng đối với tôi lại không nghĩ nhiều về tôi						
29	Vì suy nghĩ của bạn bè mà tôi không thấy vui vẻ						
30	Nếu biết cấp trên đang nhận xét về tôi, tôi sẽ trở nên căng thẳng, bất an						
Tổng điểm							

Cách tính điểm:

Các nội dung trong bài kiểm tra trên đây được phân thành hai nhóm là nhóm tính điểm thuận và nhóm tính điểm ngược, trong đó các câu số 1, 4, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 21, 23, 26, 27 thuộc nhóm tính điểm ngược, các câu còn lại được tính điểm thuận.

Tham khảo bảng sau đây để biết tiêu chuẩn tính điểm:

Nội dung	Hoàn toàn không	Có một chút	Không xác định	Khá đúng	Cực kỳ đúng
Điểm thuận	1	2	3	4	5
Điểm ngược	5	4	3	2	1

Hãy ghi lại số điểm cho 30 câu trên rồi tính tổng điểm nhận được.

Kết quả:

Tổng điểm của bài kiểm tra trên đây nằm trong khoảng 30 đến 150 điểm, điểm số càng cao chứng tỏ mức độ lo lắng khi nhận được đánh giá tiêu cực càng lớn.

CHƯƠNG 4

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt: Nỗi kinh hoàng đến từ những sự vật đặc biệt

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt là một dạng của chứng ám ảnh sợ hãi. Người mắc chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt sẽ hoảng sợ tột độ trước một vài sự vật hoặc tình huống đặc biệt nào đó, như gián, chó, thang máy, máy bay hoặc những chỗ có độ cao,... Theo số liệu thống kê, có khoảng 60% người trưởng thành mắc chứng ám ảnh sợ hãi này, song không phải tất cả họ đều được chẩn đoán chính xác hội chứng mà mình mắc phải. Thêm vào đó, hiệu quả trị liệu đối với chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt có thể dễ dàng quan sát, vì vậy hiểu rõ nguyên nhân hình thành chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt sẽ giúp chúng ta kê thuốc đúng bệnh, từ đó khắc phục được chứng bệnh này.

ÁM ẢNH SỢ HÃI CHUYÊN BIỆT LÀ GÌ?

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt là một trong các hội chứng đặc thù của ám ảnh sợ hãi, có tính phổ biến nhất định trong xã hội. Người mắc chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt thường cảm thấy sợ hãi một vài sự vật hoặc tình huống nhất định nào đó mà không rõ lý do, kể cả khi lý trí họ hiểu rõ không nên sợ hãi như vậy, song cơ thể họ vẫn bất lực.

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt là hội chứng mà người mắc cảm thấy sợ hãi một vài sự vật hoặc tình huống nhất định, như sợ tiếp xúc gần với một loài động vật nào đó, sợ bóng tối, sợ sấm sét, sợ máy bay, sợ không gian hẹp, sợ máu,... Đối với họ, những sự vật, tình huống kể trên luôn khiến họ cảm thấy không an toàn, bởi vậy mỗi khi gặp phải chúng, thậm chí nghe nhắc đến chúng thôi họ sẽ tự nhiên nảy sinh cảm xúc sợ hãi, đồng thời tìm cách tránh tiếp xúc.

Chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt không chỉ biểu hiện ở nỗi sợ hãi của một người, mà còn cho thấy những nỗi sợ hãi ấy là

phi lý tính, không dựa trên bất kỳ cơ sở nào. Tâm lý học hiện đại cũng đưa ra một số kiến giải tương tự về vấn đề này, như ám ảnh sợ hãi chuyên biệt sinh ra từ bộ phận kiểm soát cảm xúc trong não, rất ít liên quan tới bộ phận kiểm soát lý trí và đánh giá nguy hiểm. Ví dụ, rất nhiều bạn gái sợ loài gián, thậm chí chỉ cần nghe thấy chữ "gián" thôi đã toàn thân cứng đờ, tóc gáy dựng ngược, tuy nhiên họ lại không giải thích rõ được tại sao bản thân sợ loài vật đó. Chính vì bộ phận kiểm soát lý trí lúc này không phát huy tác dụng nên những nỗi sợ hãi chuyên biệt này mới mang đến cho chúng ta cảm giác khó diễn tả bằng lời.

Giai Hân là một người hoạt bát, cởi mở, sống chan hòa với bạn bè và đồng nghiệp. Trong những buổi tụ tập hoặc khi gặp tình huống khó xử, cô luôn có cách hóa giải tình thế, khiến bầu không khí náo nhiệt trở lại. Giai Hân không hề nhút nhát, song cô lại cực kỳ sợ ngồi máy bay. Chỉ cần là những nơi có thể đi bằng phương tiện đường bộ thì cô tuyệt đối sẽ không chọn ngồi máy bay, dù chính bản thân cô cũng biết rằng đi máy bay an toàn hơn ngồi ô tô, nhưng cứ nghĩ đến máy bay là toàn thân cô toát mồ hôi lạnh, không thể cử động thoải mái, rơi vào trạng thái lo lắng, bất an.

Một lần nọ, do yêu cầu của công việc mà cô phải ngồi máy bay. Trước khi khởi hành, Giai Hân vô cùng lo lắng, sợ rằng chuyến bay của mình sẽ xảy ra sự cố. Cứ chốc chốc cô lại để ý kênh khí tượng một lần để xem có dấu hiệu dông bão hay không, thậm chí còn lên mạng tìm thông tin tất cả những vụ rơi máy bay xem

qua một lượt. Vì trong đầu chỉ toàn suy nghĩ về chuyến bay này mà suốt cả đêm cô không thể chợp mắt, tâm trạng như bị đẩy lên cực điểm. Sau khi đã lên máy bay, cô chẳng khác nào một chú chim non đang kinh hãi, tiếng động cơ khởi động khiến cô bồn chồn hồi lâu, từng bước chân của người tiếp viên cũng khiến cô nảy sinh suy nghĩ "Chắc chắn máy bay gặp sự cố rồi".

Khi máy bay rời khỏi mặt đất, đôi tay Giai Hân ghì chặt lấy thành ghế, cả người vẫn giữ nguyên tư thế cứng đờ căng thẳng, dù lý trí cô hiểu rõ mọi thứ rất an toàn, song cô vẫn không thể xua đi cảm giác lo lắng và sợ hãi ấy. Mãi cho đến khi hạ cánh, bước ra khỏi máy bay, đặt chân xuống mặt đất, tâm trạng căng thẳng của Giai Hân mới được thả lỏng. Quãng thời gian ngồi trên máy bay chỉ có ba tiếng đồng hồ, vậy mà đối với cô, nó dường như kéo dài vô tận.

Biểu hiện của Giai Hân trong ví dụ trên chính là điển hình của chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt - cảm giác sợ hãi một sự vật đặc biệt nào đó mà không có lý do. Đối với đa số mọi người, những nỗi sợ này thật khó lòng lý giải, thậm chí một số người còn quy chụp chúng thành biểu hiện của sự nhút nhát, nhưng cách nghĩ và nhận định đó là hoàn toàn sai lầm. Tuy không ai có thể giải thích chính xác nguyên nhân khiến một số người mắc chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt, song chắc chắn nó không hề liên quan đến việc người đó có nhút nhát hay không, mà ngược lại hiện tượng này còn mang tính phổ biến nhất định trong xã hội ngày nay.

Theo số liệu thống kê, có đến 60% người trưởng thành mang trong mình nỗi sợ hãi chuyện biệt nào đó, nhưng chỉ có 11% trong số đó được chẩn đoán chính xác mắc chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt. Hơn nữa, tỷ lệ nữ giới mắc hội chứng này lại có phần cao hơn nam giới. Những sự vật có thể kích động nỗi sợ chuyên biệt thường rất đa dạng, chúng có thể là một vài loài động vật thường thấy như chuột, sâu bọ, rắn rết...; có thể là một vài hành vi đặc biệt như châm cứu, chữa răng; có thể là những nơi chốn đặc thù như thang máy, tàu điện ngầm, phòng kín,... Ngoài ra, đó còn có thể là các hiện tượng thời tiết như sấm sét, dông bão,...

Tỷ lệ chữa khỏi của chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt rất cao, tuy vậy những người thực sự tham gia vào quá trình trị liệu lại cực kỳ thấp, nguyên nhân chủ yếu là bởi đa số những nỗi sợ hãi chuyên biệt này đều không ảnh hưởng quá lớn đến cuộc sống của người bệnh, mà khi chúng gây ảnh hưởng xấu đến cuộc sống, mọi người lại lựa chọn giữ khoảng cách với các sự vật hiện tượng khiến bản thân sợ hãi. Thế nhưng những nỗi sợ vẫn ở đó mà không được giải quyết. Chỉ khi dám đối diện nỗi sợ, bệnh tình mới dần dần thuyên giảm.

Kiến thức bên lề

Theo bản năng, nỗi sợ đảm bảo an toàn cho sự sinh tồn của loài người, nó giúp chúng ta cảnh giác trong môi trường xa lạ, khiến chúng ta cẩn trọng hơn. Tất cả những nỗi sợ chuyên biệt đều có mức độ phổ biến nhất định. Xét theo một ý nghĩa nào đó, chúng luôn có mối liên hệ với một vài sự vật đặc biệt, là nỗi sợ được khởi phát vào lần đầu tiên mà người bệnh gặp phải đối tượng gây ra nỗi sợ ấy, chẳng hạn như sợ động vật nhưng không sợ cây cỏ. Có thể nói, nỗi sợ hãi chuyên biệt là sản phẩm của việc con người thích ứng với hoàn cảnh, chỉ khi một người nảy sinh cảm giác sợ hãi với một sự vật nào đó, nhận thức được mối nguy hiểm từ sự vật nào đó, họ mới có thể tránh được nguy hiểm một cách hiệu quả.

NGUYÊN NHÂN HÌNH THÀNH NỖI SỢ HÃI CHUYÊN BIỆT

Về cơ bản, có hai lý luận khác nhau giải thích nguyên nhân hình thành nỗi sợ hãi chuyên biệt. Một là do "bẩm sinh", tức là những nỗi sợ này từ khi sinh ra đã có; hai là do "thói quen", có nghĩa chúng được hình thành do các thói quen sau này. Cả hai lý luận đều có căn cứ, vì vậy chúng ta nên xem xét cả hai khi tìm hiểu về chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt.

Nhắc đến ám ảnh sợ hãi chuyên biệt, tin chắc rằng hầu hết mọi người đều sẽ nghĩ đến sự vật hoặc hoàn cảnh khiến bản thân sợ hãi, nhưng chẳng mấy người có thể nói rõ nguyên nhân mình sợ chúng. Người xưa có câu "Kê thuốc đúng bệnh", song nếu không biết căn nguyên của "chứng bệnh" này, làm sao có thể "kê thuốc" cho đúng được đây?

Về cơ bản, có hai quan điểm trình bày nguyên nhân hình thành chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt. Một quan điểm cho

rằng những nỗi sợ này được hình thành ngay từ khi chúng ta sinh ra, bởi con người bẩm sinh đã có xu hướng sợ hãi trước một vài tình huống hay kích thích nào đó. Quan điểm còn lại cho rằng những nỗi sợ này xuất hiện do thói quen về sau, là những gì họ học được thông qua việc trực tiếp trải nghiệm hoặc trong quá trình tiếp xúc với người khác. Hai quan điểm này đều hợp lý, hơn nữa giữa chúng cũng có mối liên hệ mật thiết với nhau - khuynh hướng có sẵn từ bẩm sinh khiến con người cảm thấy sợ hãi một vài sự vật hoặc tình huống, còn các trải nghiệm trong quá trình trưởng thành sau này sẽ củng cố và làm cho những nỗi sợ hãi đó trở nên sâu sắc hơn.

Vào cuối thế kỷ XIX, nhà tâm lý học người Nga Pavlov[13] đã tiến hành các thí nghiệm về phản xạ có điều kiện, các thí nghiệm này đã chứng minh cho quan điểm "nỗi sợ chuyên biệt hình thành do thói quen".

Trước khi mang đồ ăn cho chú chó, Pavlov không ngừng rung chuông, sau đó mới cho chó ăn. Thời gian đầu, chú chó nghe thấy tiếng chuông thì chỉ tỏ ra chú ý một chút, đến khi được ăn mới chảy nước miếng, nhưng sau khi áp dụng cách làm này một thời gian, người ta chỉ cần rung chuông thôi, chưa cần mang đồ ăn đến mà chú chó đã lập tức chảy nước miếng rồi.

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt cũng tương tự như phản xạ có điều kiện khi chú chó chảy nước miếng vì nghe thấy tiếng

[13] Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936): nhà sinh lý học, tâm lý học và thầy thuốc người Nga, viện sĩ Viện Hàn lâm Khoa học Peterburg. Ông đã giành giải Nobel Sinh lý và Y khoa năm 1904 cho công trình nghiên cứu liên quan đến hệ thống tiêu hóa.

chuông. Ví dụ, đối với người từng ngã xuống nước, khi nghĩ đến việc bơi lội, chèo thuyền sẽ lập tức nảy sinh cảm giác sợ chết đuối; người từng bị ngộ độc khi ăn một món nào đó sẽ cảm thấy sợ hãi món ăn ấy; người từng bị chó cắn sẽ sợ chó ngay cả khi gặp những con chó ngoan ngoãn, dễ gần. Đó là bởi trong tiềm thức của họ đã hình thành một loại phản xạ có điều kiện cho rằng những hành vi hoặc sự vật này tiềm ẩn nguy hiểm, rằng một khi bản thân làm gì đó, chắc chắn những trải nghiệm không tốt trong quá khứ sẽ lặp lại lần nữa. Vì vậy, để chúng không tiếp diễn, mọi người sẽ chọn cách né tránh các kích thích ấy.

Minh Phi năm nay 25 tuổi, từng học Wushu, luyện Thái cực quyền, là một "nam tử hán" trong mắt bạn bè xung quanh. Tuy vậy, anh lại cực kỳ sợ chó, bất kể con chó đó có lớn cỡ nào, có nhìn chằm chằm hay lao tới chỗ mình hay không, chỉ cần trong phạm vi xung quanh có sự xuất hiện của loài động vật này, anh ta sẽ toàn thân cứng nhắc, toát mồ hôi lạnh. Không chỉ vậy, nếu nhà bạn bè nuôi chó, anh ta sẽ kiên quyết không tới nhà bạn chơi. Có lần khi đang đi bộ trên đường, Minh Phi nhìn thấy một con chó, cơ thể anh không kiểm soát được mà run lên cầm cập, không cách nào nhích nổi bước chân, nếu con chó tiến đến gần và sủa một tiếng, anh thậm chí còn bị dọa cho hồn bay phách lạc. Bạn bè nhìn thấy biểu hiện này của Minh Phi đều không kìm được mà cười giễu.

Minh Phi cũng không rõ tại sao bản thân lại sợ chó đến thế, đối với các con vật như mèo, dê, chim, cá, anh đều không có phản

ứng tâm lý như vậy. Mãi cho đến khi tham gia tư vấn tâm lý, được chuyên gia tư vấn dẫn dắt, anh mới nhớ ra bản thân hồi bé từng bị chó đuổi, dù không bị cắn song trải nghiệm đáng sợ này đã gây ra tâm lý sợ hãi nghiêm trọng đối với loài chó.

Bản năng của chúng ta là hướng về phía lợi ích và né tránh những thứ gây hại cho mình, nỗi sợ của Minh Phi đã khiến anh chủ động né tránh loài chó và cự tuyệt việc tiếp xúc với chó, khi cảm giác sợ hãi này bị phóng đại đến vô hạn thì nỗi sợ chó sẽ càng ngày càng nghiêm trọng hơn.

Nỗi sợ hãi hình thành do thói quen về sau không chỉ bao gồm những nỗi sợ chúng ta đích thân trải nghiệm, mà còn bao gồm cả nỗi sợ hình thành do thấy người khác từng trải qua hoặc do được cảnh báo trong một thời gian dài. Chẳng hạn, một bé gái lần đầu tiên đi máy bay, nếu thấy có người tỏ ra sợ hãi, bất an thì rất có thể bé gái ấy cũng sẽ hình thành nỗi sợ đi máy bay; một người trưởng thành trước nay chưa từng dám sử dụng bếp ga có thể là do hồi bé từng được bố mẹ dạy rằng bếp ga dễ phát nổ,...

Trong cuộc sống có vô vàn ví dụ về nỗi sợ hình thành do thói quen về sau, tuy nhiên nếu chỉ dựa vào lý luận này để giải thích chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt sẽ là sự thiếu sót lớn, bởi vô số nghiên cứu đã chứng minh rằng có rất nhiều nỗi sợ hãi trong số đó đều là bẩm sinh, là do nội tại. Ví dụ, có một vài người bẩm sinh đã sợ rắn, sợ độ cao, sợ những động vật có mỏ nhọn,...

Nỗi sợ đằng sau chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt rốt cuộc bắt nguồn từ đâu? Chúng ta không nên chỉ nhìn từ một góc độ đơn giản để giải thích về nó, mà nên suy xét bằng cách tổng hợp các lý luận khác nhau, làm rõ nguyên nhân hình thành chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt, chỉ như vậy mới có thể áp dụng các phương pháp trị liệu đúng đắn để khắc phục tâm lý sợ hãi.

Kiến thức bên lề

Một khi nhen nhóm xuất hiện, ám ảnh sợ hãi chuyên biệt sẽ rất nhanh chóng trở nên khuếch đại và nghiêm trọng. Bởi mỗi lần nghĩ tới kích thích này, bạn sẽ lo sợ bản thân rơi vào tình cảnh nguy hiểm, từ đó nảy ra ý định trốn tránh một cách không thể tự chủ. So với nỗi lo âu khi trực tiếp đối mặt với kích thích, sự trốn tránh tạm thời này thường sản sinh ra cảm giác được giải thoát mà trước nay chưa từng có trong chúng ta, cảm giác này dù ngắn ngủi song lại vô cùng hấp dẫn. Do vậy, khi đặt cả hai lên bàn cân thì trốn chạy trở thành lựa chọn tốt hơn, trong khi trên thực tế, mỗi lần trốn chạy sẽ làm gia tăng nỗi sợ hãi thêm một chút.

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ ÁM ẢNH SỢ HÃI CHUYÊN BIỆT CỦA BẠN

Cảm giác sợ hãi trước một hoàn cảnh đặc biệt nào đó, một khi gặp phải hoàn cảnh ấy sẽ lập tức trốn chạy, đây là trạng thái thường thấy ở những người mắc chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt. Khi đánh giá được mức độ ám ảnh sợ hãi chuyên biệt của mình, phán đoán được cấp độ sợ hãi của bản thân, bạn sẽ nhận ra rằng hoàn cảnh mà mình vốn luôn sợ hãi trên thực tế hoàn toàn không đáng sợ như bạn tưởng.

Khi bạn cảm thấy sợ hãi trước một sự vật hoặc tình huống đặc biệt nào đó, bạn có biết rằng rốt cuộc thứ mà bản thân sợ thực sự là gì hay không? Nỗi sợ hãi mà bạn dành cho đối tượng ấy đã đạt đến mức độ nào?

Chúng ta đều từng có trải nghiệm như thế này, lần đầu tiên ăn món ăn ngon sẽ hết lời khen ngợi, đồng thời quyết tâm

nếu có cơ hội sẽ ăn lại lần nữa, thế là, trong khoảng thời gian chờ đợi ấy, mùi vị của món ăn nọ cứ vấn vương mãi trong đầu chúng ta, cho đến lần thứ hai được thưởng thức nó, cảm giác của chúng ta gần như không còn thấy nó ngon lành bằng lần trước nữa. Thực ra, mùi vị của món ăn vẫn thế, chỉ là trong thời gian chờ đợi chúng ta đã không ngừng thổi phồng mùi vị của nó lên mà thôi.

Nỗi sợ cũng tương tự như vậy, khi bạn sợ hãi một sự vật hay tình huống, nếu không chịu nhìn thẳng vào nó, cảm giác sợ sệt sẽ luôn quấn lấy tâm trí, không ngừng khuếch trương mạnh mẽ, khiến chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt của bạn ngày một nghiêm trọng. Điều thực sự đáng để bạn phải lo sợ có lẽ lại chẳng mấy đáng sợ trong mắt người khác, do đó, việc tự đánh giá mức độ ám ảnh sợ hãi chuyên biệt của bản thân, nhận thức rõ mức độ ám ảnh của bản thân đối với sự vật sẽ có tác dụng quan trọng trong quá trình khắc phục hội chứng này.

Nami bị ám ảnh nghiêm trọng với thang máy, cô không dám đi thang máy, thậm chí chỉ cần đứng trước cửa thang máy cũng trở nên căng thẳng đầu óc, bủn rủn tay chân, xây xẩm mặt mày.

Nami đã đi làm được ba năm. Mặc dù văn phòng công ty ở tầng tám, song mỗi ngày cô đều đi lên đi xuống bằng thang bộ, đồng nghiệp tưởng rằng cô muốn luyện tập thể dục nên cũng không thắc mắc gì thêm, đôi khi có một vài đồng nghiệp còn cùng cô đi thang bộ.

Xui xẻo thay, gần đây công ty chuyển sang văn phòng mới ở tầng mười sáu của một tòa nhà nọ. Việc đi thang bộ mỗi ngày là quá khó để tiếp tục thực hiện. Không còn cách nào khác, Nami đành cầu cứu bác sĩ tâm lý, hy vọng khắc phục được chứng sợ thang máy của bản thân.

Dưới sự hướng dẫn của bác sĩ tâm lý, Nami dần dần kể lại phần ký ức mà bản thân đã sắp quên đi: Thời còn học đại học, có lần cô cùng các bạn trong câu lạc bộ hẹn nhau cùng đi đánh cầu lông, kết quả do quá vội vàng nên cô đã để quên cây vợt ở ký túc xá. Các bạn học khác đều đã tới sân cầu lông cả rồi, chỉ có mình Nami quay lại đi thang máy lên ký túc xá để lấy vợt. Chẳng ngờ thang máy đang lên thì gặp sự cố đột ngột, cả buồng thang rung lên rồi dừng ngay tại một tầng trong ký túc, cửa thang cũng không tài nào mở được. Nami bị sự cố bất ngờ ấy dọa cho sợ chết khiếp, cô liên tục bấm nút khẩn cấp nhưng không thấy có phản hồi. Chẳng rõ bao lâu sau, cửa thang máy cuối cùng cũng mở, lúc này cô đã nằm im dưới đất, sau đó các bạn học đưa cô về ký túc xá. Kể từ lần ấy, Nami không bao giờ dám đi thang máy nữa.

Chứng sợ thang máy của Nami là một khái niệm tương đối rộng, chúng ta có thể bóc tách và phân tích nó, từ đó hiểu hơn về mức độ sợ thang máy của cô ấy trong thực tế. Ví dụ, từ 0 đến 5 biểu thị mức độ tăng dần, thì mức 0 là "hoàn toàn không sợ", còn 5 là "vô cùng sợ", vậy nỗi sợ thang máy của Nami có thể được biểu thị theo bảng dưới đây:

Tình huống	Mức độ sợ hãi
Nghe người khác nhắc đến "thang máy"	0
Đứng trước cửa công trình xây dựng có lắp đặt thang máy	1
Đứng trước cửa thang máy	2
Bấm nút gọi thang máy, nhìn cửa thang máy mở ra	3
Bước vào buồng thang máy, nhìn cửa thang máy đóng lại	4
Thang máy gặp sự cố, dừng khẩn cấp hoặc rơi,...	5

Dựa theo bảng trên có thể thấy, nỗi sợ của Nami thực chất là sợ thang máy xảy ra sự cố, đây là điều mà đa số chúng ta đều sợ gặp phải, tuy nhiên trên thực tế khả năng xảy ra sự cố trong thang máy rất thấp. Lúc này, Nami cần phải tỉnh táo đầu óc, tự nói với bản thân rằng, "Đây chỉ là tưởng tượng của mình thôi, hoàn toàn không phải sự thực, thực tế chuyện này gần như không thể xảy ra."

Việc đưa ra đánh giá về mức độ của nỗi sợ hãi chuyên biệt, đồng thời hiểu rõ điều gì mới thực sự khiến mình sợ hãi sẽ có thể giúp bạn đối mặt trực diện với nỗi sợ, sau đó thông qua các phương pháp trị liệu khoa học để khắc phục nỗi sợ đối với sự vật, hoàn cảnh cụ thể.

Bây giờ, bạn hãy liệt kê một danh sách gồm những tình huống khiến bạn sợ hãi, đồng thời chấm điểm cho cấp độ nỗi sợ của từng tình huống đó. Bạn cũng có thể viết thêm những cách biểu đạt nỗi sợ hãi cùng phản ứng của bản thân khi gặp tình huống này, như thở nhanh, toàn thân căng cứng, toát mồ hôi lạnh, tay chân bủn rủn,... Việc lập danh sách có thể tham khảo bảng dưới đây:

Chứng sợ thang máy		
Tình huống	**Cấp độ sợ hãi**	**Cách biểu đạt nỗi sợ**
Nghe người khác nhắc đến thang máy	0	Không sợ, không có phản ứng bất thường
Đứng trước cửa công trình xây dựng có thang máy	1	Toát mồ hôi, căng thẳng
...	...	...

Cần chú ý những điểm sau:

✓ Nội dung được liệt kê phải căn cứ theo tình trạng thực tế của bạn.

✓ Tình huống được liệt kê càng chi tiết, càng giúp đánh giá tốt hơn.

✓ Số điểm trong cấp độ sợ hãi có thể điều chỉnh tùy theo hoàn cảnh, không nhất thiết gói gọn trong 5 hoặc 10 điểm, tuy nhiên những con số này phải biểu thị được mức độ nỗi sợ hãi tăng dần.

Kiến thức bên lề

Chứng ám ảnh sợ hãi bao gồm hai đặc trưng. Thứ nhất, bản thân người bệnh biết rõ tình huống hoặc sự vật đó hoàn toàn không gây nguy hiểm hay có tính đe dọa, nhưng vẫn nảy sinh cảm giác lo âu cùng nỗi sợ dai dẳng, mãnh liệt với chúng. Thứ hai, chính bởi nỗi sợ hãi và cảm giác lo âu này khiến họ có hành vi trốn tránh những kích thích từ chúng.

NHÂN TỐ THEN CHỐT KHẮC PHỤC CHỨNG ÁM ẢNH SỢ HÃI CHUYÊN BIỆT

Hiệu quả trị liệu đối với chứng ám ảnh sợ hãi sẽ thực sự rõ rệt, mấu chốt là bạn cần có động cơ để khắc phục hội chứng này. Khi đối diện với sự lo lắng và nỗi sợ hãi, bạn có thể dùng lý trí chiến đấu lại cảm xúc, từ đó xóa bỏ "bóng ma tâm lý" của mình.

Rất nhiều người sở dĩ không thể giải thoát khỏi nỗi khốn khổ mang tên ám ảnh sợ hãi chuyên biệt là bởi bản thân họ luôn phóng đại quá mức nỗi sợ ấy, đồng thời trốn tránh tiếp xúc với những tình huống khiến bản thân sợ hãi. Giữa hiện thực lý tính và những tưởng tượng không ngừng bị thổi phồng, đa số người đều chọn tin vào vế sau.

Thực chất, nỗi sợ không phải là thứ không thể đánh bại, sự vật khiến bạn sợ hãi cũng không nguy hiểm và đáng sợ đến mức đó. Muốn khắc phục nỗi sợ, nhân tố then chốt chính là

động cơ, hay nói cách khác, bạn cần có quyết tâm khắc phục nỗi sợ cũng như dũng khí để đối diện trực tiếp với nó.

Bạn đã bao giờ trải qua chuyện này chưa: Bạn cảm thấy một việc gì đó rất khó để hoàn thành, song khi bị đẩy tới một tình huống cấp bách, không thể không làm nữa, bạn mới cắm đầu cắm cổ và rồi cuối cùng nhận ra bản thân đã hoàn thành nhiệm vụ tưởng như bất khả thi ấy. Trên thực tế, chứng ám ảnh sợ hãi cũng tương tự như vậy, bạn cho rằng bản thân không thể khắc phục được nó, vì vậy luôn chọn cách né tránh, không dám nhìn thẳng vào nỗi sợ của mình. Tuy nhiên, sự thực là nếu bạn có thể đối diện với nó, bạn sẽ phát hiện ra rằng sự vật mà mình sợ hãi chẳng qua chỉ đáng sợ một chút xíu mà thôi.

Robin sợ bơi mà không rõ nguyên do, kể cả khi đó là vùng nước nông, cô ấy cũng rất sợ xuống nước. Robin có một cô con gái 5 tuổi, lớp học của cô bé có tiết bơi lội, nếu Robin không dạy con gái bơi thì cô bé sẽ chỉ có thể nhìn các bạn chơi đùa trong giờ học ấy. Không còn cách nào khác, Robin đành đưa con gái đi học bơi.

Trong giờ học bơi, Robin vốn định đứng bên bể bơi quan sát giáo viên hướng dẫn con gái mình, nhưng con gái cô nằng nặc không chịu xuống nước nếu mẹ không xuống cùng, thậm chí còn khóc lóc làm loạn, không muốn học bơi nữa. Để con gái mình có thể học bơi, Robin chỉ còn cách nhắm mắt nhắm mũi mà xuống nước cùng con. Trong khi giáo viên dạy con gái bơi, cô đứng trong làn nước trong vắt, tự nhìn xuống thân mình dưới mặt

nước, bỗng dưng cảm thấy mọi chuyện đều ổn cả và nước không hề đáng sợ.

Nhớ lại những trải nghiệm của bản thân, Robin ý thức được rằng trên thực tế điều mà mình sợ không phải là việc xuống nước, mà cô sợ rằng nước đục sẽ khiến cô không thể nhìn thấy chân mình, lo rằng một phần nào đó của cơ thể bị che lấp ở một nơi mà mình không nhìn thấy, vì vậy mới cảm thấy lúng túng, hoảng loạn. Ý thức được điều này, tâm trạng Robin cuối cùng cũng an tĩnh trở lại, dù có thể chưa khắc phục được nỗi sợ nước ngay lập tức, nhưng hiện tại cô đã không còn cự tuyệt việc xuống nước nữa rồi, thậm chí có thể cùng con gái chơi vài trò chơi dưới bể bơi.

Việc Robin sợ phải xuống nước thực chất là do sự quấy phá của cảm giác bất an. Cô sợ việc không nhìn thấy thân thể của mình dưới làn nước, sợ rằng dưới nước có hiểm nguy nào đó mà mình chưa biết, kể cả khi xác suất xuất hiện nguy hiểm đó rất nhỏ, cô cũng thấp thỏm lo lắng. Ngược lại, khi đối diện trực tiếp với nỗi sợ của mình, cô mới phát hiện ra bản thân đã không ngừng phóng đại nó, rằng cảm giác sợ hãi hoàn toàn không đồng nghĩa với việc sẽ xuất hiện mối nguy hiểm.

Nảy sinh cảm giác sợ hãi đối với sự vật nào đó là chuyện hết sức bình thường, nhưng nếu nỗi sợ hãi ấy ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày, khiến bạn trở nên căng thẳng thần kinh, khi đó bạn sẽ cần phải khắc phục nó. Sợ hãi cũng giống như tâm bệnh, chỉ cần bạn ý thức được bản thân bắt buộc phải khắc

phục nó thì chắc chắn sẽ có cách giải quyết, nên biết rằng hiệu quả trị liệu chứng sợ hãi là vô cùng rõ ràng.

Chắc hẳn mọi người đều nhớ câu chuyện *Bôi cung xà ảnh*[14], thực ra, chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt của bạn cũng giống như con rắn trong cốc rượu ấy, chính suy nghĩ chủ quan của bạn là thứ khiến nó không ngừng phóng đại, để rồi sinh ra "tâm bệnh". Nếu có thể đối diện trực tiếp với "con rắn" ấy, bạn sẽ phát hiện ra rằng điều mà mình sợ hãi hoàn toàn không đáng sợ đến mức ấy, cũng có thể nó chỉ là một "cây cung" mà thôi.

Do đó, khi chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt của bạn đã đạt đến một mức độ nào đó, hãy dũng cảm đối mặt với nó. Mặc dù quá trình này có thể sẽ khiến bạn hao tâm tổn sức, song sau khi chiến thắng được nỗi sợ hãi, bạn sẽ cảm nhận được tâm trạng nhẹ nhõm mà xưa nay chưa từng có. So với việc cố gắng ngăn chặn một mối nguy hiểm nào đó xảy đến, tự bó buộc bản thân trong một khoảng không gian hẹp, thì chi bằng hãy nhìn thẳng vào nỗi sợ trong tâm mình, đồng thời mở rộng khu vực an toàn của bản thân. Khi đó bạn sẽ thấy những nguy hiểm tồn tại trong tâm trí và những nguy hiểm trong thực tế chẳng có

[14] Nguyên văn: 杯弓蛇影, còn gọi là câu chuyện "Bóng rắn trong cốc". Chuyện kể rằng Lạc Quảng có người bạn lâu ngày không đến chơi. Ông hỏi nguyên do vì sao thì người ấy bảo, "Lần trước ông mời tôi uống rượu, trong chén ấy có con rắn. Tuy hoảng sợ tôi vẫn uống nhưng lúc về thì bị bệnh." Lạc Quảng lấy làm lạ, rồi sực nhớ trên vách nhà mình có treo cây cung, biết đâu là bóng cung chiếu xuống mà bạn mình lại lầm là rắn. Lạc Quảng mới đề nghị bạn ngồi lại chỗ cũ và hỏi có thấy gì không, người bạn đáp là có con rắn. Lạc Quảng giải thích rõ ràng cho người bạn, từ đó người bạn hết lo sợ và cũng lành hẳn bệnh. Nghĩa bóng: chỉ việc thần hồn nát thần tính, sợ bóng sợ gió.

chút liên quan nào với nhau, và bạn có thể mạnh mẽ hơn bạn tưởng tượng rất nhiều.

Kiến thức bên lề

Trong y học lâm sàng, chứng ám ảnh sợ hãi có những tiêu chuẩn chẩn đoán rất chặt chẽ, chỉ khi đáp ứng đủ bốn điều kiện dưới đây mới được chẩn đoán mắc chứng ám ảnh sợ hãi:

✓ Có cảm giác sợ hãi mãnh liệt đối với sự vật hoặc tình huống nào đó, mức độ sợ hãi không hợp lý, không phù hợp với nguy hiểm trong thực tế, biểu hiện ở những phản ứng thái quá.

✓ Khi nỗi sợ hãi phát tác, thường xuất hiện cảm giác lo âu cùng một vài triệu chứng thuộc hệ thần kinh tự chủ, như choáng váng, run rẩy, hoảng hốt, đổ mồ hôi.

✓ Trốn tránh để không phải tiếp xúc với đối tượng mình sợ, có hành vi chạy trốn khỏi sự vật hoặc tình huống mà mình sợ hãi.

✓ Ngay cả khi biết nỗi sợ của bản thân là thái quá và không cần thiết, vẫn không cách nào kiểm soát được cảm xúc sợ hãi của mình.

KHẢO SÁT NHỎ

BẠN CÓ ĐANG KHỔ SỞ VÌ CẢM GIÁC LO ÂU

Cảm giác lo âu không rõ từ bao giờ đã xuất hiện trong lòng mỗi người chúng ta, khiến chúng ta không còn thấy vui vẻ, thoải mái. Bạn có thường xuyên cảm thấy lo lắng, bất an? Bạn có đang khổ sở vì nỗi lo âu đó hay không? Bạn có lo sợ rằng bản thân sẽ bị nỗi bất an đó khống chế?

Dưới đây là bảng khảo sát về lo âu được thực hiện ở tiểu bang Pennsylvania (Hoa Kỳ). Căn cứ theo tình trạng thực tế của bản thân, hãy đánh dấu ✓vào nội dung bạn chọn để hoàn thành bảng.

BẢNG KHẢO SÁT VỀ LO ÂU (THỰC HIỆN TẠI TIỂU BANG PENNSYLVANIA)							
STT	**Nội dung**	**Hoàn toàn không đúng**	**Đúng (chỉ một chút)**	**Đúng (ở mức trung bình)**	**Rất đúng**	**Cực kỳ đúng**	**Điểm số**
1	Ngay cả khi không có đủ thời gian hoàn thành mọi việc, tôi vẫn hoàn toàn không thấy lo lắng						
2	Tôi đã bị sự lo âu khống chế rồi						
3	Tôi không phải là người hay lo lắng						
4	Có rất nhiều tình huống có khả năng khiến tôi lo lắng						
5	Rõ ràng biết rằng có vô số chuyện không nên lo lắng, song tôi vẫn không thể tự kiểm soát bản thân						
6	Khi cảm thấy áp lực, tôi cũng sẽ lo lắng						
7	Tôi luôn thấy lo lắng vì một vài sự việc cụ thể						
8	Tôi phát hiện ra rằng mình có thể nhẹ nhàng giải phóng bản thân khỏi tình trạng lo âu						

9	Sau khi hoàn thành một nhiệm vụ, tôi lại lập tức lo lắng về những việc sắp phải làm						
10	Từ xưa tới nay, tôi chưa bao giờ lo lắng chuyện gì						
11	Nếu có một sự việc nào đó mà tôi chẳng thể làm gì khác ngoài quan tâm đến nó, vậy tôi sẽ không vì nó mà lo lắng nữa						
12	Tôi đã được định trước là sẽ sống trong sầu não suốt đời						
13	Tôi để ý thấy rằng, từ xưa tới nay mình luôn lo lắng về tất cả mọi chuyện						
14	Nỗi lo âu của tôi một khi đã bắt đầu sẽ không cách nào dừng lại được						
15	Tôi luôn ở trong trạng thái bất an						
16	Tôi luôn lo lắng về mọi việc, cho đến khi nó được hoàn thành hoặc kết thúc mới thôi						
Tổng điểm							

Cách tính điểm:

Các nội dung trong bảng khảo sát trên đây được phân thành hai nhóm là nhóm tính điểm thuận và nhóm tính điểm ngược. Các nội dung thuộc nhóm tính điểm ngược là các câu số 1, 3, 8, 10, 11; các câu còn lại thuộc nhóm tính điểm thuận.

Dưới đây là bảng tính điểm tiêu chuẩn:

Nội dung	**Hoàn toàn không đúng**	**Đúng (chỉ một chút)**	**Đúng (ở mức trung bình)**	**Rất đúng**	**Cực kỳ đúng**
Điểm thuận	1	2	3	4	5
Điểm ngược	5	4	3	2	1

Hãy đối chiếu với bảng tính điểm trên rồi rút ra tổng điểm của bản thân.

Kết quả:

✓ Người không lo âu: Khoảng 30 điểm.

✓ Người lo âu: Từ 52 điểm trở lên.

✓ Người lo âu quá độ: Từ 65 điểm trở lên.

Lưu ý:

Một số người có kết quả tổng điểm trong khoảng từ 32 điểm đến 52 điểm, mặc dù thấp hơn phạm vi chẩn đoán lâm sàng, song vẫn thuộc nhóm người khổ sở vì lo âu.

CHƯƠNG 5

Hoảng loạn: Chứng lo âu cấp tính đột phát

Hoảng loạn là một hình thức biểu hiện của chứng rối loạn lo âu, khi cơn hoảng loạn ập đến, không ít người bệnh sẽ xuất hiện các phản ứng tiêu cực về mặt cơ thể như tim đập nhanh, hô hấp khó nhọc, thở dốc, toàn thân run rẩy,... thậm chí nổi điên hay ngạt thở. Các phản ứng mạnh mẽ của cơ thể này khiến nhiều người nảy sinh suy nghĩ hoặc hành vi tiêu cực, thêm vào đó, tính chất bất ổn định đặc trưng của cơn hoảng loạn càng làm họ cảm thấy lo lắng hơn. Do vậy, chỉ khi hiểu rõ về đặc tính của hoảng loạn, chúng ta mới tìm được cách loại trừ nó và khắc phục chứng lo âu.

HOẢNG LOẠN KHÔNG PHẢI LÀ BỆNH TIM

Hoảng loạn thường xuất hiện kéo theo sự khủng hoảng tâm lý trầm trọng và cảm giác như sắp chết, triệu chứng của nó cũng gần giống với khi bệnh tim phát tác, tuy nhiên hoảng loạn hoàn toàn không phải bệnh tim, mà là một hình thức biểu hiện của chứng lo âu.

Hoảng loạn là một hình thức biểu hiện của chứng lo âu, dùng để chỉ nỗi sợ hãi khi đối diện với cảm xúc của chính mình. Khi cơn hoảng loạn phát tác, người bệnh sẽ có cảm giác như thể ngày tận số đã cận kề, triệu chứng thông thường là hô hấp khó nhọc, ù tai, chóng mặt, buồn bực, thở dốc, chân tay tê bì, dạ dày khó chịu, cảm thấy muốn phát điên hoặc mất kiểm soát,... thậm chí người bệnh còn có thể nghĩ rằng mình mắc bệnh tim.

Hoảng loạn còn được gọi là lo âu cấp tính đột phát, xảy ra đột ngột, không thể dự đoán và không rõ nguyên nhân, có thể phát sinh bất ngờ trong lúc chúng ta đọc sách, ăn cơm, thậm chí

làm việc nhà. Chính vì xảy ra không báo trước nên khi hoảng loạn phát tác, các phản ứng của cơ thể mới dữ dội đến vậy, do đó, hoảng loạn khiến chúng ta nảy sinh cảm giác bất an, lo lắng rằng nó sẽ ập tới lần nữa. Một số người bệnh lo sợ bản thân sẽ không nhận được sự giúp đỡ kịp thời khi hoảng loạn phát tác, tâm lý này khiến họ không dám ra ngoài một mình, không tới những nơi đông người, điều này gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống thường ngày của họ.

La Thiên là một nhân viên kinh doanh bất động sản. Ngày nọ, trong lúc đang nghiên cứu tài liệu về khách hàng, đột nhiên anh cảm thấy tim đập nhanh, khó thở, toàn thân run cầm cập. Lúc này, trong đầu La Thiên lập tức xuất hiện suy nghĩ, "Chắc mình sắp chết rồi."

Bằng tất cả sức lực của bản thân lúc bấy giờ, La Thiên gấp gáp bấm gọi 120[15]. Tuy vậy ngay khi vừa đến bệnh viện, những triệu chứng hoảng loạn khi trước bỗng nhiên biến mất. Bác sĩ kiểm tra tình trạng tim cũng như các cơ quan khác trong cơ thể anh, tất cả đều cho ra kết quả bình thường, cũng có nghĩa là cơ thể La Thiên hoàn toàn không mắc bệnh. Nhưng cảm giác xuất hiện lúc trước lại vô cùng rõ rệt. Sau khi bác sĩ một lần nữa nhấn mạnh rằng, "Cơ thể cậu không gặp phải vấn đề gì cả", La Thiên đành quay về nhà trong cảm giác sợ hãi mơ hồ còn sót lại.

Thời gian sau đó, La Thiên luôn quy kết rằng cơn hoảng loạn đột phát lần ấy là do áp lực quá lớn và thiếu thời gian nghỉ ngơi,

---

[15] Số gọi cấp cứu ở Trung Quốc.

vì vậy anh bắt đầu có ý thức đi ngủ sớm, kể cả khi công việc bận rộn đến mấy, anh cũng luôn đảm bảo thời gian ngủ tám tiếng mỗi ngày.

Dù thế, trong một lần đàm phán với khách hàng, La Thiên lại một lần nữa xuất hiện những phản ứng mà từ lâu anh không thấy đó. Sau khi tiến hành một loạt xét nghiệm và kiểm tra trong bệnh viện, anh vẫn nhận được kết quả hệt như lần trước. Những triệu chứng chẳng rõ từ đâu đến, không rõ do bệnh gì gây ra, cũng không biết khi nào sẽ phát tác này khiến La Thiên như rơi vào hố sâu của sự tuyệt vọng và hoang mang.

Về sau, La Thiên tình cờ xem được đoạn video trên mạng về một bệnh nhân đang đột phát cơn hoảng loạn, lúc này anh mới biết bản thân có thể cũng rơi vào trường hợp giống như người đó. Nghĩ vậy, anh bèn tìm tới sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý.

Những biểu hiện của La Thiên nhìn qua có vẻ rất kỳ lạ, nhưng trên thực tế, rất nhiều người đều từng có trải nghiệm tương tự. Trong y học, các triệu chứng như vậy được gọi là hoảng loạn. Khi hoảng loạn phát tác, chúng ta sẽ gặp các phản ứng như tim đập nhanh và mạnh, hồi hộp, ngạt thở, cảm thấy bức bối, đau đầu, đổ mồ hôi, buồn nôn, run rẩy, vì vậy, mọi người thường hiểu lầm đây là các triệu chứng của bệnh tim, hoặc do các nguyên nhân về mặt sinh lý gây nên. Vì vậy, khi xuất hiện các triệu chứng tương tự, việc trước tiên cần làm là khám sức khỏe để loại trừ khả năng mắc bệnh về tim mạch cũng như các bệnh liên quan đến các cơ quan khác trong cơ thể. Ngoài ra, uống cà

phê, uống rượu hoặc lạm dụng thuốc cũng đều sẽ gây ra hiện tượng tương tự. Khi đã loại trừ ảnh hưởng từ các nhân tố này, nếu hiện tượng đó vẫn còn tiếp diễn, vậy rất có khả năng đó là do cơn hoảng loạn đột phát.

Hoảng loạn luôn đến bất ngờ, phát tác không theo quy luật, điều này thường khiến chúng ta không kịp trở tay. Mặc dù chỉ diễn ra trong thời gian ngắn, song những phản ứng dữ dội của cơ thể khi đó sẽ để lại ám ảnh sâu sắc đối với "nạn nhân", thậm chí có người lo sợ cơn hoảng loạn tái phát đến mức lúc nào cũng trong tâm trạng căng thẳng, buồn bực, trốn tránh các hoạt động tập thể và tự khép kín bản thân.

Chính trị gia, nhà chỉ huy quân sự La Mã Julius Ceasar từng nói, "So với những thứ có thể nhìn thấy được, những thứ không nhìn thấy thường dễ dàng khiến lòng người hỗn loạn hơn." Chính bởi cơn hoảng loạn ập đến không vì bất cứ nguyên nhân đặc thù hay hoàn cảnh đặc biệt nào, nên kể cả khi những phản ứng dữ dội của nó tự khắc biến mất thì cảm giác khủng hoảng mà nó mang đến vẫn khiến chúng ta sợ hãi, bất an.

Kiến thức bên lề

Thông thường, hoảng loạn có liên quan đến việc sợ hãi một cảnh tượng thực tế nào đó, như những cửa tiệm đông đúc, những chuyến xe buýt chật ních người,... Nỗi sợ hãi này được gọi với cái tên "ám ảnh sợ khoảng trống".

Mặc dù tên gọi là "ám ảnh sợ khoảng trống", song hội chứng này không chỉ bao gồm nỗi sợ hãi về một đối tượng nhất định như tàu xe, máy bay, đường hầm hay những nơi đông người, mà nó còn bao gồm cả nỗi sợ bản thân mất kiểm soát về suy nghĩ hoặc cơ thể, như sợ đánh mất lý trí, sợ tâm lý suy sụp hoặc các hành vi bất thường khác. Tuy nhiên, cần chú ý rằng ám ảnh sợ khoảng trống không phải lúc nào cũng đi kèm với cơn hoảng loạn. Ví dụ, có một số người là "bệnh nhân" của cơn hoảng loạn nhưng bản thân họ không có nỗi sợ hãi đặc biệt nào, điều này cho thấy họ không mắc chứng ám ảnh sợ khoảng trống.

TÂM LÝ CỦA NGƯỜI PHẢI ĐỐI MẶT VỚI HOẢNG LOẠN

Không chỉ gây tổn thương đến cơ thể và tinh thần, sự hoảng loạn còn ảnh hưởng đến cả cuộc sống thường ngày của người bệnh. Sau khi trải qua cơn hoảng loạn đầu tiên, cuộc sống của rất nhiều người đã vì nó mà thay đổi.

Hoảng loạn không đột phát vì bất kỳ nguyên do đặc thù nào, song nỗi ám ảnh và cảm giác mà nó mang tới cho người bệnh lại không kém gì các vụ tai nạn. Vì thế, sau khi trải qua hoảng loạn, mặc dù các triệu chứng của nó đã dần biến mất nhưng tâm lý của người bệnh vẫn không thể hồi phục trạng thái bình tĩnh, điều này dẫn đến việc người bệnh ngày càng để ý đến tình trạng cảm xúc của bản thân hơn, thậm chí các hoạt động tâm lý cũng vì thế mà thay đổi, cụ thể là làm gia tăng cảm giác lo âu và sợ hãi. Trong khi đó, tâm lý căng thẳng cao độ này chắc chắn sẽ khiến cho tình trạng lo âu ngày càng trở nên nghiêm trọng.

Trong phần lớn các ví dụ thực tiễn, lần đầu tiên cơn hoảng loạn phát tác thường không có nguyên nhân xác định, sự khủng hoảng bất ngờ này gây ra ảnh hưởng rất lớn đến cuộc công việc cũng như cuộc sống của người bệnh.

Hãy thử tưởng tượng một ngày nào đó bạn đang xem ti vi ở nhà, hoặc đang làm việc ở công ty, đột nhiên cảm thấy chóng mặt, bực bội, khó thở, toát mồ hôi, tay chân run rẩy, tình trạng đó chỉ diễn ra trong thoáng chốc rồi sau đó cơ thể dần trở lại bình thường, khi đó bạn sẽ nghĩ gì? Liệu có coi trải nghiệm này chỉ như sự việc ngoài ý muốn, cho rằng gần đây áp lực công việc quá lớn dẫn đến cơ thể không kịp thích nghi? Hay bạn sẽ lo lắng rằng tình trạng tương tự sẽ tiếp tục tái phát?

Trước hết, chúng ta hãy cùng quan sát trải nghiệm tâm lý của một người phải đối mặt với tình trạng hoảng loạn sau đây:

Lạc Dao năm nay 25 tuổi, từ khi tốt nghiệp đại học đến nay đã đi làm được tròn một năm. Cô vốn cho rằng công việc đã đi vào quỹ đạo và cuộc sống cũng bắt đầu thoải mái hơn rồi. Tuy vậy, vào một ngày cuối tuần, Lạc Dao đang ở nhà làm bữa trưa thì đột nhiên cảm thấy bủn rủn tay chân, tim đập thình thịch, dù đầu óc vô cùng tỉnh táo nhưng cô vẫn không thể kiểm soát được cơ thể mình, cô gắng gượng song cuối cùng vẫn ngã xuống, cả người tê liệt.

Tình trạng này kéo dài khoảng mười phút, Lạc Dao bị phản ứng của chính mình dọa cho sợ hãi, cô không biết có phải bản thân sắp chết rồi hay không, bởi cảm giác ban nãy thực sự khiến

cô rối loạn. Sau khi trải qua chuyện này, cô không còn tâm trạng để tiếp tục nấu nướng nữa, chỉ tắt bếp rồi về phòng ngủ, leo lên giường, hồn xiêu phách lạc mà bật khóc nức nở. Cảm giác "mình sắp chết rồi" cứ quấn chặt lấy tâm trí cô không buông.

Vài ngày tiếp theo, không lúc nào cô không ở trong trạng thái lo lắng hiện tượng đó sẽ lặp lại lần nữa, lo lắng không biết bản thân sẽ đột ngột phát bệnh ở đâu, tâm lý lo âu này khiến cô ăn không ngon ngủ không yên trong suốt một khoảng thời gian, thậm chí hồn bay phách lạc, không thể tập trung vào công việc, như thể biến thành một người hoàn toàn khác.

Dần dần, cảm giác lo âu này ngày một trầm trọng hơn, Lạc Dao bắt đầu có xu hướng trốn tránh các hoạt động tập thể, thời gian đầu cô kiếm cớ để không phải tham gia những buổi tụ tập và các hoạt động của công ty, sau đó dứt khoát nghỉ việc.

Sau khi trải qua cơn hoảng loạn, rất nhiều người đều giống như Lạc Dao, họ cảm thấy lo lắng gấp bội, đồng thời phát sinh hành vi trốn tránh. Đây cũng là biểu hiện điển hình của người từng rơi vào tình trạng hoảng loạn.

Đương nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc bất cứ ai sau khi trải qua cơn hoảng loạn đầu tiên đều có phản ứng tương tự. Một số người có thể phải trải qua các cơn hoảng loạn thứ hai, thứ ba, thậm chí tới khi cơn hoảng loạn xuất hiện với tần suất dồn dập mới bắt đầu có hành vi trốn tránh, từ chối đến những nơi náo nhiệt,...

Biểu hiện chủ yếu của những người mắc hội chứng này như sau:

1. *Cơn hoảng loạn phát tác*

Trong sinh hoạt cơ bản thường ngày, hoảng loạn có thể phát tác bất cứ lúc nào. Khi nó xuất hiện, người bệnh sẽ nảy sinh cảm giác sợ hãi cực độ, cảm thấy mình sắp chết, cơ thể cũng xuất hiện phản ứng bất thường.

Cụ thể, những phản ứng này có thể phân làm bốn kiểu như bảng tham khảo sau đây:

Kiểu phản ứng của cơ thể	**Biểu hiện**
Phản ứng bên ngoài cơ thể	Đổ mồ hôi, run rẩy, chân tay tê liệt, lạnh toát hoặc nóng rực,...
Phản ứng của tim mạch	Đau tức ngực, cảm giác như có vật đè lên ngực, tim đập nhanh và không đều, hồi hộp, tưởng như tim sắp nhảy ra khỏi lồng ngực,...
Phản ứng của hệ hô hấp	Thở gấp và khó nhọc, mắc nghẹn trong cổ họng, cảm giác như thở không ra hơi hoặc sắp ngạt thở,...
Phản ứng của hệ thần kinh	Đau đầu, choáng váng, hoa mắt, hôn mê, cảm thấy bất thường,...

Trong đại đa số các trường hợp, hoảng loạn thường phát tác trong khoảng từ năm đến hai mươi phút, sau khoảng một tiếng đồng hồ sẽ tự biến mất. Tiếp đó, người bệnh sẽ quay trở lại trạng thái bình thường, cơ thể không còn cảm giác khó chịu, tuy nhiên hiện tượng này vẫn có thể tái phát trong tương lai không xa.

2. *Dự cảm lo âu*

Trong khoảng thời gian giữa những lần đột phát cơn hoảng loạn, đa số người bệnh đều mang tâm trạng hoang mang về lần tiếp theo phát bệnh, từ đó trở nên căng thẳng không yên, thấp thỏm lo sợ, cũng có thể sẽ xuất hiện một số biểu hiện quá tải trong hoạt động thần kinh tự chủ, các biểu hiện này được gọi là lo âu chờ đợi.

3. *Hành vi cầu cứu và trốn tránh*

Khi cơn hoảng loạn phát tác, người bệnh sẽ rơi vào trạng thái sợ hãi cực độ và có cảm giác mãnh liệt rằng mình sắp chết. Thêm vào đó, các phản ứng của cơ thể khiến họ khó lòng nhẫn nhịn, chịu đựng, vì thế họ thường lập tức tìm kiếm sự trợ giúp khẩn cấp từ bên ngoài.

Trong khoảng thời gian giữa những lần phát tác cơn hoảng loạn, có đến 60% bệnh nhân đã lựa chọn chủ động trốn tránh một số hoạt động vì tâm lý lo sợ rằng khi cơn hoảng loạn phát tác sẽ không nhận được sự cứu giúp kịp thời, ví dụ như không muốn ra ngoài một mình, không tới những nơi công cộng đông đúc,...

Điều khiến cho những người rơi vào tình trạng hoảng loạn lo sợ không chỉ là cảm giác sắp chết, mà còn bao gồm cả việc không biết khi nào nó tái phát. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng đa số người bệnh khép kín bản thân và trốn tránh các hoạt động tập thể.

Kiến thức bên lề

Các chuyên gia đã nghiên cứu và phát hiện ra rằng thông thường hoảng loạn ập đến một cách đột ngột, sau đó sẽ dần dần đạt đến đỉnh điểm. Hơn nữa, trong lúc hoảng loạn phát tác, dù ý thức của người bệnh rất tỉnh táo song cơ thể họ vẫn phải chịu thương tổn. Người mắc chứng này cũng sẽ gặp phải tình trạng rối loạn giấc ngủ (ban đêm không thể ngủ, dễ tỉnh giấc, sau khi tỉnh giấc thường khó ngủ tiếp), rối loạn chức năng thần kinh (tim đập nhanh, căng cơ, đổ nhiều mồ hôi,...).

HOẢNG LOẠN SINH RA TỪ NỘI TÂM YẾU ĐUỐI CỦA CHÍNH BẠN

Hoảng loạn không phải do người khác gây ra, mà nó nảy sinh từ chính bản thân mỗi người. Khi nỗi sợ hãi bị kích phát, các phản ứng cũng như sự cảnh giác trong nội tâm sẽ ảnh hưởng đến trạng thái hoảng loạn của bạn.

Cơn hoảng loạn không tự nó phát tác, sẽ không có chuyện vào một đêm tối tăm nào đó bạn đang đi trên đường bỗng bị cơn hoảng loạn ập tới ghé thăm, mà nguyên nhân sâu xa của nó nằm ở việc bạn mang trong mình những băn khoăn lo lắng, từ đó làm nảy sinh nỗi sợ hãi. Lúc này, cơn hoảng loạn sẽ nhắm đến bạn. Cơ sở cho sự hình thành hoảng loạn chính là những phản ứng và dự đoán tiêu cực của bạn về kết quả nào đó trong tương lai, nói cách khác, nó bắt nguồn từ nỗi sợ hãi trong lòng bạn.

Có hai nguyên nhân chính thúc đẩy sự hình thành trạng thái hoảng loạn:

1. *Trạng thái hoảng loạn hình thành từ cảm giác mất kiểm soát*

Đôi khi, chúng ta sẽ có cảm giác bản thân bất lực hoặc bị mất kiểm soát trước một sự việc nào đó, mà nếu không có cách nào điều chỉnh lại những cảm xúc đó, ta sẽ rất dễ rơi vào sợ hãi. Cảm giác kích động cũng có thể "tấn công" bạn, từ đó dẫn đến cơn hoảng loạn phát tác.

Điền Anh Lạc từ trước đến nay chưa từng trải qua trạng thái hoảng loạn.

Trong một lần ngồi máy bay đi du lịch, bởi gặp phải một số tình huống đặc biệt nên máy bay đã không thể hạ cánh đúng giờ tại điểm đến, chỉ bay vòng vòng trên trời. Lúc này, Điền Anh Lạc nghe thấy giọng nói của tiếp viên hàng không, "Do không đủ điều kiện tiếp đất, máy bay buộc phải tiếp tục bay thêm một lúc nữa."

Đây không phải lần đầu tiên Điền Anh Lạc ngồi máy bay, nhưng tình huống như thế này quả thực cô chưa từng gặp bao giờ. Trong khoảnh khắc, cô trở nên hoảng loạn, không biết bản thân phải làm gì. Thậm chí, cô còn nghĩ mình chỉ có thể ngồi chết gí một góc trên máy bay, cảm giác khủng hoảng cứ mỗi lúc một lớn dần.

Đúng vào lúc nỗi khủng hoảng gần như đã nuốt trọn lấy cô, trên loa chợt vang lên thông báo khiến mọi người thở phào nhẹ

nhõm, "Bây giờ máy bay sẽ tiếp đất." Cảm giác hoảng loạn trong cô thoáng chốc đã tiêu tan.

Thông báo của tiếp viên không phải là nguyên nhân dẫn đến cơn hoảng loạn của Điền Anh Lạc, bởi trên máy bay lúc bấy giờ chỉ có một mình cô sợ hãi sau khi nghe thấy thông báo ấy, những hành khách khác đều không có phản ứng thái quá như vậy. Cơn khủng hoảng của cô có liên quan tới cảm giác mất kiểm soát, cô cảm thấy bản thân không cách nào kiểm soát được tình huống hiện tại, cảm thấy bất lực, cảm giác nguy hiểm bủa vây này khiến cô ngày một căng thẳng, hoảng hốt. Còn khi biết không xảy ra nguy hiểm gì, cảm giác mất kiểm soát tiêu tan, tâm lý của cô cũng trở về trạng thái bình thường.

2. *Trạng thái hoảng loạn hình thành từ nỗi lo âu*

Cơn hoảng loạn không giống với những căn bệnh như cảm cúm, nó được hình thành từ nỗi lo âu và cũng bởi cảm giác lo âu mà tần suất tái phát ngày một nhiều hơn. Người mắc chứng hoảng loạn thường hay để ý đến mọi cảm giác trong lòng mình. Tình trạng khủng hoảng của họ đa phần không đến từ bản thân sự việc sắp diễn ra, mà đến từ suy nghĩ rằng "Mình chắc chắn sẽ xảy ra chuyện gì đó". Khi đối mặt với một vài tình huống nhất định, họ sẽ nghĩ đến những kết quả tiêu cực. Ví dụ, khi cảm thấy khó thở do vận động quá nhiều, họ sẽ tưởng tượng rằng bản thân sắp ngạt thở hoặc sắp chết.

Lạc Lạc đang đi dạo trong công viên thì thấy tim mình đột nhiên đập nhanh bất thường, tưởng như bản thân sắp không

đứng vững nổi, không thể xác định được phương hướng nữa. Tiếp đó, cô lại thấy hoa mắt chóng mặt, tầm nhìn mờ ảo không rõ, vì thế cô càng để ý đến cảm giác của cơ thể mình hơn, cô lo sợ bản thân sẽ mất kiểm soát. Lúc này, điều duy nhất hiện lên trong đầu cô là "Mình sắp không kiểm soát nổi cơ thể nữa, mình sẽ ngất ra đây mất, mình không xong rồi,..." Những suy nghĩ này càng làm sự hoảng sợ trong cô lớn hơn, từ đó phản ứng của cơ thể cô cũng càng thêm dữ dội. Cuối cùng, cô rơi vào tránh thái hoảng loạn.

Cách nghĩ này của Lạc Lạc mang đặc trưng của sự "nhạy cảm với lo âu" (anxiety sensitivity), nghĩa là quá mức để ý đến cảm giác trong nội tâm mình, đưa ra dự đoán mang khuynh hướng tai họa áp đặt lên sự việc sắp xảy ra. Rất nhiều người mắc chứng hoảng loạn có cách suy nghĩ này, khiến cơn hoảng loạn phát tác, gây ra những khủng hoảng tâm lý trong thời gian dài, rồi lại thúc đẩy cơn hoảng loạn tiếp tục tái phát, cứ như vậy trở thành một vòng tuần hoàn không có điểm dừng. Bạn càng lo lắng, nó lại càng xuất hiện nhiều hơn.

Khi bạn luôn suy nghĩ lặp đi lặp lại về việc hoảng loạn rốt cuộc là cảm giác như thế nào, cũng như vì sao nó khiến bạn lo lắng và bất lực, ấy cũng chính là lúc bạn nhắc lại thêm một lần nữa trải nghiệm về sự hoảng loạn, khiến ấn tượng về hoảng loạn trong bạn ngày càng sâu sắc hơn. Nói cách khác, bạn càng lo lắng, khả năng hoảng loạn xuất hiện trở lại càng cao.

Tựu trung lại, cơn hoảng loạn bắt nguồn từ chính nội tâm yếu đuối của bạn, bạn sợ bản thân sẽ gặp nguy hiểm, sẽ mất

kiểm soát, lo rằng bản thân sẽ có những biểu hiện nào đó ngoài ý muốn, trong khi chính nỗi sợ hãi và lo lắng này là yếu tố kích thích cho hoảng loạn phát tác và làm tăng tần suất xuất hiện của nó.

Kiến thức bên lề

Có khoảng 60% các cơn hoảng loạn phát tác do hành động lấy hơi quá sức gây ra. Việc chúng ta dùng quá nhiều sức lực để hít vào sẽ khiến lượng oxy nạp vào vượt xa lượng oxy cần thiết cho cơ thể, mà lượng CO_2 khi thở ra lại không đủ, dẫn đến kết quả là hàm lượng oxy trong máu quá cao, khiến động mạch và các mạch máu co lại, gây trở ngại cho hoạt động cung cấp oxy lên não. Hệ quả tiếp theo chính là các cơn chóng mặt, hoa mắt và cảm giác khó thở, ngạt thở.

Vào mùa hè, tình trạng hoảng loạn có tỷ lệ phát tác cao hơn, sở dĩ như vậy có thể là bởi cảm giác nóng bức cùng hiện tượng mất nước của cơ thể dễ dàng ảnh hưởng đến não bộ và tim mạch hơn, từ đó dẫn đến tình trạng choáng váng đầu óc và tim đập nhanh.

MUỐN CHẾ NGỰ TRẠNG THÁI HOẢNG LOẠN, XIN ĐỪNG QUÁ CỨNG ĐẦU

Phần lớn người mắc chứng hoảng loạn đều sợ rằng cơ thể cũng như tâm lý của mình sẽ sinh ra các phản ứng quá mức tưởng tượng. Trên thực tế tâm lý này trái lại càng thúc đẩy hình thành các phản ứng đó hơn. Do vậy, muốn chế ngự tình trạng hoảng loạn, điểm mấu chốt nằm ở chính bản thân người bệnh.

Hoảng loạn sẽ ảnh hưởng tới cuộc sống của chúng ta, khiến cuộc sống cũng như công việc trở nên bất tiện. Đối với người mắc chứng hoảng loạn, nếu muốn giành lại quyền kiểm soát cuộc sống cho bản thân, họ phải chiến thắng cảm giác hoảng loạn và chế ngự được các cơn hoảng loạn.

Ở phần trước, chúng ta đã được biết hoảng loạn bắt nguồn từ lo âu và cảm giác sợ hãi trong nội tâm, xuất phát từ bản thân chúng ta. Điều này cũng có nghĩa chính chúng ta là những người gây ra tình trạng hoảng loạn và là những người có khả

năng đặt dấu chấm hết cho nó. Muốn chiến thắng cũng như chế ngự được sự hoảng loạn, bạn có thể thử áp dụng những phương pháp sau đây:

1. *Có cái nhìn đúng đắn về hoảng loạn*

Cảm giác hoảng loạn xuất phát từ nội tâm yếu đuối của bản thân. Khi trải qua cơn hoảng loạn, rất nhiều người đều lầm tưởng rằng mình đã rơi vào tình cảnh tuyệt vọng, cận kề cái chết, tuy nhiên trên thực tế hoàn toàn không phải vậy. Vì thế, việc có cái nhìn đúng đắn về cơn hoảng loạn để tự nhắc nhở bản thân rằng tình hình vốn dĩ không hề đáng sợ hay nguy hiểm sẽ giúp ích cho việc khắc phục chứng hoảng loạn của bạn.

Nếu nói rằng trong mỗi con người đều có một thiên thần và một ác quỷ, vậy hoảng loạn chính là ác quỷ. Bạn càng sợ, nó càng ngông cuồng quấy nhiễu, càng khống chế và chiếm trọn lấy bạn. Bạn càng không sợ hãi, sức uy hiếp của nó càng giảm đi, càng không ảnh hưởng đến bạn. Vì thế, hãy thử nói với chính mình rằng, "Hoảng loạn hoàn toàn không đáng sợ, chẳng qua chỉ khiến mình hơi khó chịu chút thôi", "Mình đã từng trải qua tình huống tương tự rồi, cũng đã vượt qua nó rồi thì lần này cũng vậy, chẳng có gì phải sợ hãi hết",...

Trong một số trường hợp, người bệnh ý thức được tình trạng hoảng loạn vốn không đáng sợ như họ tưởng tượng nên không quá bận tâm vì nó nữa, từ đó họ không bao giờ gặp phải trạng thái hoảng loạn thêm lần nào nữa.

2. *Dũng cảm đối mặt*

Tự hỏi bản thân rằng mình đang sợ cái gì? Mình đang lo lắng điều gì? Hãy dũng cảm đối mặt với sự hoảng loạn trong nội tâm, cắt đứt mối liên kết giữa sợ hãi, lo lắng với cảm giác khủng hoảng, như vậy có thể giảm thiểu tần suất xuất hiện trở lại của cơn hoảng loạn.

Nếu bạn sợ lái xe, lo rằng mình có thể đột ngột hoảng loạn dẫn đến mất kiểm soát, hãy thử nhớ lại những lần lái xe bình thường trước đây và tự nói với mình, "Chuyện này rất đơn giản, mình có thể làm được."

Đương nhiên, việc cổ vũ bản thân dũng cảm đối mặt với cơn hoảng loạn không đồng nghĩa với việc bạn đã chế ngự được cảm giác hoảng loạn trong mình, mà điều đó cho thấy bạn đã có thể sẵn sàng ứng phó với nó bằng tâm lý thoải mái, bình tĩnh. Vì thế đừng quá cứng nhắc, đừng cố chấp chống lại nó, thay vào đó, áp dụng những cách tích cực mới là phương pháp chế ngự cơn hoảng loạn hiệu quả.

3. *Tuần tự từng bước*

Quá trình khắc phục chứng hoảng loạn cần được tiến hành tuần tự theo từng bước. Ví dụ, khi lái xe trên đường, ban đầu bạn có thể đi cùng xe với người khác; đến khi không còn sợ việc lái xe nữa thì hãy thử tự đi một quãng đường ngắn, nhờ người khác đi bên cạnh để tiếp ứng khi cần thiết; tiếp theo hãy thử đi một mình rồi dần dần tăng độ dài quãng đường lên. Cứ như

vậy, khi nào bạn cảm thấy việc này thật đơn giản, đó cũng là lúc bạn đã chế ngự thành công chứng hoảng loạn của mình.

4. *Học cách tập trung*

Sức mạnh của sự tập trung là không thể xem thường. Tôi tin rằng không ít người từng trải qua tình huống này: Khi tập trung lắng nghe một bài diễn giảng, bạn sẽ thấy thời gian trôi qua rất nhanh; ngược lại khi không chú ý lắng nghe hoặc không hứng thú với nội dung mà diễn giả đang nói, bạn sẽ cảm thấy mỗi giây mỗi phút đều như cực hình. Sở dĩ tồn tại hai kiểu cảm giác hoàn toàn trái ngược này chính là bởi mức độ tập trung của bạn trong mỗi trường hợp không giống nhau.

Khi duy trì đủ sự tập trung cho một vấn đề nào đó, bạn sẽ không có thời gian để quan tâm đến nỗi sợ hãi và sự phiền muộn trong lòng mình, vì thế tâm trạng hoảng loạn cũng không thể tiếp cận bạn. Do vậy, người mắc chứng hoảng loạn nên dồn sự tập trung cũng như sức lực của bản thân vào việc mình đang làm, thay vì lo lắng xem mình có thể hoàn thành được hay không hoặc nó sẽ dẫn đến hậu quả như thế nào.

5. *Chủ động xuất kích*

Hoảng loạn thường tập kích bất ngờ làm bạn không kịp ứng phó, nếu chỉ biết chạy trốn và hy vọng nó không tìm đến mình, vậy bạn sẽ vĩnh viễn nằm trong thế bị động.

Muốn chế ngự cơn hoảng loạn, bạn cần chủ động xuất kích, chủ động tìm sự trợ giúp, tìm phương pháp để bản thân kiểm soát được nỗi lo âu.

Ngoài ra, việc hít thở sâu và thực hiện các bài tập điều hòa hô hấp cũng góp phần giải tỏa lo âu căng thẳng ở một mức độ nhất định, từ đó làm giảm tần suất tái phát của cơn hoảng loạn.

Ngay cả khi đã áp dụng những phương pháp trên để đối phó với cơn hoảng loạn, cũng không có gì đảm bảo chắc chắn nó sẽ có tác dụng thực sự. Dù vậy, ở một mức độ nào đó, chúng có thể giúp người mắc chứng hoảng loạn đối mặt trực diện với cơn hoảng loạn bằng tâm thái tích cực, phân tích tình hình bằng cách nghĩ thông thường mà không để ý quá mức đến mặt tiêu cực của sự việc.

Kiến thức bên lề

Cơn khủng hoảng không chỉ ảnh hưởng đến cảm xúc cũng như giấc ngủ, mà còn ảnh hưởng đến chiều cao của chúng ta.

Đặc biệt trong trường hợp các bé gái, các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, ưu phiền, căng thẳng quá độ có thể khiến cơ thể thấp đi. Từng có nghiên cứu chỉ ra rằng chiều cao trung bình của các bé gái thường xuyên lo lắng và căng thẳng thấp hơn 5mm so với các bé gái vui vẻ lạc quan ở cùng lứa tuổi.

KHẢO SÁT NHỎ

TRẮC NGHIỆM NHẬN BIẾT CHỨNG ÁM ẢNH SỢ KHOẢNG TRỐNG

Khi căng thẳng hoặc sợ hãi, trong đầu bạn sẽ có suy nghĩ gì? Tần suất xuất hiện của những suy nghĩ đó ra sao? Bạn có biết mức độ sợ hãi của bản thân là bao nhiêu hay không?

Dựa vào tình trạng thực tế, hãy hoàn thiện bảng câu hỏi trắc nghiệm nhận biết chứng ám ảnh sợ khoảng trống sau đây.

Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng với lựa chọn của bạn.

TRẮC NGHIỆM NHẬN BIẾT CHỨNG ÁM ẢNH SỢ KHOẢNG TRỐNG							
STT	**Nội dung**	**Chưa từng**	**Cực kỳ ít**	**Lúc có lúc không**	**Thường xuyên**	**Luôn luôn**	**Điểm số**
1	Tôi cảm thấy buồn nôn						
2	Tôi cảm tưởng như sắp ngất						
3	Chắc chắn là tôi bị u não rồi						

4	Tôi sắp phát bệnh tim rồi						
5	Tôi sẽ chết vì tắc thở mất						
6	Tôi sẽ trông như một kẻ ngốc vậy						
7	Tôi sắp mù rồi						
8	Tôi không thể kiểm soát được bản thân nữa						
9	Tôi sẽ làm hại người khác mất						
10	Tôi sẽ ốm mất						
11	Tôi sắp điên rồi						
12	Tôi muốn hét thật to						
13	Tôi sẽ hồ ngôn loạn ngữ mất						
14	Tôi sắp tê liệt vì sợ hãi rồi						
Tổng điểm							

Cách tính điểm:

Tự cho điểm theo bảng dưới đây:

Lựa chọn	**Chưa từng**	**Cực kỳ ít**	**Lúc có lúc không**	**Thường xuyên**	**Luôn luôn**
Điểm số	1	2	3	4	5

Cộng tổng điểm cho các câu hỏi, sau đó trừ đi 14, kết quả cuối cùng là số điểm bạn có được.

Kết quả:

✓ Số điểm trung bình để xác định mắc chứng ám ảnh sợ khoảng trống là 2,3.

✓ Nếu điểm của bạn cao hơn con số này, số điểm càng cao biểu thị mức độ lo âu càng lớn.

CHƯƠNG 6

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế: Chủ nghĩa hoàn hảo mang khuynh hướng tự gây áp lực

Trong cuộc sống thường ngày, một số người không cho phép bản thân mắc bất cứ sai sót gì, họ có yêu cầu cực kỳ cao trong mọi việc, luôn hy vọng đạt được kết quả hoàn hảo nhất. Một khi kết quả không như mong đợi, họ sẽ lập tức bị nhấn chìm trong cảm giác lo lắng, khủng hoảng. Mặc dù trong lòng họ hiểu rõ kể cả khi họ không làm như vậy, không đạt được kết quả như vậy cũng chẳng có ảnh hưởng gì, song cảm giác lo lắng, bất an kia vẫn luôn đeo bám họ, khiến họ không thể không thuận theo, từ đó làm ra những hành vi mang tính cưỡng chế, đi ngược lại với nội tâm của mình. Giúp những người này hiểu và nhận thức đúng đắn về rối loạn ám ảnh cưỡng chế sẽ có hiệu quả trong việc giảm nhẹ cảm giác lo âu của họ.

RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỠNG CHẾ: TÔI KHÔNG THỂ KHỐNG CHẾ ĐƯỢC BẢN THÂN

Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế được biểu hiện chủ yếu bởi suy nghĩ ám ảnh và hành vi cưỡng chế. Một số suy nghĩ hoặc hành vi vô nghĩa thậm chí đi ngược lại với mong muốn của người bệnh sẽ lặp đi lặp lại và ảnh hưởng đến cuộc sống của họ, dù cố gắng đến mấy cũng không thể áp chế được chúng. Do vậy, người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thường có cảm giác "Tôi không thể khống chế được bản thân".

Nhắc đến rối loạn ám ảnh cưỡng chế, tin chắc rằng tất cả chúng ta đều không còn xa lạ với hội chứng này nữa. Có thể bạn có một vài hành vi cưỡng chế, cũng có thể người quen của bạn có khuynh hướng cưỡng chế và trong lúc không để ý đã làm ra một vài hành vi cưỡng chế nào đó. Cưỡng chế ở mức độ nhẹ như vậy không ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống của bạn, chỉ là

đôi lúc khiến người khác cảm thấy khó chịu mà thôi. Tuy nhiên, chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế ở mức độ nghiêm trọng lại khiến người bệnh rơi vào trạng thái khổ sở và lo âu cực độ, ảnh hưởng tiêu cực đến giao tiếp, công việc và cả cuộc sống, sinh hoạt thường ngày của họ.

Vậy, rối loạn ám ảnh cưỡng chế là gì? Tâm lý học định nghĩa "rối loạn ám ảnh cưỡng chế" là những "quan niệm cưỡng chế" (cũng được gọi là những "suy nghĩ ám ảnh mang tính cưỡng chế"), dùng để chỉ tình trạng khi một người gặp phải sự vật, sự việc mà họ không muốn gặp, khiến họ thấy không thoải mái, não bộ sẽ lặp đi lặp lại hình ảnh cũng như suy nghĩ nào đó đồng thời muốn cố gắng thoát khỏi chúng. Những hành vi mà người bệnh làm để giải thoát khỏi suy nghĩ đó được gọi là "hành vi cưỡng chế". Cũng có thể nói, rối loạn ám ảnh cưỡng chế là một chứng bệnh thần kinh với biểu hiện lâm sàng chủ đạo là tổ hợp của suy nghĩ ám ảnh và hành vi cưỡng chế.

Người mắc chứng này nhìn bề ngoài vẫn rất bình thường, không có biểu hiện khác biệt gì so với người khác, tuy nhiên một khi đề cập đến sự việc cụ thể, suy nghĩ ám ảnh cũng như hành vi cưỡng chế của họ sẽ được bộc lộ hết sức rõ ràng và nếu không lập tức xử lý, họ sẽ rơi vào trạng thái lo âu cực độ.

Khắc Lạc là Giám đốc hành chính của một công ty, mỗi ngày sau khi tan làm, anh phụ trách việc kiểm tra xem máy tính của mọi người đã tắt hay chưa, sau đó khóa cửa phòng làm việc. Nhưng dạo gần đây những hành vi của anh khiến đồng nghiệp

cảm thấy rất khó lý giải. Mỗi ngày, sau khi tan làm và xuống tầng, anh đều nghi ngờ mình chưa đóng kĩ cửa sổ, phải lên văn phòng kiểm tra lại lần nữa.

Kể cả khi các đồng nghiệp đều nói rằng cửa đã khóa kĩ rồi, không có vấn đề gì đâu, anh vẫn tỏ ra vô cùng lo lắng. Nếu không lên kiểm tra lại, tâm trí anh sẽ đắm chìm trong mọi suy nghĩ, không thể bình tĩnh lại được. Tâm trạng anh chỉ có thể bình ổn sau khi anh thực sự kiểm tra lại cửa sổ.

Tình trạng này không chỉ xuất hiện ở công ty, mà mỗi sáng ra khỏi cửa nhà, Khắc Lạc cũng phải xác nhận nhiều lần xem cửa đã khóa chưa, đồng thời kiểm tra ổ khóa, hết mở cửa ra lại đóng cửa vào.

Lúc đi làm và tan làm hằng ngày, tình trạng đó đều quấy nhiễu anh, còn những khoảng thời gian khác trong ngày đều bình thường, không gặp vấn đề gì cả.

Về sau, khi Khắc Lạc tới bệnh viện kiểm tra, bác sĩ chẩn đoán rằng anh mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thể nhẹ.

Rất nhiều người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế đều từng trải qua cảm giác tương tự như Khắc Lạc. Những suy nghĩ và hành động của họ đều mang đặc trưng cưỡng chế điển hình:

✓ Không phải do ngoại cảnh ép buộc, mà do chính suy nghĩ cũng như hành vi của bản thân người bệnh.

✓ Có ít nhất một suy nghĩ hoặc hành vi bị người bệnh áp chế, cho dù mọi nỗ lực áp chế đều không mang lại hiệu quả.

✓ Việc thực hiện một số hành động nhất định chỉ nhằm mục đích giải tỏa nỗi căng thẳng, lo âu, hoàn toàn không khiến người bệnh cảm thấy vui vẻ, dù vậy nếu không làm những hành động đó, người bệnh sẽ nảy sinh cảm giác lo âu cực độ.

✓ Những suy nghĩ và hành vi này xuất hiện lặp đi lặp lại, khiến người bệnh cảm thấy khó chịu.

Nếu bạn cũng xuất hiện các biểu hiện tương tự hoặc đang đối mặt với tình trạng nan giải này, cũng chưa chắc bạn đã mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Bạn có thể tự xác định bằng cách đối chiếu với các triệu chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế sau đây:

✓ Bạn có những hành vi, suy nghĩ không cần thiết, đáng sợ hoặc ngu ngốc?

✓ Bạn lo lắng bản thân sẽ nói ra những lời mang tính công kích hoặc thực hiện những hành động mang tính công kích?

✓ Bạn cực kỳ sợ bẩn, sợ vi khuẩn hoặc sợ chạm vào các chất hóa học?

✓ Bạn luôn sợ rằng mình sẽ làm mất những thứ quan trọng?

✓ Bạn luôn sợ rằng mình sẽ quên những chuyện quan trọng, như chưa khóa cửa hoặc chưa khóa vòi nước?

✓ Bạn cảm thấy cần phải nghĩ đi nghĩ lại một việc gì đó, hoặc làm đi làm lại một hành động nào đó mới thực sự an tâm?

✓ Bạn rửa tay quá nhiều, tắm quá nhiều hoặc lau rửa đồ dùng quá nhiều lần?

✓ Sau khi hoàn thành một việc, bạn thấy phải kiểm tra lại nhiều lần mới yên tâm được?

✓ Bạn lo lắng những hành động hoặc lời nói mang tính công kích của mình sẽ làm tổn thương người khác, nên cố tình tránh đối diện với một vài tình huống hoặc vài người nào đó?

✓ Có rất nhiều thứ bạn cảm thấy không cần thiết, nhưng bạn vẫn giữ chúng, không thể vứt bỏ?

Nếu bạn duy trì ít nhất một trong số các biểu hiện được liệt kê trên đây, hơn nữa tình trạng đó khiến bạn cực kỳ khó chịu, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của bạn, vậy rất có khả năng bạn đã mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Kiến thức bên lề

Theo cuộc điều tra bệnh tật toàn cầu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), rối loạn ám ảnh cưỡng chế đã trở thành một trong hai mươi chứng bệnh tạo nên gánh nặng bệnh tật nghiêm trọng nhất trong nhóm người thuộc độ tuổi từ 15 đến 44. Có báo cáo cho thấy trong số những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, 28% bệnh nhân biểu hiện chủ yếu ở quan niệm cưỡng chế, 20% bệnh nhân biểu hiện chủ yếu ở hành vi cưỡng chế, và hơn 50% bệnh nhân vượt trội ở cả hai biểu hiện này.

NHỮNG SUY NGHĨ ÁM ẢNH KHÔNG CHỊU BUÔNG THA NÃO BỘ

Suy nghĩ ám ảnh sẽ xâm chiếm não bộ của người bệnh, khiến họ vừa không thể trốn chạy vừa không thể đối đầu trực diện với chúng. Chỉ có tiếp nhận những suy nghĩ ám ảnh phiền nhiễu đó mới là cách then chốt để giải thoát bản thân.

Trong một khoảng thời gian nào đó, khi giai điệu của một ca khúc vang lên trong đầu bạn, có phải bạn cũng từng chốc chốc lại ngâm nga ca từ đó? Mặc dù bạn hoàn toàn không có ý định học hát ca khúc ấy, nhưng những ca từ của nó cứ tự nhiên thoát ra khỏi miệng. Kể cả khi bạn không hề muốn như vậy, cũng không thể khống chế được tâm trí mình, không cách nào xóa đi những giai điệu ấy.

Thực ra, suy nghĩ ám ảnh cũng tương tự như tình huống này, nhưng nó không lấp đầy tâm trí bạn bằng những ca từ hay giai

điệu. Trong đại đa số trường hợp, suy nghĩ ám ảnh thường khá đáng sợ và không cần thiết, thậm chí mang tính đe dọa, dù bạn có kịch liệt lắc đầu, cao giọng nhắc nhở bản thân "Không được nghĩ nữa", bạn vẫn không thể làm được.

Phần lớn các suy nghĩ ám ảnh thường vô nghĩa, vừa đi ngược lại mong muốn của con người vừa không thể chấp nhận được. Dù người bệnh biết rõ những suy nghĩ này là dư thừa, không mang ý nghĩa thực tiễn nào, song họ vẫn không thể thoát khỏi chúng. Trong tâm lý học, có một thuật ngữ gọi là "cự tuyệt bản thân", dùng để chỉ tình trạng "không cách nào đạt được sự hài hòa và thống nhất với bản thân". Có thể nói, suy nghĩ ám ảnh là một dạng "cự tuyệt bản thân" điển hình.

Có vô vàn suy nghĩ ám ảnh chồng chất lấp đầy tâm trí người bệnh, nhưng chung quy lại, suy nghĩ ám ảnh có thể chia thành các loại sau đây:

1. *Nghi ngờ mang tính ám ảnh*

Nghi ngờ mang tính ám ảnh là khi người bệnh nảy sinh sự hoài nghi lặp đi lặp lại về sự đúng đắn của những lời mình từng nói, những việc mình từng làm, kể cả khi biết rõ sự hoài nghi đó không cần thiết, họ cũng không cách nào loại bỏ được nó.

Ví dụ, hoài nghi mình chưa đóng chặt cửa sổ trước khi ra ngoài, dù đã tự mình kiểm tra vài lần vẫn không yên tâm; hoài nghi mình đã làm mất tiền thừa khi mua đồ ăn, dù đã tự xác nhận lại rõ ràng tiền vẫn ở trong ví. Đồng thời với sự nghi ngờ,

người bệnh cũng thường xuyên có cảm giác lo lắng, bất an, điều này thúc đẩy người bệnh lặp đi lặp lại việc kiểm tra hành động và lời nói của mình, tức xuất hiện hành vi cưỡng chế.

2. *Lo âu mang tính ám ảnh*

Lo âu mang tính ám ảnh là tình trạng người bệnh cảm thấy lo lắng về một vài tình huống bất hợp lý nào đó, dù bản thân họ biết rõ xác suất xảy ra những tình huống này rất nhỏ, thậm chí không thể xảy ra, song vẫn không thể gạt đi nỗi lo ấy, chúng cứ liên tục bám riết lấy tâm trí họ.

Ví dụ, lo rằng lời nói và hành động của mình sẽ làm tổn thương hoặc phiền lòng người khác, lo rằng mình bị nhiễm vi khuẩn hoặc trúng độc,...

3. *Suy nghĩ ám ảnh không cần thiết*

Suy nghĩ ám ảnh không cần thiết là tình trạng người bệnh lặp đi lặp lại suy nghĩ về một vài sự việc hoặc hiện tượng tự nhiên trong cuộc sống thường ngày, dù người bệnh biết rõ những suy nghĩ này không mang ý nghĩa nào cả, nhưng họ vẫn luôn đặt tâm trí mình vào chúng mà không thể kiểm soát được.

Ví dụ, nghĩ đi nghĩ lại về việc tại sao bầu trời lại có màu xanh da trời, còn cái cây lại màu xanh lục; vì sao con hổ lại gọi là con hổ mà không phải con sư tử; tại sao gạo lại có màu trắng mà hạt kê lại có màu vàng,...

4. *Liên tưởng mang tính ám ảnh*

Liên tưởng mang tính ám ảnh là tình trạng khi trong đầu người bệnh xuất hiện một suy nghĩ hoặc nhìn thấy một câu nào đó, liền không thể tự chủ mà liên tưởng đến một suy nghĩ hoặc một câu nào khác. Đôi khi, nội dung mà họ liên tưởng thậm chí hoàn toàn trái ngược với nội dung ban đầu.

Ví dụ, khi cho rằng một người nào đó rất lợi hại, họ bèn liên tưởng, "Tại sao anh ta lại lợi hại đến vậy? Tại sao mình không thể vượt qua anh ta? Nếu mình vượt qua anh ta thì sẽ ra sao nhỉ?,..." Hay khi nhìn thấy "nước", họ sẽ lập tức nghĩ đến "lửa", "hỏa hoạn",... Những liên tưởng đối lập này đi ngược lại với mong muốn chủ quan của người bệnh, từ đó khiến người bệnh cảm thấy vô cùng khốn đốn.

5. *Ý định mang tính ám ảnh*

Ý định mang tính ám ảnh là tình trạng trong đầu người bệnh xuất hiện lặp lại nhiều lần ý định phải làm một hành động nào đó trái với mong muốn của bản thân. Mặc dù người bệnh biết rõ ý nghĩ này, cách làm này là hoang đường, rằng mình không thể làm như vậy, cũng không bắt buộc phải làm vậy, nhưng họ vẫn không thể thoát khỏi sự kích động trong nội tâm.

Ví dụ, khi đến những nơi cao, trong lòng họ sẽ sinh ra cảm giác kích động muốn nhảy xuống; khi đi bộ trên đường, trong đầu sẽ có cảm giác muốn lao ra trước đầu ô tô,...

Ngay cả khi ý muốn này vô cùng mãnh liệt, người bệnh vẫn sẽ không thực sự hành động theo.

Nhà triết học La Mã cổ của trường phái khắc kỷ Seneca[16] từng nói, "Trong nỗi thống khổ mà chúng ta phải chịu đựng, những thứ đe dọa tinh thần nhiều hơn hẳn những thứ làm hại đến cơ thể ta, những thứ đến từ tưởng tượng nhiều hơn hẳn những thứ đến từ hiện thực."

Những suy nghĩ mang tính ám ảnh của người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế đều không cách nào kiểm soát được, dù một vài suy nghĩ không hề gây tổn hại đến người bệnh, nhưng chúng vẫn đi ngược lại mong muốn của bản thân họ, điều đó khiến họ khổ sở, phiền não thậm chí dẫn đến uất ức.

Dù bạn chọn chạy trốn khỏi những suy nghĩ hay hoàn cảnh đó cũng chẳng ích gì, suy nghĩ ám ảnh sẽ không vì thế mà buông tha tâm trí bạn. Nếu muốn ngăn chặn chúng, thoát khỏi sự khống chế của chúng, bạn lại cần sự trợ giúp từ những hành vi cưỡng chế để át đi suy nghĩ không cần thiết ấy, nhưng chúng vẫn xuất hiện lặp đi lặp lại trong tâm trí bạn. Vì thế, chỉ có học cách tiếp nhận những suy nghĩ ám ảnh mới thực sự không bị chúng làm phiền.

---

[16] Lucius Annaeus Seneca là triết gia người La Mã thuộc trường phái triết học khắc kỷ và là chính khách, nhà biên kịch, nghệ sĩ hài đương thời. Ông cũng là một tên tuổi lớn của văn học La Mã.

Kiến thức bên lề

Kết quả nghiên cứu cho thấy 90% những người không mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế từng có suy nghĩ kỳ quái. Điều này không khó lý giải, bởi não bộ của chúng ta có sức tưởng tượng vô cùng lớn. Tuy nhiên, những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế lại luôn bị vướng mắc trong đủ mọi suy nghĩ khi đối mặt với vấn đề, đồng thời coi những suy nghĩ ấy là điềm chẳng lành, cho rằng chúng sẽ dẫn đến hậu quả tồi tệ, từ đó tự làm gia tăng cảm giác lo âu, uất ức cho bản thân.

HÀNH VI CƯỠNG CHẾ XUẤT HIỆN NHIỀU LẦN

Với mục đích trấn an tâm trí đang ngập chìm trong suy nghĩ ám ảnh, người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thường sẽ phải nghe theo những suy nghĩ ấy và có những hành vi tương ứng. Tuy vậy, bởi suy nghĩ ám ảnh chỉ dịu lại trong khoảng thời gian ngắn nên người bệnh liên tục phải lặp lại hành vi cưỡng chế.

Bạn có bao giờ lặp đi lặp lại quá nhiều lần một việc gì đó mà mình đã xác nhận? Bạn có bao giờ cảm thấy cơ thể mình bị chi phối bởi một suy nghĩ không nằm trong kiểm soát? Bạn có cảm thấy lo lắng, bất an nếu không làm những việc đó hay không?

Nhằm giảm nhẹ cảm giác lo âu mà suy nghĩ ám ảnh mang lại, người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế sẽ không thể tự chủ và có một số hành vi thuận theo suy nghĩ ám ảnh như rửa tay nhiều lần vì sợ chạm phải đồ không sạch sẽ khiến bản thân mắc bệnh; mở ví ra kiểm tra nhiều lần vì sợ làm mất tiền,...

Ngay cả khi đã biết những việc này bất hợp lý, họ cũng không thể ngừng lại, vì nếu không làm thì tâm trí họ sẽ bị nuốt chửng bởi những suy nghĩ ám ảnh, điều này khiến người bệnh càng lo lắng hơn. Trong khi đó, thực hiện những hành vi cưỡng chế tuy đi ngược lại mong muốn thực sự của người bệnh song có thể tạm thời làm dịu đi nỗi lo.

Mạc Cách luôn sợ mình bị nhiễm vi khuẩn rồi mắc bệnh. Trong mắt bạn bè, hành vi của cậu quả thực có thể dùng từ "lập dị" để hình dung.

Mạc Cách cho rằng trên đời này đâu đâu cũng là vi khuẩn, nơi nào cũng có khả năng bị nhiễm khuẩn. Nếu người nhà hoặc bạn bè cảm cúm, hắt xì, Mạc Cách sẽ tự động tránh xa, không tiếp xúc với họ.

Cậu cực kỳ ghét phải ngồi xe buýt, đối với cậu, đó là nơi tồn tại vô số vi khuẩn gây bệnh. Trong trường hợp bắt buộc phải ngồi xe buýt, cậu sẽ mặc hai lớp quần áo, sau khi xuống xe lập tức cởi lớp áo bên ngoài để khi có thời gian sẽ giặt lại nhiều lần bằng nước sát trùng.

Nơi khiến Mạc Cách thấy bất an nhất chính là bệnh viện, cậu cho rằng trong bệnh viện tràn ngập vi khuẩn, chỉ cần bước chân vào bệnh viện, cậu sẽ bị nhiễm khuẩn ngay.

Mỗi khi trở về nhà từ bên ngoài, cậu đều tắm rửa sạch sẽ, cẩn thận. Có lúc cậu còn dành ra hai tiếng đồng hồ chỉ để tắm rửa, thậm chí sau khi tắm xong một lần, cảm thấy chưa đủ sạch liền không yên tâm, lại tắm thêm lần nữa.

Cuộc sống căng thẳng và đầy lo âu như thế này khiến Mạc Cách vô cùng mệt mỏi, điều đó ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống thường ngày của cậu.

Hành vi của Mạc Cách chính là biểu hiện của hành vi cưỡng chế làm sạch điển hình, cậu muốn dùng cách làm sạch để trấn áp suy nghĩ ám ảnh rằng "Mình sẽ bị nhiễm vi khuẩn", hy vọng hành vi ấy có thể xóa bỏ suy nghĩ tiêu cực kia, song trên thực tế cách làm này không hiệu quả là bao, phần nhiều chỉ có thể mang lại tác dụng tạm thời.

Hành vi cưỡng chế của người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế bao gồm các kiểu sau đây:

1. *Hành vi cưỡng chế kiểm tra*

Là tình trạng lo lắng bản thân mắc lỗi, dẫn đến việc lặp đi lặp lại hành động kiểm tra để xác nhận không còn sai sót, từ đó làm dịu cảm giác lo âu.

Ví dụ, kiểm tra nhiều lần xem cửa sổ đã đóng chặt chưa, xem thư đã được gửi thành công chưa, xem quần áo, giày dép đã đúng kích cỡ chưa,...

2. *Hành vi cưỡng chế làm sạch*

Là tình trạng lặp đi lặp lại các hành động làm sạch như rửa tay, tắm giặt, nhằm xóa bỏ cảm giác lo sợ bản thân bị nhiễm các loại vi khuẩn gây hại cho cơ thể.

Ví dụ, khi chạm vào đồ vật mà chưa kịp rửa tay, một số người sẽ cảm thấy lo lắng không yên, thậm chí khủng hoảng; bên cạnh

đó, một số người lại dùng quá nhiều thời gian vào việc tắm giặt, rửa tay, hơn nữa còn tắm đi tắm lại liên tục, chỉ lo tắm ít đi vài lần sẽ không thể gột sạch vi khuẩn. Người bệnh chú trọng vấn đề vệ sinh sạch sẽ quá mức, từ đó ảnh hưởng đến công việc, học tập và cả sinh hoạt ngày thường.

3. *Hành vi cưỡng chế xác nhận*

Là tình trạng người bệnh nảy sinh nghi ngờ đối với bản thân hoặc với những việc mình làm, dẫn đến việc thường xuyên hỏi lại người khác nhiều lần hoặc yêu cầu người khác xác nhận, bảo đảm với mình nhiều lần, nhằm xóa bỏ mối nghi ngờ và giảm nhẹ cảm giác lo âu.

Ví dụ, trong một cuộc nói chuyện, người bệnh sẽ không ngừng hỏi lại về nội dung mà đối phương vừa nói, sau khi đối phương trả lời lại tiếp tục hỏi lần nữa. Một số người bệnh thậm chí còn yêu cầu đối phương bảo đảm chắc chắn rằng mình vừa nói đúng như vậy. Kiểu hành vi cưỡng chế này ảnh hưởng nghiêm trọng đến các mối quan hệ xã hội của người bệnh.

4. *Hành vi cưỡng chế mang tính nghi thức*

Là những động tác lặp đi lặp lại hoặc một loạt động tác mà người bệnh tự nghĩ ra nhằm giảm bớt cảm giác bất an do suy nghĩ ám ảnh đem lại.

Ví dụ, khi bước vào phòng hoặc ra khỏi phòng nhất định phải bước chân trái trước, chân phải sau. Nếu làm ngược lại hành động mang tính nghi thức này, người bệnh sẽ rơi vào tình

trạng lo lắng không yên, đến khi thực hiện đúng tình trạng này mới chấm dứt.

Ngoài ra còn có một số hành vi cưỡng chế thuộc loại nghi thức về tinh thần như lặng lẽ cầu nguyện hoặc đọc thầm một dòng suy nghĩ nào đó nhiều lần trong đầu.

Suy cho cùng, việc thực hiện hành vi cưỡng chế chỉ có tác dụng tạm thời giải tỏa cảm giác lo âu, không thể chữa trị tận gốc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Kiến thức bên lề

So với người bình thường, nhân đuôi trong não bộ của những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế hoạt động mạnh mẽ hơn, đây có lẽ cũng là vị trí ổ bệnh của hội chứng này. Trong các trường hợp thông thường, nhân đuôi giúp con người kiểm tra lại các thông tin được tiếp nhận, nhưng nếu nhân đuôi hoạt động quá mạnh mẽ, nó sẽ liên tục lặp lại việc kiểm tra ấy. Một số người cũng cho rằng hành vi cưỡng chế là các phản ứng nhằm đáp lại suy nghĩ "có chỗ nào đó không ổn rồi". Do vậy, xét về cơ bản, chính sự hoạt động mạnh mẽ quá mức của nhân đuôi trong não đã dẫn đến việc hình thành suy nghĩ ám ảnh, từ đó xuất hiện hành vi cưỡng chế.

ĐỪNG COI CHỨNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỠNG CHẾ LÀ KẺ THÙ

Mặc dù chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế khiến người bệnh vô cùng khổ sở, nhưng nó hoàn toàn không phải kẻ thù. Khi có cái nhìn đúng đắn về hội chứng này, cảm giác khổ sở và vướng bận của bạn sẽ giảm đi rất nhiều.

Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế làm đảo lộn cuộc sống của người bệnh, bởi vậy rất nhiều người coi chứng bệnh này như kẻ thù và muốn loại trừ nó theo cách chiến đấu trực diện, tuy nhiên kết quả vẫn không được cải thiện. Thậm chí, có một số người còn trở thành "bại tướng" dưới tay chứng bệnh này, để rồi nhất nhất phục tùng theo mệnh lệnh từ suy nghĩ ám ảnh trong đầu họ.

Trên thực tế, rối loạn ám ảnh cưỡng chế không phải là kẻ địch của con người, đương nhiên điều này không đồng nghĩa với việc chúng ta nên coi nó là người bạn tốt. Khi có nhận thức

đúng đắn về mối quan hệ giữa bạn và rối loạn ám ảnh cưỡng chế, đồng thời nhìn nhận những suy nghĩ ám ảnh xuất hiện trong đầu một cách bình tĩnh, bạn sẽ phát hiện ra cảm xúc lo âu của bản thân được xoa dịu phần nào.

Đối với chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, bạn cần làm những điều sau:

1. *Giữ cho mối quan hệ với chứng bệnh ở mức độ vừa phải*

Trong mối quan hệ với chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, rất nhiều bệnh nhân cảm thấy chứng bệnh là kẻ thống trị, là bên đàn áp trong khi bản thân là kẻ bị trị, là bên bị đàn áp, vì vậy khó tránh khỏi tâm lý muốn "nổi dậy phản kháng". Tuy nhiên, kết quả đa phần đều là thất bại, trong khi đó trải nghiệm này lại càng khiến chứng bệnh oái oăm kia "ngoan cố" hơn. Thực ra, đối với tình trạng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, bạn không cần thiết phải là người chiến thắng tuyệt đối, và trên thực tế việc "nổi dậy phản kháng" kia cũng không nhất thiết phải xảy ra.

Nhà nhân loại học người Mỹ, Tiến sĩ Edward T. Hall đã chia không gian giao tiếp của con người thành bốn loại khoảng cách: Khoảng cách công cộng (từ 3,7 đến 7,6 mét), khoảng cách xã giao (từ 1,2 đến 3,7 mét), khoảng cách cá nhân (từ 0,45 đến 1,2 mét) và khoảng cách thân mật (dưới 0,45 mét).

Trong đó, khoảng cách công cộng thường áp dụng trong các hoạt động thương mại, công vụ, chẳng hạn như diễn thuyết; khoảng cách xã giao thường áp dụng trong các trường hợp

công việc, thể hiện mối quan hệ chỉ dừng ở mức lịch sự hoặc mang tính xã giao; khoảng cách cá nhân áp dụng trong các cuộc nói chuyện cá nhân, bên ngoài công việc; và khoảng cách thân mật áp dụng trong các mối quan hệ thân thiết như với người thân, bạn bè, người yêu, bạn đời,...

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế không phải kẻ thù và cũng không phải người bạn của chúng ta, bạn có thể giữ mối liên hệ với chứng bệnh này theo khoảng cách xã giao, như vậy vừa không xảy ra xung đột vừa không phải ở tâm thế của kẻ bề tôi chỉ biết cam chịu ngước lên nhìn "chủ". Nếu chứng bệnh vẫn không chịu buông tha bạn, luôn nhăm nhe muốn chi phối tâm trí bạn, vậy hãy thử ngó lơ nó đi, chỉ cần mỉm cười lịch sự, sau đó để nó lại phía sau và tiếp tục cuộc sống thường ngày.

2. *Khoác lên chứng bệnh của bạn một diện mạo mới*

Bạn đã có cảm giác ra sao khi mắc phải chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế? Bạn có ấn tượng thế nào về chứng bệnh này? Đối với bạn mà nói, nó giống như một đống dây dợ rối rắm không thể cắt đứt cũng chẳng thể tháo gỡ, hay là một đám mây đen đổ ập trên đầu khiến bạn ngột ngạt, khó thở? Bất luận bạn hình dung về nó thế nào, bạn vẫn luôn có thể khoác lên nó một diện mạo khác để xóa bỏ cảm giác lo âu, ức chế trong mình.

Hãy tưởng tượng chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế của mình là một thứ đáng yêu, không có khả năng đe dọa, hoặc một thứ làm bạn cười. Ví dụ, khi những suy nghĩ ám ảnh chiếm lĩnh

tâm trí bạn, hãy tưởng tượng thế này: Một chú hề hoặc một con thỏ đang ở bên tai không ngừng thúc giục mình làm việc gì đó. Tôi tin chắc rằng lúc này những suy nghĩ ám ảnh và hành vi cưỡng chế sẽ không còn khiến bạn phiền não như trước kia.

3. *Đừng cố đè nén suy nghĩ ám ảnh*

Bây giờ, bạn hãy nhắm mắt lại và nghĩ đến một loại trái cây bất kỳ nhưng tuyệt đối không phải quả táo đỏ. Lúc này, có phải bạn đang nghĩ ngay đến táo đỏ không? Dù bạn cố gắng không nghĩ đến nó, nó vẫn xuất hiện trong tâm trí bạn.

Thật ra, những suy nghĩ ám ảnh trong đầu bạn cũng giống như quả táo đỏ vừa được nhắc tới, dù không muốn nhưng bạn không thể không nghĩ đến nó. Trên thực tế, việc đè nén suy nghĩ của mình vốn không mang lại tác dụng, bất cứ hành vi đè nén nào cũng chỉ có thể khiến suy nghĩ ấy càng mạnh mẽ hơn. Do vậy, đừng trông chờ vào việc bạn có thể điều khiển được suy nghĩ ám ảnh của mình, cách làm này chỉ khiến bạn bị đày đọa ngày một nặng nề hơn.

4. *Suy nghĩ không thể thay đổi tình hình thực tế*

Nguyên nhân chủ yếu khiến phần lớn bệnh nhân mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế phải phục tùng theo suy nghĩ ám ảnh là bởi họ lo rằng những suy nghĩ này sẽ làm thay đổi tình hình thực tế. Từ đó, để bảo đảm không xảy ra sự cố ngoài ý muốn, họ thực hiện các hành vi cưỡng chế nhiều lần.

Ví dụ, khi cảm thấy cửa sổ chưa được đóng chặt, họ sẽ kiểm tra chốt cửa nhiều lần; khi cho rằng tay mình chưa sạch, họ sẽ rửa tay nhiều lần,... Cứ thế, hết lần này đến lần khác, họ làm đi làm lại cùng một việc.

Tuy nhiên, chúng ta nên biết rằng suy nghĩ không thể thay đổi được thực tế, nếu không tin, bạn có thể thử nghĩ "Mình sắp bay được rồi", "Tóc mình tự nhiên lại ngắn đi", kể cả khi bạn lặp lại suy nghĩ ngày cả trăm ngàn lần, nó cũng không thể trở thành sự thực. Sau khi đã nhận thức được điều này, bạn sẽ không còn bị thúc ép bởi những suy nghĩ ám ảnh trong đầu hết lần này đến lần khác nữa.

5. *Phân tán sự chú ý*

Khi những suy nghĩ ám ảnh xuất hiện trong đầu, bạn sẽ cảm thấy chán ghét, phiền não và bất lực. Vậy hãy thử chuyển sự chú ý sang vấn đề khác để những suy nghĩ ám ảnh ấy tự tiêu tan.

Bạn có thể nghĩ đến những việc khiến mình vui, hoặc có thể làm phép tính, miêu tả lại màu sắc, hình dạng của các sự vật quanh mình lúc bấy giờ, khiến sự chú ý của bạn tập trung vào những điều đó chứ không còn chỉ giới hạn trong suy nghĩ của não bộ nữa. Nếu tự mình gạt những suy nghĩ ấy sang một bên, bạn sẽ tạm thời bình tĩnh trở lại.

Đương nhiên, trên đây chỉ là một vài đề xuất mà chúng tôi dành cho bạn, để bạn có cái nhìn đúng đắn hơn về chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế nhằm giải tỏa nỗi lo âu ở một mức độ

nào đó. Nếu muốn giành được chiến thắng chung cuộc và khắc phục triệt để hội chứng này, bạn vẫn cần áp dụng các phương pháp mang tính hệ thống và khoa học hơn.

Kiến thức bên lề

Một số nghiên cứu cho thấy, cách tốt nhất để điều trị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế không phải chỉ dựa vào thuốc, mà là đặt bệnh nhân vào tình huống khiến họ buộc phải phơi bày bản thân với những áp lực, từ đó học cách phản ứng một cách hiệu quả và lành mạnh, đây gọi là "phương pháp phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng" (ERP). Thực tế đã chứng minh rằng khi điều trị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, phương pháp trên mang lại hiệu quả rõ rệt hơn nhiều so với việc điều trị bằng thuốc, đồng thời ít xảy ra tác dụng phụ hơn.

"KHẮC TINH" SỐ MỘT CỦA CHỨNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỠNG CHẾ

Việc áp dụng phương pháp phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng có thể mang lại hiệu quả trong điều trị rối loạn ám ảnh cưỡng chế, song quá trình điều trị theo phương pháp này cần được thực hiện dần dần từng bước, việc tiếp xúc với áp lực cần được hướng dẫn cẩn trọng, để người bệnh chuẩn bị sẵn sàng tâm lý đối mặt với những suy nghĩ ám ảnh và hành vi cưỡng chế xuất hiện bất ngờ.

Ở phần trước, chúng tôi đã từng nhắc tới "phương pháp phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng" như một cách trị liệu chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế hiệu quả nhất. Theo đó, phương pháp này nhằm vào hai mục đích là ngăn chặn suy nghĩ ám ảnh và phòng ngừa phản ứng bộc phát. Trong đó, ngăn chặn suy nghĩ ám ảnh là việc ngăn chặn những suy nghĩ ám ảnh của bệnh nhân thông qua phương thức dời chuyển sự chú ý hoặc

tăng cường kiểm soát từ bên ngoài, từ đó giảm nhẹ cảm giác lo âu. Phòng ngừa phản ứng bộc phát là việc ngăn chặn sự xuất hiện của các hành vi cưỡng chế thông qua luyện tập tiếp xúc với áp lực và lo âu. Với cách làm này, bệnh nhân sẽ dần bộc lộ nỗi lo âu và áp lực ra bên ngoài, đồng thời được cổ vũ để từng bước đối mặt với những tình huống có thể làm nảy sinh suy nghĩ ám ảnh.

Điều này có nghĩa là muốn điều trị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, chúng ta không thể để bệnh nhân phó thác nỗi lo âu và sợ hãi của bản thân cho các hành vi cưỡng chế mang tính nghi thức, mà cần giúp họ đối mặt với chính những sự việc khiến họ lo âu, sau đó giải quyết những sự việc đó từng chút một. Ví dụ, sau khi đóng cửa thì không kiểm tra lại nữa, mỗi khi rửa tay chỉ được rửa một lần, khi vào phòng không được chuẩn bị chân nào bước trước,...

Phương pháp phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng bao gồm các nội dung chủ yếu là tư duy lý tính, tự đối thoại, ngăn chặn phản ứng, luyện tập chánh niệm, tập trung, tăng cường khích lệ,... Khi điều trị cho bệnh nhân bằng phương pháp này, chúng ta cũng có thể kết hợp với các phương pháp khác nhằm giúp bệnh nhân thoát khỏi sự đeo bám của chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Mỗi sáng, sau khi khóa cửa nhà để chuẩn bị đi làm, La Sơn đều kiểm tra lại một lượt xem mình đã thực sự khóa chặt cửa hay chưa. Kể cả khi đã đến bãi đỗ xe hoặc yên vị trên ghế lái,

anh vẫn quay về nhà lần nữa để xác nhận rằng cửa đã thực sự được khóa cẩn thận. Chính anh cũng cảm thấy hành động này là dư thừa, song trong đầu anh vẫn luôn xuất hiện suy nghĩ "Nếu mình không quay lại kiểm tra, nhỡ cửa chưa được khóa, rất có thể trộm sẽ đột nhập vào nhà. Đã vậy thì kiểm tra thêm một lần cũng chẳng ảnh hưởng gì." Cứ như vậy, dưới sự chi phối của cách nghĩ đó, La Sơn tiếp tục lặp lại hành động của mình hết lần này tới lần khác.

Những hành vi mang tính lặp lại ấy có thể xoa dịu đôi chút cảm giác lo âu trong lòng La Sơn, nguyên nhân là bởi sau khi trải qua quãng thời gian dài chịu sự giày vò, tinh thần của anh đã dần dần xuống dốc, anh trở nên kiệt quệ đến mức không còn để tâm đến nỗi lo âu trong tâm trí cũng như cảm giác mệt mỏi của cơ thể mình nữa. Dù vậy, anh vẫn nhất mực tin rằng "chính bởi mình kiểm tra lại nhiều lần như vậy nên trộm cắp mới không có cơ hội lẻn vào nhà".

Đối với trường hợp của La Sơn, điều đầu tiên mà các nhà tư vấn tâm lý thực hiện là giúp anh nhận thức được sự thực rằng: Việc anh kiểm tra chốt cửa nhiều lần vốn không có sự liên quan chặt chẽ với việc có bị trộm đột nhập hay không, thậm chí giữa chúng không có một chút liên quan nào.

Dưới tác dụng của tư duy lý tính, hành vi kiểm tra chốt cửa của La Sơn đã được cải thiện rõ rệt. Trước đây mỗi ngày anh đều phải kiểm tra khoảng hai mươi lăm lần, về sau con số giảm xuống còn mười sáu lần, với xu hướng này, hành vi cưỡng chế

của anh ngày một ít đi, dần dần chỉ còn sáu lần. Đương nhiên, trong quá trình này, La Sơn cũng phải thường xuyên tự đối thoại với bản thân, ví dụ tự nhủ rằng "Việc khóa cửa đâu thể ngăn chặn một tên trộm nhiều thủ đoạn chứ", hoặc "Việc mình kiểm tra cửa nhiều lần chẳng liên quan gì đến việc tên trộm có tới hay không", hay "Cửa đã được khóa chặt rồi, mình không cần làm việc thừa thãi nữa",...

Tiếp đó, La Sơn bắt đầu bước vào giai đoạn ngăn chặn phản ứng, tức là sau khi đã khóa cửa sẽ phải đi thật nhanh xuống lầu, chạy tới chỗ để xe, lên xe và lái xe đi, đồng thời tự nói to với bản thân "Mình đã khóa cửa rồi!". Vì thế, khi suy nghĩ ám ảnh và cảm giác lo âu chưa ập tới thì anh đã kịp rời khỏi bãi đỗ xe, từ đó ngăn chặn được hành vi cưỡng chế.

Với cách trị liệu này, cuối cùng La Sơn cũng chiến thắng chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế của mình, anh đã không còn lặp lại hành động khóa cửa nữa. Dù mỗi ngày đi làm, anh vẫn phải vội vã chạy xuống nhà xe, để lại ấn tượng khá hài hước trong mắt những người xung quanh, song đối với bản thân anh mà nói, đây lại giống như một nghi thức chúc mừng sau khi đã thách đấu và chiến thắng đối thủ hơn.

La Sơn đã từng bước khắc phục chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế một cách tuần tự, quá trình này nói thì dễ nhưng để làm được lại vô cùng khó khăn. Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế là một chứng bệnh dai dẳng và việc khắc phục triệt để chỉ

trong một sớm một chiều là điều không tưởng, bởi thế, ngay từ những việc nhỏ nhất, hãy dần dần gạt bỏ suy nghĩ ám ảnh và sự kích động của hành vi cưỡng chế, như vậy mới chiến thắng được chứng bệnh này, mang lại tự do cho cơ thể và tâm trí bạn, từ đó không còn chịu sự trói buộc của chúng.

Khi áp dụng phương pháp "phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng", cơ hội để bạn luyện tập "phơi nhiễm" với lo âu có mặt ở khắp mọi nơi. Những cơ hội này có thể đến từ sự sắp đặt hay lên kế hoạch sẵn. Tuy vậy, so với những việc mà bản thân người bệnh đã có sự chuẩn bị sẵn tâm lý từ trước, hiển nhiên những việc đến một cách ngẫu nhiên, không có sự chuẩn bị vẫn phù hợp với thực tế hơn. Ví dụ, đối với người bệnh lo sợ bị nhiễm vi khuẩn thì những việc làm như mở cửa, chạm vào lan can hoặc bắt tay với người khác đều sẽ khiến họ nảy sinh lo lắng, những trải nghiệm ngẫu nhiên này sẽ giúp người bệnh thực hiện luyện tập phơi nhiễm hiệu quả hơn, đồng thời giúp người bệnh ứng phó tốt hơn với các sự việc nằm ngoài dự liệu trong cuộc sống.

Kiến thức bên lề

Tiến sĩ Joshua M. Nardo và Tiến sĩ Eric A. Stoch (Khoa Tâm thần học và Khoa học Thần kinh hành vi, trường Đại học South Florida) từng nói, "Mặc dù chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế có sức phá hoại rất lớn, song hiệu quả trị liệu chứng bệnh này vẫn đang ở mức khả quan. Phương pháp điều trị tốt nhất hiện nay chính là phòng ngừa phơi nhiễm và phản ứng (ERP) - một thành phần của liệu pháp hành vi nhận thức (CBT*). Phương pháp này giúp người bệnh từng bước đối mặt với vấn đề của bản thân một cách có hệ thống, xóa bỏ các hành vi cưỡng chế mang tính nghi thức trước đây. Tính đến nay, kỹ thuật này đã mang lại hiệu quả trị liệu cho khoảng 85% người bệnh."

---

* Viết tắt của Cognitive Behavioural Therapy.

KHẢO SÁT NHỎ

ĐOÁN ĐỊNH KHUYNH HƯỚNG ÁM ẢNH CƯỠNG CHẾ CỦA BẠN

Bạn có mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế? Đã từng có một khoảng thời gian, bạn cảm thấy não bộ và cơ thể không nằm trong sự kiểm soát của mình? Những suy nghĩ ám ảnh cùng hành vi cưỡng chế ở mức độ nhẹ sẽ không gây ra tác động xấu đến cuộc sống, song nếu chúng trở nên nghiêm trọng, cuộc sống thường ngày của bạn sẽ gặp không ít rắc rối, tâm trạng của bạn cũng vì thế mà chịu ảnh hưởng. Do vậy, hiểu được khuynh hướng ám ảnh cưỡng chế của bản thân có thể giúp bạn nhận thức chuẩn xác hơn về những suy nghĩ cùng hành vi cưỡng chế của mình.

Dựa vào tình trạng thực tế của bạn, hãy hoàn thành bảng khảo sát về chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế dưới đây bằng cách đánh dấu ✓ vào ô mình chọn.

BẢNG KHẢO SÁT CHỨNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH CƯỠNG CHẾ						
STT	**Nội dung**	**Chưa từng**	**Thi thoảng**	**Khá thường xuyên**	**Rất thường xuyên**	**Điểm số**
1	Tôi tránh việc sử dụng điện thoại công cộng vì sợ nhiễm vi khuẩn từ nó					
2	Tôi coi trọng sự thành thực hơn đa số mọi người					
3	Tôi cảm thấy khó khăn khi phải vứt bỏ đồ cũ, cho rằng sẽ có một ngày cần dùng đến chúng					
4	Tôi thường xuyên đến muộn, vì tôi không thể nào hoàn thành mọi việc đúng giờ					
5	Đối với một số thứ như bếp ga, đèn điện, vòi nước, cửa,... tôi không thể không kiểm tra lại vài lần					
6	Mỗi ngày, tôi đều bị những suy nghĩ đi ngược lại mong muốn của mình làm phiền, đến mức tinh thần trở nên mệt mỏi					
7	So với mặt bằng chung, tôi lo lắng cho sức khỏe và sự an toàn của bản thân nhiều hơn mức bình thường					

8	Tôi nghĩ mình cần phải giữ lại những thứ như bình, hộp,... rỗng sau khi đã dùng xong					
9	Tôi lo sợ việc gặp một ai đó nằm ngoài dự liệu của mình					
10	Trong công việc, tôi thường bị bỏ lại phía sau vì thói quen lặp lại một hành động nào đó nhiều lần					
11	Tôi dùng xà phòng nhiều hơn so với những người khác					
12	Mỗi sáng, tôi tốn nhiều thời gian để mặc quần áo hơn so với người khác					
13	Tôi coi trọng sự sạch sẽ một cách thái quá					
14	Tôi phát hiện mình để tâm đến tiểu tiết quá nhiều					
15	Trong phòng tôi đâu đâu cũng là những món đồ không nỡ vứt bỏ					
16	Tôi quan tâm đến các vấn đề về bệnh tật và vi khuẩn gây bệnh một cách thái quá					
17	Sau khi chạm vào tiền, tôi thấy tay mình rất bẩn					
18	Ngay cả khi làm những công việc bình thường, tôi cũng phải tính toán tỉ mỉ					

19	Buổi tối, tôi luôn tốn rất nhiều thời gian để treo quần áo và gấp quần áo					
20	Dù đã làm việc vô cùng cẩn trọng, nhưng tôi vẫn cảm thấy mình làm chưa tốt lắm					
Tổng điểm						

Cách tính điểm:

Tham khảo bảng tính điểm dưới đây:

Các mức độ	**Chưa từng**	**Thi thoảng**	**Khá thường xuyên**	**Rất thường xuyên**
Điểm	1	2	3	4

Điền số điểm tương ứng vào từng nội dung ở bảng khảo sát, sau đó tính tổng điểm.

Kết quả:

Số điểm tổng của bài khảo sát nằm trong phạm vi từ 20 đến 80 điểm, số điểm càng cao, mức độ ám ảnh cưỡng chế càng lớn. Trong đó, 20 điểm biểu thị mức độ ám ảnh cưỡng chế nhẹ nhất và 80 điểm biểu thị mức độ ám ảnh cưỡng chế nghiêm trọng nhất.

CHƯƠNG 7

Rối loạn lo âu lan tỏa: Thói quen suy diễn mọi việc theo hướng tiêu cực

Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa gần như luôn lo lắng về tất cả mọi thứ. Ngay từ khi kết quả còn chưa ngã ngũ, họ đã có thói quen áp đặt dự đoán về một kết cục tồi tệ, đồng thời vì những tưởng tượng đó mà trở nên lo lắng, từ đó gia tăng gánh nặng cho tâm trí và cơ thể bản thân, tự tạo ra phiền muộn cho cuộc sống của chính mình. Sự lo âu kéo dài như vậy chính là trạng thái thường gặp ở những người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa, mà trạng thái căng thẳng và lo lắng ấy sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng tới chất lượng cuộc sống của họ.

NỖI PHIỀN MUỘN VÔ HÌNH MANG TÊN RỐI LOẠN LO ÂU LAN TỎA

Rối loạn lo âu lan tỏa là chứng bệnh không có nguyên do, biểu hiện ở tình trạng lo lắng đối với hầu hết mọi sự việc. Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa có thói quen nghĩ đến những mặt tiêu cực của vấn đề, luôn cảm thấy tình hình ngày càng tồi tệ hơn, kể cả khi cách nghĩ của họ hoàn toàn không phù hợp với tình hình thực tế.

Có bao giờ bạn cảm thấy bồn chồn, lo lắng mà không thể diễn tả nỗi lo ấy thành lời? Có bao giờ bạn cảm thấy mọi việc trong cuộc sống đều sẽ phát triển theo chiều hướng tệ hơn? Có bao giờ bạn cảm thấy bản thân không cách nào thực sự thả lỏng, thư giãn?

Nếu bạn luôn có cảm giác căng thẳng và sầu não như vậy trong thời gian dài, bên cạnh đó là sự lo lắng vì những chuyện không cần thiết, vậy rất có khả năng bạn đã mắc chứng rối loạn

lo âu lan tỏa. Đúng như tên gọi của chứng bệnh này, triệu chứng lo âu của người bệnh mang tính chất mở rộng và không tồn tại bất cứ nguyên nhân đặc biệt nào, họ không quan tâm đến sự việc cụ thể trước mắt mà chỉ quan tâm đến cảm nhận của mình về thực tế. Có nghĩa là, nếu bạn cảm thấy trong cuộc sống đâu đâu cũng là hiểm nguy cạm bẫy, bạn luôn nhìn về tương lai bằng con mắt tuyệt vọng và bi quan, vậy bạn sẽ luôn chịu ảnh hưởng từ chứng rối loạn lo âu lan tỏa.

Các chuyên gia tâm lý học đã định nghĩa chứng rối loạn lo âu lan tỏa là một hội chứng rối loạn mãn tính, đặc trưng bởi cảm giác căng thẳng, bất an kéo dài và không rõ lý do hay đối tượng cụ thể, kèm theo đó là trạng thái cảnh giác thái quá và hoạt động mạnh mẽ của hệ thần kinh tự chủ.

Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa không giống với người mắc các chứng bệnh lo âu khác: không mang nỗi sợ đặc thù dành cho một sự vật cụ thể như chứng ám ảnh sợ hãi chuyên biệt; không bất ngờ phát tác trạng thái hoảng loạn; không bị ám ảnh đến mức phải cấp thiết thực hiện các hành vi, nghi thức lặp lại (khóa cửa, rửa tay,...) như chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế; cũng không gặp phải sự đả kích cực đại không thể nào vượt qua như chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn.

Nỗi lo của người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa mang tính bình thường hóa, không liên quan đến một sự việc cụ thể, càng không giống trạng thái lo âu thông thường.

An Kỳ có một gia đình hạnh phúc, một người chồng hết mực yêu thương vợ, cùng một cô con gái vô cùng ngoan ngoãn, công việc của bản thân cũng rất thuận lợi. Trong mắt người ngoài, cuộc sống của cô chính là cuộc sống mà họ vẫn hằng mơ ước.

Thế nhưng An Kỳ vẫn luôn sầu não, ưu phiền, cô lo lắng cho sức khỏe của chồng, lo cho thành tích học tập của con, lo con gái ở trường không được vui vẻ và lo cả tình hình công việc của mình. Chỉ cần một chút biến động nhỏ thôi An Kỳ sẽ tỏ ra căng thẳng đến cực độ. Khi làm việc, cô luôn nghĩ "Nếu mình không làm tốt việc này, mình sẽ bị sa thải, vậy thu nhập của gia đình sẽ giảm đi, chất lượng cuộc sống của gia đình mình sẽ xuống dốc, con gái cũng không được làm những điều nó muốn làm,...".

Nỗi lo lắng và căng thẳng không có điểm dừng ấy đã tác động nghiêm trọng đến cuộc sống thường ngày của An Kỳ, có lúc cô còn cảm thấy khó thở, choáng váng. Cô muốn thả lỏng nhưng không thể, cảm giác lo lắng vẫn luôn bám riết lấy cô.

Thực ra, An Kỳ chỉ toàn lo lắng một cách thái quá và vô cớ. Chồng cô thường ngày vẫn duy trì thói quen chạy bộ, cơ thể vẫn rất khỏe mạnh; thành tích học tập của con gái rất tốt, hòa thuận với bạn bè; ngay cả bản thân cô cũng được cấp trên trọng dụng, công việc thuận lợi vô cùng.

Biểu hiện của An Kỳ chính là triệu chứng điển hình của chứng rối loạn lo âu lan tỏa, là sự lo lắng không rõ nguyên do. Trong mắt những người mắc chứng bệnh này, tất cả mọi thứ đều chỉ có thể trở nên tồi tệ hơn, ngày mai sẽ chỉ tệ hơn ngày

hôm nay. Cách nghĩ tiêu cực này khiến trạng thái lo âu trong họ ngày càng nghiêm trọng.

Rối loạn lo âu lan tỏa là chứng bệnh dai dẳng, tồn tại bất kể thời tiết và không hề thiết thực. Có khoảng 7% dân số mắc chứng bệnh này ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời, hơn nữa, ảnh hưởng của nó đến nữ giới cao gấp đôi nam giới. Trong nhóm người đi khám bệnh tâm lý, số bệnh nhân mắc rối loạn lo âu lan tỏa chiếm tỷ lệ vượt trội, vào khoảng 25%, trong đó có đến 75% người mắc chứng bệnh này được điều trị hiệu quả bởi liệu pháp hành vi nhận thức.

Mỗi người chúng ta, dù ít dù nhiều đều mang trong lòng những lo toan về cuộc sống. Lo âu có thể coi là một phần của tâm lý con người, chúng ta không thể chỉ vì bản thân mang cảm giác lo âu mà tự nhận định mình đã mắc rối loạn lo âu lan tỏa. Muốn xác định chính xác bản thân có phải đang mắc chứng bệnh này hay không, cần căn cứ vào mức độ lo âu cùng những ảnh hưởng mà nó gây ra cho cuộc sống của bạn.

Tổng kết lại, nếu tình trạng lo âu của bạn tồn tại trong một khoảng thời gian dài, có những việc bạn không chủ động nghĩ đến nhưng chúng vẫn thường xuyên ảnh hưởng đến bạn, khiến bạn không cách nào tận hưởng cuộc sống yên ổn, thậm chí còn ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn ở một mức độ nhất định nào đó, vậy rất có thể bạn đã mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa.

Leo Buscaglia - diễn giả, tác giả, giáo sư tại Khoa Giáo dục Đặc biệt thuộc trường Đại học Nam California - từng nói, "Lo

âu sẽ không hóa giải được nỗi thống khổ của ngày mai, nhưng nó có thể làm tiêu tan niềm vui của hôm nay." Do vậy, đừng để nỗi lo về tương lai ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của bạn.

Kiến thức bên lề

75% bệnh nhân mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa có cảm giác ức chế hậu lo âu, thêm vào đó, sự ức chế này thường ở mức độ nhẹ và mãn tính, biểu hiện chủ yếu của người bệnh là bi quan, thiếu tự tin, không thể vui vẻ tận hưởng cuộc sống,... Tuy nhiên, nếu không tiến hành điều trị triệu chứng ức chế kể trên, chứng rối loạn lo âu lan tỏa sẽ tiếp tục kéo dài. Trong khoảng thời gian một năm tính từ khi có chẩn đoán chính xác, nếu không điều trị sẽ có khoảng 85% người bệnh vẫn xuất hiện triệu chứng này.

CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU LAN TỎA HÌNH THÀNH TỪ ĐÂU?

Rối loạn lo âu lan tỏa không phải kết quả của một căn nguyên riêng lẻ nào, mà nó chịu ảnh hưởng từ di truyền, cách suy nghĩ, hoàn cảnh gia đình và những sự việc bột phát trong cuộc sống.

Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa có xu hướng suy nghĩ quá độ, thường dự đoán sai sót dựa trên suy nghĩ chủ quan rồi chuẩn bị sẵn từ trước để tránh xảy ra sai sót đó. Thế nhưng, chính những phiền muộn về tương lai ấy lại khiến tình trạng lo âu trong họ càng trở nên trầm trọng hơn, từ đó ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng cuộc sống thường ngày.

Phó Kỳ là nhân viên văn phòng bình thường trong một công ty nọ. Với môi trường làm việc tốt cùng đồng nghiệp thân thiện, lẽ ra không có gì đáng để anh thấy lo lắng. Dù vậy, Phó Kỳ vẫn luôn lo nghĩ trăm bề, thậm chí vì lo nghĩ quá độ mà thường xuyên mất ngủ.

Một lần nọ, anh nói chuyện với bạn của mình.

Người bạn nói, "Sao cậu lúc nào cũng lo lắng thế nhỉ? Rốt cuộc bây giờ cậu đang lo về cái gì?"

Phó Kỳ đáp, "Mình lo về nhiều chuyện lắm, gần như chẳng có việc gì là mình không lo lắng cả. Mình lo không thể hoàn thành công việc một cách thuận lợi, khiến đồng nghiệp và cấp trên không hài lòng; mình lo không hòa thuận được với bạn bè, khiến mọi người nghĩ mình kiêu ngạo rồi không muốn tiếp tục qua lại với mình nữa; mình lo sẽ không thể tìm được bạn gái, về sau phải độc thân suốt đời; mình còn lo bản thân không kiếm ra nhiều tiền, chẳng thể làm những việc mình muốn làm nữa."

Người bạn nghe đến đây liền nói, "Cậu lo lắng không ít chuyện nhỉ. Nghe qua thì có vẻ như những lo lắng đó của cậu là hợp lý, nhưng nghĩ kĩ lại thì chỉ toàn là lo bò trắng răng thôi."

Phó Kỳ hỏi, "Sao cậu lại nghĩ thế?"

"Bắt đầu từ chuyện 'lo không thể hoàn thành công việc một cách thuận lợi' nhé. Sao cậu lại lo không thể hoàn thành công việc?"

"Mình cũng không rõ nữa, chỉ là trong đầu luôn xuất hiện suy nghĩ ấy, sợ rằng chuyện đó sẽ xảy ra."

"Vậy trong công việc, sếp và đồng nghiệp đánh giá cậu như thế nào?"

"Rất nhiều đồng nghiệp đều nói thích hợp tác với mình trong các hạng mục công việc, vì mình đáng tin và không đùn đẩy trách

nhiệm cho người khác. Còn sếp thì nhiều lần tuyên dương mình, nói mình chăm chỉ, có trách nhiệm với công việc."

Người bạn liền hỏi tiếp, "Thế cậu có tự thấy sự lo lắng của cậu có tác dụng, mang lại lợi ích gì cho cậu không?"

Phó Kỳ đáp, "Chẳng giấu gì cậu, dù phải mất ngủ vì lo lắng, thậm chí lắm lúc tâm trạng tuột dốc thảm hại, nhưng mình thấy những suy nghĩ này cũng giúp mình dự phòng trường hợp ngoài dự liệu trong tương lai, từ đó mà chuẩn bị trước các phương án. Nhiều khi mình thực sự cảm thấy những lo lắng này là cần thiết, chúng có thể cổ vũ mình, giúp mình làm mọi việc tốt hơn."

Những suy nghĩ của Phó Kỳ chính là tâm lý điển hình của người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa. Những nỗi lo ấy đều nhằm mục đích dự phòng tình huống ngoài ý muốn trong tương lai, lên kế hoạch cho trường hợp xấu nhất có thể xảy ra. Tuy nhiên, việc lo âu quá độ lại hướng đến những kết quả tiêu cực, gây ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại. Thêm vào đó, bởi não bộ không thể kiểm soát được những lo âu quá độ này, dẫn đến hệ quả là cơ thể và tinh thần của người bệnh đều sẽ chịu tác động không tốt.

Vậy chứng rối loạn lo âu lan tỏa hình thành từ đâu? Nói một cách cụ thể, chứng bệnh này chịu ảnh hưởng từ các nhân tố dưới đây:

1. *Sự phát triển của suy nghĩ lo âu*

Nhìn từ góc độ tâm lý học tiến hóa, sự tồn tại của suy nghĩ lo âu cũng có tác dụng nhất định. Chính bởi ý thức lo âu nên tổ

tiên của chúng ta mới biết lập kế hoạch, nghĩ cho thế hệ tương lai, họ học canh tác, bắt đầu cuộc sống theo lịch trình ban ngày làm việc, ban đêm nghỉ ngơi.

Ở thời đại ngày nay, suy nghĩ lo âu cũng giúp chúng ta đánh giá nguy hiểm, chuẩn bị tốt các phương án dự phòng từ trước. Nói cách khác, suy nghĩ lo âu cũng đang không ngừng tiến hóa và phát triển để giúp chúng ta thích ứng tốt hơn với sự biến đổi của thời thế.

2. *Nhân tố di truyền*

Các nghiên cứu cho thấy chứng rối loạn lo âu lan tỏa mang khuynh hướng di truyền nhất định, khả năng di truyền rơi vào khoảng 38%. Do đó, nếu bạn luôn mang trong mình cảm giác lo lắng, bất an thì rất có thể đó là do bẩm sinh.

Dù kiểu lo âu này mang tính di truyền, song điều đó không đồng nghĩa với việc những người bị lo âu di truyền sẽ phải vĩnh viễn sống với nó. Thông qua việc điều chỉnh và áp dụng các phương pháp một cách hợp lý, rối loạn lo âu lan tỏa có thể sẽ không ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn nữa.

3. *Hoàn cảnh gia đình*

Chứng rối loạn lo âu lan tỏa chịu ảnh hưởng từ hoàn cảnh gia đình. Trong những gia đình ít thành viên hoặc gặp khó khăn về tài chính, nguy cơ mắc rối loạn lo âu lan tỏa cũng sẽ cao hơn.

4. *Những sự việc bột phát trong cuộc sống*

Những sự việc xảy đến bất ngờ trong cuộc sống sẽ làm khởi phát chứng rối loạn lo âu lan tỏa, chẳng hạn những bước ngoặt trong cuộc đời như bệnh tật, gia đình gặp biến cố,... Đương nhiên, đôi lúc những điều tốt đẹp trong mắt chúng ta cũng sẽ gây ra cảm giác lo âu, ví dụ như sinh em bé hay được giao cho trọng trách lớn lao. Những chuyện này đều khiến chúng ta cảm nhận được trách nhiệm to lớn, từ đó sinh ra lo lắng, dẫn đến tình trạng rối loạn lo âu lan tỏa.

Đối với đa số người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa mà nói, nguyên nhân khiến họ mắc phải chứng bệnh này không chỉ dừng lại ở một nhân tố, mà là tổng hợp của rất nhiều nhân tố khác nhau. Bất luận bắt nguồn từ nguyên nhân nào, người bệnh vẫn có thể giảm thiểu ảnh hưởng bất lợi mà chứng bệnh mang lại thông qua việc áp dụng phương pháp điều trị phù hợp.

Kiến thức bên lề

Các nghiên cứu gần đây cho thấy cứ mỗi năm phòng khám bệnh lại xuất hiện một người mắc chứng bệnh về lo âu. Nhưng trong số những người mắc, chỉ có 61% được tiếp nhận các phương pháp trị liệu liên quan. Hơn nữa, trong nhóm người này lại có 19,5% mắc một hoặc nhiều chứng rối loạn như: rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn căng thẳng sau sang chấn, hoảng loạn và chứng ám ảnh sợ xã hội.

ĐỪNG ĐỂ NHỮNG KẾT QUẢ CHƯA CHẮC CHẮN LÀM BẠN LO LẮNG

Những kết quả chưa chắc chắn thường khiến người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa càng trở nên lo lắng hơn. Việc chấp nhận tính không chắc chắn của kết quả, đồng thời coi nó như một phần của cuộc sống sẽ có tác dụng trong việc thay đổi suy nghĩ của người bệnh, từ đó giúp họ học cách hưởng thụ cuộc sống.

Trong cuộc sống, có rất nhiều sự việc mà chúng ta không thể kiểm soát cũng như xác định rõ ràng, chính bởi những sự việc như vậy nên tâm trạng của chúng ta mới có lúc cao hứng có lúc trầm lặng, cuộc đời mới nhiều gia vị và màu sắc. Đối với đa số mọi người, sự "không chắc chắn" ấy là chuyện rất đỗi bình thường, song đối với người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa, nó lại là nguồn cơn của nỗi lo, "không chắc chắn" đồng nghĩa với "kết quả xấu".

Việc đưa ra phán đoán cho kết quả của một vấn đề nào đó có thể giúp chúng ta chuẩn bị tốt tâm lý từ trước, từ đó không rơi vào cảnh bối rối khi bị kết quả thực tế làm cho bất ngờ. Tuy nhiên, nếu việc phán đoán này khiến bản thân bạn lo lắng, bất an thì liệu có đáng hay không? Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa chính là kiểu người như vậy, họ luôn nhìn mọi việc theo chiều hướng không tốt, sau đó phiền muộn vì kết quả không tốt đó kể cả khi xác suất xảy ra điều ấy cực kỳ thấp. Trong rất nhiều trường hợp, nỗi phiền muộn của họ vốn dĩ đã vô nghĩa.

Do vậy, chỉ khi người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa biết chấp nhận tính "không chắc chắn" của sự việc, đồng thời nhận thức rõ rằng "không chắc chắn" không có nghĩa là "không tốt", lúc này họ mới thay đổi được cách nghĩ của mình, coi những sự việc không nằm trong khả năng kiểm soát là một phần tất yếu của cuộc sống. Nếu bạn cũng có thói quen nhìn nhận mọi việc theo chiều hướng không tốt, vậy hãy thử thay đổi lối suy nghĩ của mình theo các cách sau đây.

1. *Nghĩ về lợi ích và tác hại của việc chấp nhận sự "không chắc chắn"*

Hãy tự hỏi bản thân, việc chấp nhận sự "không chắc chắn" sẽ mang đến lợi ích và tác hại như thế nào, việc chấp nhận hay không chấp nhận sẽ dẫn đến những kết quả ra sao. Sau đó, bạn sẽ biết mình cần phải làm gì.

Lợi ích: Sống cho hiện tại, hưởng thụ cuộc sống hiện tại, không còn ưu phiền nữa.

Tác hại: Khi việc tồi tệ xảy ra sẽ bỏ lỡ một số việc đáng ra cần phải làm (nhưng tỷ lệ này rất nhỏ).

2. *Nghĩ về những sự việc mang tính "không chắc chắn" trước mắt*

Trong cuộc sống luôn tồn tại những sự việc không chắc chắn, nhưng khi đã quen với nó, chúng ta sẽ không còn cảm thấy lo lắng nữa. Để người bệnh nhận thức được rằng trước mắt có vô vàn sự việc như thế sẽ giúp họ dễ dàng chấp nhận sự "không chắc chắn" đằng sau nỗi lo âu.

Những việc "không chắc chắn" thường gặp: các buổi tụ tập, hội họp, bạn đến chơi bất ngờ, công ty triển khai dự án mới,...

Chắc chắn bạn cũng từng gặp nhiều sự việc khó dự đoán trước như vậy, hãy thử liệt kê chúng ra một tờ giấy.

3. *Nhận thức được rằng "không chắc chắn" không đồng nghĩa với "kết quả xấu"*

Trong số những điều chúng ta lo lắng, có đến 85% sẽ dẫn đến kết quả tích cực. Vì vậy, sự không chắc chắn không đồng nghĩa với kết quả xấu, hãy thử tưởng tượng ra kết quả tốt hoặc một kết quả không tốt cũng không xấu, việc này có thể làm vơi đi cảm giác lo lắng trong bạn.

4. *Đánh giá khả năng kết quả xảy ra*

Bạn luôn lo rằng những chuyện bản thân không nắm bắt được sẽ dẫn đến những kết quả không tốt, ngay cả khi bạn biết rõ xác suất xảy ra tình huống ấy vô cùng thấp, nhưng

bạn vẫn không có cách nào kiểm soát bản thân đừng nghĩ theo hướng đó.

Bạn có thể ghi lại những sự việc "không chắc chắn" cùng kết quả mà mình dự đoán, kèm theo đó là khả năng xảy ra của từng kết quả như bảng dưới đây:

Sự việc "không chắc chắn"	**Kết quả mà tôi dự đoán**	**Khả năng xảy ra**
Gần đây tôi thường xuyên mất ngủ, mơ nhiều, cơ thể mệt mỏi	Tôi mắc bệnh ung thư	10%
...	...	...

Trong bảng trên, khả năng kết quả xảy ra chủ yếu dựa vào nhận định chủ quan của bạn. Nếu quan sát kĩ những ghi chép của mình về những sự việc đã xảy ra trước đây, bạn sẽ biết những nhận định chủ quan của mình có phù hợp với thực tế hay không.

1. *Tập trung vào việc lo nghĩ*

Khi cảm thấy những sự việc nằm ngoài kiểm soát có thể dẫn đến hậu quả không tốt, hãy đẩy xác suất xảy ra những hậu quả đó lên mức cao nhất có thể, sau đó nói với bản thân rằng "Chắc chắn kết quả sẽ là như vậy", đồng thời tập trung vào việc lo nghĩ, tưởng tượng ra tình huống xấu nhất. Lúc này, bạn sẽ phát

hiện ra rằng bất luận điều gì khiến bạn sợ hãi và phiền muộn, bạn đều không thể tập trung lo nghĩ về nó trong thời gian dài, bởi hành động này chỉ càng khiến bạn thêm mệt mỏi và chán chường mà thôi.

2. *Nhận thức được tầm quan trọng của những sự việc "không chắc chắn"*

Bạn căm ghét sự không chắc chắn, căm ghét cảm giác lo âu mà nó mang đến, nếu những việc không chắc chắn đó đều biến thành việc chắc chắn thì liệu cuộc sống của bạn có trở nên tốt hơn thật không? Đáp án hẳn là không. Điều này cũng tương tự như xem một bộ phim, khi bạn đã biết kết cục của nó rồi, bạn sẽ không còn hứng thú để xem tiếp nữa, ngược lại, nếu không biết chiều hướng phát triển của câu chuyện, bạn sẽ càng tập trung vào bộ phim, càng chăm chú xem phim hơn, từ đó cũng cảm nhận được sự ly kỳ và những ý nghĩa sâu sắc mà bộ phim mang lại. Trong cuộc sống có rất nhiều việc như vậy, chính bởi "không chắc chắn" nên mới càng thú vị hơn.

Những điều "không chắc chắn" không nhất thiết sẽ diễn tiến theo chiều hướng tồi tệ. Khi đã chấp nhận rằng cuộc sống nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân, bạn sẽ thấy từng ngày trôi qua đều tươi đẹp và kỳ diệu. Đừng để nỗi bất an về kết quả nào đó trong tương lai ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại, đừng để những kết quả chưa chắc chắn làm bạn cảm thấy lo âu.

Kiến thức bên lề

Hãy thường xuyên tự "tẩy não" và nói với bản thân rằng, "Như thế này thật tốt, dù mình không thể chắc chắn về những kết quả sắp tới, nhưng mình có thể chấp nhận chúng", rồi bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

Nếu bạn chỉ chăm chăm tìm kiếm một cái kết hoàn mỹ, hy vọng mọi việc đều tiến triển theo cách mà bạn dự liệu và không chấp nhận được việc mình không thể kiểm soát mọi thứ, vậy cuộc sống của bạn sẽ bị lấp đầy bởi vô vàn nỗi sầu muộn, bạn cũng sẽ bị lo âu bám riết mãi không buông.

ĐỐI PHÓ VỚI CHỨNG RỐI LOẠN LO ÂU LAN TỎA BẰNG CÁCH NÀO?

Đối với người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa, mọi chuyện trên đời đều có thể trở thành nguồn cơn cho nỗi lo trong lòng họ. Dù vậy, chúng ta vẫn có khả năng chiến thắng chứng bệnh này. Chỉ cần áp dụng các kỹ thuật và phương pháp phù hợp, việc khắc phục chứng rối loạn lo âu lan tỏa hoàn toàn nằm trong tầm với.

Nỗi lo của người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa không liên quan gì đến hoàn cảnh hay thời gian cụ thể, kiểu lo âu này luôn thường trực trong lòng họ. Đối với họ mà nói, lo lắng chính là một kiểu hành vi khiến bản thân thấy an toàn, là dạng cảm xúc sinh ra với mục đích phòng tránh những tổn hại có thể xảy đến trong tương lai.

Lo âu thường đi kèm với các hoạt động tư tưởng trong não bộ. Do vậy, muốn khắc phục chứng rối loạn lo âu lan tỏa, não

bộ cần học phương pháp tư duy khác. Các phương pháp sau đây đã được chứng thực là có hiệu quả trong việc đối phó với chứng rối loạn lo âu lan tỏa, bạn có thể tham khảo.

1. *Hạ quyết tâm, tìm kiếm sự thay đổi*

Những người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa cho rằng mặc dù lo âu ảnh hưởng đến cuộc sống của họ, khiến họ mất ngủ, bất an, song nó vẫn có mặt tốt, đó là giúp họ phát hiện ra những chỗ có vấn đề, từ đó tìm cách giải quyết trước khi vấn đề xảy ra. Vì vậy, những người này đều rất khó hạ quyết tâm thay đổi trong thời gian điều trị bệnh. Tâm lý do dự, thiếu quyết đoán này khiến họ dễ bị trạng thái lo âu chi phối hơn, rất khó để điều trị. Bởi thế, quyết tâm tìm kiếm sự thay đổi là một bước then chốt trong quá trình khắc phục chứng rối loạn lo âu lan tỏa.

2. *Khiêu chiến với suy nghĩ lo âu*

Những người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa có cách suy nghĩ không thiết thực, luôn lo lắng đủ thứ chuyện trên đời. Muốn khắc phục chứng bệnh này, cần để người bệnh tự khiêu chiến với suy nghĩ lo âu trong đầu mình, tự đặt ra câu hỏi với suy nghĩ của chính mình.

Ví dụ, bạn có thể hỏi bản thân, "Mình đang lo lắng điều gì? Điều đó 100% sẽ xảy ra chứ? Tại sao mình lại lo lắng như thế này? Mình có những lý do nào để không phải lo lắng? Mình có thể làm gì để bản thân không lo lắng như thế này nữa?" Sau khi có được đáp án cho những câu hỏi này, suy nghĩ của bạn sẽ trở nên lý trí hơn.

3. *Viết nỗi lo âu của bạn ra giấy*

Trong phần lớn thời gian, người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa chỉ lo lắng về một hoặc một vài vấn đề giống nhau. Họ cảm thấy bản thân không thể kiểm soát được nỗi lo của mình, vì thế hãy để họ giải thích nỗi lo âu ấy, mỗi ngày hãy cho họ khoảng 20 phút đến nửa tiếng để suy nghĩ về những điều khiến họ lo lắng, sau đó viết chúng ra giấy.

Qua vài ngày, họ sẽ nhận thấy rằng phần lớn những lo lắng trong họ đều hướng về cùng một sự việc. Thêm một thời gian nữa, dù họ luôn lo nghĩ về sự việc đó nhưng nó vẫn chưa xảy ra. Có vài việc dù xảy ra nhưng kết quả cũng không nghiêm trọng như những gì họ tưởng tượng. Do vậy, bản thân họ vốn dĩ không cần thiết phải tốn công sức phiền muộn đến thế.

4. *Bao dung với cảm xúc của bản thân*

Trong mỗi chúng ta đều tồn tại trạng thái cảm xúc tích cực và cả tiêu cực. Sự tồn tại của cảm xúc tiêu cực là điều rất đỗi bình thường. Con đường đời của mỗi người không phải lúc nào cũng bằng phẳng, bởi thế người rối loạn lo âu lan tỏa cũng không nhất thiết phải duy trì cảm xúc tích cực mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần bao dung với cảm xúc của mình, chấp nhận những tâm trạng không tốt, không để những cảm xúc tiêu cực như đau đớn, phẫn nộ, bất an lan rộng hơn và cảm nhận sự thay đổi cảm xúc, nỗi lo âu trong lòng người bệnh sẽ dần được xoa dịu.

5. *Chấp nhận những chuyện không thể kiểm soát*

Trong rất nhiều trường hợp, người mắc chứng rối loạn lo âu thường mang kỳ vọng rất lớn về một vấn đề nào đó, một khi không thể hoàn thành như mong muốn, họ sẽ đổ mọi tội lỗi và trách nhiệm lên đầu bản thân, đồng thời cho rằng phải làm gì đó dù không thể thay đổi được tình hình thực tế. Cảm giác không thể kiểm soát này càng khiến tình trạng lo âu của họ trầm trọng hơn. Vì vậy, chỉ có chấp nhận những việc ngoài tầm kiểm soát và từ bỏ những tranh chấp vô nghĩa, mới có thể thả lỏng cơ thể, thoải mái tinh thần.

6. *Hạ gánh nặng lo âu trên vai mình xuống*

Khi gặp phải một vấn đề hay suy nghĩ về một vấn đề nào đó, đa số người mắc rối loạn lo âu lan tỏa đều vội vã muốn biết kết quả ngay, vì vậy họ sẽ lần theo mọi dấu hiệu để dự đoán tình huống có thể xảy ra. Việc này khiến họ đứng ngồi không yên, tâm trạng không thể bình tĩnh. Nỗi lo lắng ấy không giúp ích được gì cho sự việc nhưng lại ảnh hưởng đến cuộc sống trước mắt, dù thế, rất nhiều người bệnh vẫn mang suy nghĩ rằng, "Bất luận kết quả cuối cùng là tốt hay xấu, chỉ khi biết được cái kết thì mình mới yên tâm."

Hãy hạ gánh nặng lo âu trên vai mình xuống, nếu đã chuẩn bị sẵn sàng để chấp nhận kết quả cuối cùng, vậy bạn hà tất phải lo lắng vì kết quả ấy nữa?

7. *Tưởng tượng ra kết quả tệ nhất*

Người mắc chứng rối loạn lo âu lan tỏa thường sợ rằng lo âu sẽ khiến bản thân phát bệnh, mất kiểm soát, vì thế họ sẽ cố gắng khống chế nó. Tất nhiên, kết quả chỉ là sự bất lực, cảm giác lo âu chỉ tăng chứ không hề thuyên giảm. Nếu bạn cũng có cảm giác lo âu mạnh mẽ, hãy thử tưởng tượng kết quả xấu nhất có thể xảy đến. Rồi bạn sẽ phát hiện ra rằng những "chuyện sẽ phát sinh" ấy cuối cùng lại không hề xuất hiện và bạn cũng chẳng cần lo lắng đến thế.

8. *Làm những việc mà bạn muốn trốn tránh*

Người mắc rối loạn lo âu lan tỏa có thói quen trốn tránh những việc khiến mình lo lắng, trong khi đó, hành vi trốn tránh này lại càng làm tăng thêm cảm giác lo âu của họ. Những việc vốn vô cùng đơn giản lại bị họ coi là rất khó hoàn thành. Vì vậy, hãy để họ thử làm những việc mà họ muốn trốn tránh, giúp họ đối diện trực tiếp với nỗi sợ hãi và lo âu trong mình, chỉ có vậy mới ngăn chặn được cảm giác lo âu kéo dài.

9. *Luyện tập thả lỏng*

Nỗi lo của những người mắc rối loạn lo âu lan tỏa đến từ mọi phương diện của đời sống. Ngoài ra, căng thẳng và lo âu kéo dài cũng gia tăng thêm áp lực cho họ, khiến cơ thể và tâm trạng của họ luôn trong tình trạng gồng cứng mà không thể thả lỏng. Do đó, việc cổ vũ họ luyện tập cách thả lỏng và giải tỏa áp lực sẽ giúp họ xua tan cảm giác lo âu.

Các phương pháp trên đây đều mang lại hiệu quả nhất định trong việc đối phó với chứng rối loạn lo âu lan tỏa. Ngoài ra, cần kết hợp với tình trạng thực tế của mỗi cá nhân, đồng thời vận dụng tổng hợp nhiều phương pháp mới có thể đạt được hiệu quả tốt nhất.

Kiến thức bên lề

Người mắc rối loạn lo âu lan tỏa luôn cảm thấy thần kinh căng thẳng, cả cơ thể lẫn tinh thần đều nặng nề, luôn cho rằng mình sắp gặp chuyện xui xẻo. Vì thế, họ luôn duy trì trạng thái lo âu kéo dài dành cho những mối nguy hiểm mà họ tự tưởng tượng ra bằng các biểu hiện như tâm trạng kích động, phiền não, bất an, các cơ căng cứng, mồ hôi nhễ nhại,... Mặt khác, lo âu kéo dài lại làm giảm hiệu suất làm việc, ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội, ngoài ra nó cũng ảnh hưởng đến sức khỏe, thậm chí dẫn đến trầm uất.

KHẢO SÁT NHỎ

ĐOÁN ĐỊNH MỨC ĐỘ RỐI LOẠN LO ÂU LAN TỎA Ở BẠN

Cuộc sống của bạn có đang bị ảnh hưởng bởi cảm giác lo âu? Muốn biết mức độ rối loạn lo âu lan tỏa của mình, hãy hoàn thành bảng sau dựa theo tình trạng thực tế của bản thân. Đánh dấu ✓ vào mỗi câu mà bạn thấy phù hợp với mình nhất.

STT	Nội dung	Hoàn toàn không	Hiếm khi	Đôi khi	Thường xuyên	Điểm số
1	Tôi thường cảm thấy bất an					
2	Tôi không thể thả lỏng bản thân					
3	Tôi luôn thấy lo lắng bồn chồn					
4	Tôi rất dễ trở nên mệt mỏi					
5	Tôi rất hay đau đầu dữ dội					
6	Tôi thường thấy khó thở					
7	Tôi có cảm giác choáng váng, chóng mặt					

8	Tôi mắc chứng tiểu nhiều					
9	Tôi luôn đổ mồ hôi nhưng không phải do nóng					
10	Tim tôi đập rất mạnh					
11	Tôi thường cảm thấy buồn nôn hoặc nóng rát trong dạ dày					
12	Tôi rất dễ nổi giận					
13	Tôi dễ bị hoảng loạn					
14	Tôi thường bị khó ngủ					
15	Tôi luôn mang nhiều nỗi lo âu					
16	Tôi không thể kiểm soát những suy nghĩ lo âu của mình					
17	Tôi thường không thể tập trung làm việc gì					
Tổng điểm						

Cách tính điểm:

Tự cho điểm theo bảng dưới đây:

Mức độ	**Hoàn toàn không**	**Hiếm khi**	**Đôi khi**	**Thường xuyên**
Điểm số	0	1	2	3

Tính tổng điểm để ra kết quả cuối cùng.

Kết quả:

✓ Từ 5 đến 10 điểm: Lo âu ở mức độ nhẹ.

✓ Từ 11 đến 15 điểm: Lo âu ở mức độ trung bình.

✓ Từ 16 điểm trở lên: Lo âu ở mức độ nghiêm trọng.

Điểm số càng cao cho thấy mức độ lo âu càng nặng.

CHƯƠNG 8

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn: Nỗi lo âu hình thành từ sự mất cân bằng sau tổn thương

Sau khi gặp phải một cú sốc gây tổn thương nghiêm trọng, chúng ta có thể sẽ mắc chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn, kèm theo đó là tình trạng sợ hãi, thất kinh, bất lực,... Những sang chấn này gây ảnh hưởng lớn đến cơ thể và tinh thần của chúng ta, làm nảy sinh những cảm xúc tiêu cực, thậm chí dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe. Thêm vào đó, để những trải nghiệm trong quá khứ không lặp lại, chúng ta sẽ cố ý trốn tránh một vài sự vật hoặc tình huống nào đó. Đối với người mắc chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn, cảm giác lo âu này chính là một kiểu đày đọa.

RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU SANG CHẤN: "DI CHỨNG" SAU TRẢI NGHIỆM ĐAU THƯƠNG

Sau khi trải qua một nỗi đau nào đó, tâm lý của chúng ta sẽ chịu ảnh hưởng mạnh mẽ. Nếu không kịp thời khai thông và giải quyết vấn đề, rất có khả năng những ảnh hưởng đó sẽ đeo bám và giày vò chúng ta đến suốt đời.

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn, hay PTSD, là thuật ngữ dùng để chỉ những triệu chứng điển hình mang tính kéo dài xuất hiện sau khi một cá nhân trải qua một hoặc nhiều sự việc gây tổn thương. Những sự việc gây tổn thương này có thể là tai nạn như hỏa hoạn, động đất, cũng có thể là bạo lực gia đình, mất người thân, bị cưỡng gian, bị bóc lột,...

Triệu chứng chủ yếu của PTSD biểu hiện ở tình trạng thường xuyên gặp ác mộng, mất ngủ, tâm tính thất thường, dễ nổi nóng, dễ hoảng sợ,...

Ngoài ra, những cảm xúc như sợ hãi, căm ghét, kinh hoảng, khó chịu và bất lực của những người mắc chứng PTSD đều bị đẩy lên đến cao độ. Sau khi trải qua tổn thương, họ luôn lo lắng chúng sẽ lặp lại lần nữa, vì vậy khi bắt gặp tình huống hoặc cảnh tượng tương tự, họ sẽ trở nên vô cùng nhạy cảm, đồng thời nảy sinh thôi thúc mãnh liệt rằng phải chạy trốn khỏi tình huống hoặc người nào đó.

Cha của Luke đã mất hơn ba năm rồi, nhưng Luke vẫn luôn đắm chìm trong nỗi đau không thể tự giải thoát. Cứ nghĩ đến cha mình, Luke lại khó chịu và đau lòng. Một lần nọ, sau khi đàm phán xong, vị khách hàng liền chúc Luke rằng, "Chúc anh và gia đình sẽ luôn bình an, hạnh phúc." Nghe thấy câu chúc này, chỉ trong thoáng chốc Luke gần như sụp đổ, anh ngồi tê liệt dưới nền đất. Mãi hơn nửa tiếng đồng hồ sau đó, anh mới từ từ đứng dậy được. Anh xin lỗi khách hàng vì hành động vừa rồi của mình và giãi bày những nỗi khổ trong lòng cho khách hàng nghe.

Thì ra ngay từ khi Luke còn rất nhỏ, mẹ anh đã đột ngột qua đời, một tay cha nuôi anh khôn lớn, vì thế tình cảm giữa hai cha con vô cùng sâu sắc. Sau khi trưởng thành và có công việc ổn định, do quá bận rộn nên thời gian để Luke ở bên cha cũng ít đi. Anh cứ ngỡ ngày tháng còn dài, chưa từng nghĩ cha mình lại ra đi như vậy. Điều này đã khiến Luke ăn năn và hối hận mãi không nguôi.

Ba ngày trước khi cha mất cũng là ngày sinh nhật cha, Luke đã đồng ý với cha rằng sẽ làm sinh nhật cho ông, nhưng kết quả

anh lại bận công việc, không thể về nhà. Sau khi hoàn thành hạng mục công việc, anh định về nhà ở cùng cha một thời gian, chẳng ngờ lại nhận được tin cha qua đời vì tai nạn giao thông.

Tin này đối với Luke chẳng khác nào sét đánh giữa trời quang. Trong suốt một tháng sau khi cha mất, ngày nào anh cũng tự trách bản thân, đau khổ khôn cùng. Khoảng một năm sau đó, anh mới dần dần gượng dậy được. Tuy nhiên, mỗi khi nghe thấy những từ như "cha" hay "người nhà"..., Luke lại nhớ về cha mình, sau đó rơi vào trạng thái bi thương tột cùng, không thể tự thoát ra.

Sự ra đi của người cha đã ảnh hưởng và gây tổn thương nghiêm trọng đến tâm lý của Luke, và theo thời gian, nỗi đau ấy vẫn chưa từng bị quên lãng. Thậm chí, nó còn bất ngờ phát tác khi khách hàng nhắc đến những từ ngữ liên quan tới gia đình với anh. Biểu hiện này của Luke chính là triệu chứng điển hình của chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn.

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn là chứng rối loạn lo âu hình thành do tổn thương, là trạng thái mất cân bằng tâm lý sau tổn thương, duy trì trong một khoảng thời gian dài. Theo điều tra, có khoảng 40% đến 60% dân số từng trải qua những sự kiện gây tổn thương, nhưng chỉ có 8% trong số đó mắc chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn. Nói cách khác, sau khi chịu tổn thương, chỉ có một bộ phận nhỏ trong chúng ta mắc phải chứng bệnh này.

Các nhân tố như tiền sử bệnh tâm lý, chịu ngược đãi và bạo lực trong thời gian dài, lạm dụng thuốc, sự thấp kém trong năng lực giải quyết vấn đề,... sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh. Ngoài ra, gen di truyền cũng gây ra ảnh hưởng nhất định.

Vì không muốn bị khơi dậy tổn thương trong quá khứ nên những người mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn thường từ chối trị liệu và sự giúp đỡ từ người khác. Đa số họ thường tìm đến rượu, lạm dụng thuốc, hoặc gặp nhiều vấn đề về sức khỏe như bệnh về đường hô hấp, bệnh tim mạch, ung thư.... Họ cũng dễ rơi vào trầm uất và có hành vi tự sát, đồng thời mắc các chứng rối loạn lo âu khác. Có thể thấy, rối loạn căng thẳng sau sang chấn có ảnh hưởng cực kỳ nghiêm trọng đến cuộc sống của người bệnh.

Nếu bạn đang chịu sự giày vò bởi một tổn thương nào đó, hãy chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ, đừng chờ đợi phương thuốc chữa lành của thời gian. Hãy nhớ rằng sự giúp đỡ của người ngoài tốt hơn nhiều so với việc chịu đựng một mình. Nếu người thân hoặc bạn bè của bạn mắc chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn, hãy chủ động giúp đỡ họ, hoặc tìm người có chuyên môn tới giúp họ thoát khỏi bóng ma tâm lý.

Kiến thức bên lề

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc gia tăng tỷ lệ mắc chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn. Ngoài các nguyên nhân về tiền sử bệnh tâm lý, hoàn cảnh gia đình, tiền sử lạm dụng thuốc, tổn thương trong quá khứ, chịu bạo lực hoặc đe dọa trong thời gian dài, năng lực giải quyết vấn đề yếu kém,... thì những người ngoài cuộc vô tâm cũng là một nhân tố có ảnh hưởng đáng kể. Ngoài ra, việc bị ngược đãi lúc nhỏ sẽ làm gia tăng gấp 7,5 lần khả năng mắc chứng bệnh này khi trưởng thành. Số liệu thống kê cho thấy tỷ lệ nữ giới từng gặp những sự kiện gây tổn thương trong cuộc đời chiếm 51%, con số này ở nam giới là 60%, tuy nhiên tỷ lệ nữ giới mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn là 10%, cao gấp đôi nam giới với 5%.

BA NHÓM DI CHỨNG DIỂN HÌNH SAU SANG CHẤN

Sau sự việc gây sang chấn, người bệnh sẽ xuất hiện một số di chứng, trong đó các di chứng chủ yếu thuộc ba nhóm: trải nghiệm lại sang chấn; trốn tránh sự vật, hoàn cảnh dẫn đến sang chấn; cảm giác bị đe dọa cao hơn.

Sau khi trải qua sang chấn, đa số chúng ta thường thay đổi về cảm xúc và hành vi, chúng ta thấy đau khổ, kinh hoàng, sợ hãi và bất lực. Chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn cũng để lại nhiều di chứng, vì thế mặc dù sự việc đã qua đi nhưng người bệnh vẫn không thể thoát khỏi ám ảnh tâm lý.

Biểu hiện của người mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn không hề giống nhau, tuy nhiên các biểu hiện chủ yếu được gói gọn trong ba nhóm chính sau đây:

1. *Trải nghiệm lại sang chấn*

Sau khi trải qua sự việc gây đau đớn, người bệnh sẽ có cảm giác trải nghiệm lại các hình thức sang chấn lần nữa, ví dụ như

các ảo giác hoặc ảo ảnh xuất hiện nhiều lần, nhìn thấy các cảnh tượng hoặc nội dung liên quan đến nỗi đau, não bộ tự động xuất hiện ký ức về nỗi đau, mơ thấy ác mộng liên quan đến nỗi đau, thường xuyên tỉnh giấc trong khi ngủ,... Những trải nghiệm này khiến người bệnh vô cùng khổ sở.

Đối với người bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn mà nói, những tổn thương trong quá khứ không thể nào lành lại, trong khi đó, những trải nghiệm lặp lại cùng ký ức vẫn không khi nào thôi nhắc nhở họ rằng chúng vẫn chưa kết thúc, từ đó ảnh hưởng không nhỏ tới cuộc sống của họ.

Nhóm di chứng này có các biểu hiện chính như sau:

✓ Nhớ lại sự kiện gây sang chấn một cách không thể tự chủ.

✓ Mơ về những nội dung liên quan đến sự việc gây sang chấn. Trẻ em có thể mơ thấy ác mộng nhưng nội dung không rõ ràng.

✓ Xuất hiện ảo giác, ảo ảnh, có cảm giác như trải nghiệm lại sự kiện gây sang chấn.

✓ Khi bắt gặp tình huống liên quan đến sự kiện gây sang chấn, sẽ xuất hiện phản ứng sinh lý và tâm lý kịch liệt.

Sang chấn cũng giống như vết dằm đâm vào tay, nếu bạn không rút nó ra, nó sẽ mãi mãi ở đó khiến bạn đau đớn, chỉ khi nào rút bỏ nó, bạn mới có thể thoát khỏi giày vò để sống yên ổn.

1. *Trốn tránh sự vật, hoàn cảnh dẫn đến sang chấn*

Khi bắt gặp những sự vật hoặc hoàn cảnh liên quan đến sự việc gây sang chấn trong quá khứ, người bệnh sẽ xuất hiện phản ứng sinh lý mạnh mẽ và cảm giác đau khổ cùng cực. Vì vậy, họ thường chọn cách trốn tránh chúng, vừa né những suy nghĩ, cảm nhận về chúng vừa không muốn đề cập đến những sự việc liên quan, thậm chí còn hy vọng những ký ức tồi tệ ấy bị xóa bỏ hoàn toàn khỏi não bộ, hy vọng bản thân bị mất trí nhớ một cách có chọn lọc.

Sau khi trải qua cú sốc gây tổn thương, rất nhiều người trở nên lãnh cảm, tiêu cực. Họ không muốn giao tiếp với người khác, cảm thấy mất hứng thú với mọi thứ, ngoài ra họ cũng sống khép kín, tách biệt với thế giới bên ngoài hơn, đôi lúc còn có suy nghĩ rằng sống không bằng chết, từ đó dẫn đến trầm uất, thậm chí muốn tự sát.

Nhóm di chứng này có các biểu hiện chính như sau:

✓ Cố gắng tránh làm nảy sinh những suy nghĩ, cảm nhận, lời nói,... liên quan đến sang chấn.

✓ Cố gắng tránh những hoạt động, sự vật, địa điểm khiến bản thân nhớ về sự việc gây sang chấn.

✓ Không thể nhớ được những điểm quan trọng trong sự việc gây sang chấn.

✓ Rất ít tham gia các hoạt động, hoặc không có hứng thú tham gia các hoạt động, kể cả những hoạt động mà trước đây từng thích.

✓ Cảm thấy mọi người đều xa lạ, bản thân tách biệt với xã hội, không thể hòa nhập với xã hội.

✓ Gặp khó khăn khi biểu đạt cảm xúc, không thể biểu lộ tình yêu,...

✓ Không có kế hoạch hoặc dự định cho tương lai, ví dụ như không mong cầu một công việc tốt hay hôn nhân hạnh phúc.

Để giảm bớt tổn thương gây ra bởi sự kiện sang chấn, người bệnh thường trốn tránh những tình huống hoặc sự vật gây kích động, phản ứng của họ trước các sự việc thông thường cũng trở nên lãnh đạm hơn. Tuy nhiên, trốn tránh không thể giải quyết vấn đề, một khi gặp phải tình huống tương tự, những vết thương bị vùi lấp trong tâm hồn vẫn sẽ trỗi dậy khiến họ đau đớn.

2. *Cảm giác bị đe dọa cao*

Người bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn thường mang trạng thái cảnh giác cao như lo âu cực độ, dễ nổi nóng, dễ hoảng sợ. Một số người còn cảnh giác quá mức, cho rằng thế giới này không hề an toàn, đâu đâu cũng là nguy hiểm, lòng người khó đoán. Vì thế, họ luôn có cảm giác bị đe dọa, lo rằng chỉ cần mình bất cẩn lơ là một chút, chuyện đáng sợ trong quá khứ sẽ lặp lại lần nữa.

Nhóm di chứng này có những biểu hiện chính như sau:

✓ Khó ngủ hoặc ngủ không sâu.

✓ Khó tập trung.

✓ Tính tình nóng nảy, dễ nổi cáu.

✓ Mức độ cảnh giác cao, quá đa nghi, luôn cho rằng nguy hiểm đang rình rập.

✓ Khi sợ hãi sẽ phản ứng vô cùng kịch liệt.

Thái độ phòng bị một cách quá mức thận trọng này khiến người bệnh luôn lo lắng, không thể vui vẻ tận hưởng cuộc sống. Hơn nữa, sự cảnh giác cao độ này rất khó thuyên giảm.

Chuyên gia về tâm lý học và sang chấn, Tiến sĩ Charles Whitfield đã chỉ ra rằng não bộ con người luôn làm hai việc trái ngược nhau trong cùng một lúc, một việc là đẩy sang chấn ra phía ngoài để gây chú ý, thúc đẩy con người xóa bỏ nó; việc còn lại là chôn vùi nó trong vùng ký ức sâu nhất. Nhìn từ góc độ bản chất, biểu hiện của ba nhóm di chứng sau sang chấn này đều là sự đấu tranh giữa hai mặt tương phản "thức tỉnh nỗi đau" và "chôn vùi nỗi đau".

Kiến thức bên lề

Các nghiên cứu gần đây đã giải thích những ký ức tổn thương cắm rễ trong trí nhớ của chúng ta vì lý do gì và như thế nào. Một khi trải nghiệm tiêu cực bùng nổ, não bộ sẽ giải phóng ra hai loại hormone là Cortisol và Norepinephrine, chúng có thể làm cho ký ức trở nên mạnh mẽ và rõ ràng hơn. Vì thế, nếu chúng ta phản ứng tốt với sự kiện gây sang chấn, hai loại hormone này sẽ bị ức chế ở một mức độ nhất định, từ đó ngăn chặn tiến trình củng cố trí nhớ.

ẢNH HƯỞNG CỦA RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU SANG CHẤN ĐẾN CUỘC SỐNG NGƯỜI BỆNH

Chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn gây ra rất nhiều ảnh hưởng tiêu cực cho người bệnh, khiến người bệnh nảy sinh suy nghĩ tiêu cực, gia tăng cảm giác lo âu, ngoài ra còn ảnh hưởng đến thái độ sống của họ. Những suy nghĩ và cảm giác này hoàn toàn không phải thực tế, chỉ khi người bệnh có thể phân biệt rạch ròi giữa thực tế và tưởng tượng, tránh xa suy nghĩ tiêu cực, như vậy mới đẩy lùi được chứng bệnh này.

Sau khi trải qua sự kiện gây tổn thương và ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của mình, nếu người trong cuộc không thể bước ra khỏi nỗi đau ấy, họ sẽ cảm thấy tuyệt vọng, cả cảm xúc lẫn quan điểm cá nhân đều trở nên tiêu cực hơn. Trong trường hợp người bệnh không được giúp đỡ kịp thời, khả năng rất lớn là họ sẽ mãi lún sâu trong sự tiêu cực và bi quan đó mà không thể thoát ra được, thậm chí tình hình này có thể dẫn đến trầm uất.

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn gây ra nhiều ảnh hưởng tiêu cực đến con người, cụ thể về các phương diện như sau:

1. *Lý giải cảm giác của bản thân theo cách tiêu cực*

Người bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn rất quan tâm đến cảm giác và biểu hiện của bản thân, chỉ cần xuất hiện một cảm giác hay hiểu hiện nào đó khác thường, họ sẽ suy diễn nó theo hướng tiêu cực. Ví dụ, khi tim đập nhanh họ sẽ nghĩ rằng mình đang mắc bệnh. Lối suy diễn tiêu cực này càng làm nỗi lo âu trong họ tăng lên.

2. *Không có khả năng giải quyết tổn thương*

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn làm người bệnh không thể giải quyết tổn thương, những tổn thương này có thể để lại ấn tượng, suy nghĩ và cảm xúc khó chịu trong lòng họ.

Những ký ức của người bệnh thường hỗn loạn và không ăn nhập với nhau, họ không thể nhớ rõ thứ tự trước sau của những sự việc từng xảy ra, song song với đó, họ lại muốn che giấu sự kiện gây tổn thương mà mình đã trải qua. Tuy nhiên, vì não bộ chưa "xử lý" xong những trải nghiệm này, nên khi gặp phải tình huống hay sự việc tương tự, người bệnh sẽ cảm thấy như sự kiện sang chấn sắp lặp lại lần nữa. Cảm giác này sẽ làm gia tăng nỗi lo âu của người bệnh, khiến họ càng không thể quên trải nghiệm cũ.

3. *Trốn tránh, cố gắng "đè nén" ký ức*

Người bệnh có xu hướng né tránh những sự việc hoặc tình huống khiến họ bất an, để thoát khỏi ảnh hưởng của sự kiện

gây sang chấn, họ sẽ cố gắng "đè nén" ký ức của mình bằng cách tìm đến rượu và thuốc. Việc trốn tránh như vậy không thể mang đến cho họ cơ hội giải quyết những tổn thương tâm lý, trái lại còn khiến họ lầm tưởng rằng mình hoàn toàn ổn. Nhưng một khi bắt gặp chuyện tương tự những ký ức này, vết thương sẽ một lần nữa trỗi dậy mãnh liệt.

4. *Lo âu nhiều hơn*

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn sẽ làm gia tăng cảm giác lo âu trong lòng người bệnh. Họ lo sợ mối nguy hiểm từ thế giới bên ngoài sẽ làm tổn thương mình và cho rằng việc lo lắng có thể giúp bản thân chuẩn bị tâm thế tốt hơn, ngăn chặn sự việc ngoài ý muốn xảy ra. Vì thế, nỗi lo âu đã trở thành điều kiện tất yếu để họ trốn tránh nguy hiểm, đề cao cảnh giác.

Một số người bệnh cũng coi lo âu là một biện pháp để phòng ngừa các mối nguy mà họ chưa biết đến. Họ cho rằng chỉ cần giữ tâm thái cảnh giác và chuẩn bị thật đầy đủ, sẽ không có chuyện xấu nào xảy ra được.

Với kiểu suy nghĩ như vậy, người bệnh sẽ càng lo âu hơn.

5. *Niềm tin thay đổi theo xu hướng tiêu cực*

Hệ thống niềm tin của những người mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn có sự biến đổi rõ rệt, không chỉ giới hạn trong cảm giác của bản thân họ mà còn biểu hiện ở suy nghĩ tiêu cực về người khác, về thế giới bên ngoài và ở cách diễn giải của họ về những mặt tiêu cực trong cuộc sống.

Trạng thái tinh thần và cách nghĩ tiêu cực thường gặp ở người bị rối loạn căng thẳng sau sang chấn được mô tả trong bảng sau đây:

Trạng thái tinh thần	**Cách nghĩ tiêu cực**
Cảm giác nhục nhã	Họ nhất định sẽ khinh thường tôi, cuộc đời tôi đã bị hủy hoại hoàn toàn rồi.
Cảm giác tội lỗi	Chắc chắn là tôi đã làm gì sai nên mới dẫn tới nhiều phiền phức thế này.
Cảm giác bất lực	Tôi là người bị hại, tôi không thể kiểm soát được tình trạng bệnh của mình, tôi bất lực hoàn toàn rồi.
Cảm giác không chắc chắn	Bất cứ lúc nào cũng có thể xảy ra chuyện tồi tệ, tôi sẽ không bao giờ được sống yên ổn.
Không tin tưởng người khác	Mọi người chỉ muốn lợi dụng tôi, tôi sẽ không bao giờ tin ai nữa.
Phẫn nộ	Những kẻ làm tôi tổn thương nhất định là do cố ý, nếu còn kẻ nào dám đối xử như thế với tôi, tôi sẽ không bao giờ để yên.
Cảm giác tuyệt vọng	Không ai hiểu tôi, cũng không ai có thể giúp đỡ tôi.
Thiếu mục tiêu sống	Cuộc đời này chẳng có ý nghĩa gì cả, tôi không còn lý do để tiếp tục sống.

Nếu bạn cũng có những suy nghĩ tiêu cực giống như trên, vậy bạn nên chú ý hơn, hãy nhớ rằng suy nghĩ của bạn không phải là thật, rất có thể bạn đang tiêu cực hóa tình trạng thực tế. Khi cảm thấy bạn bè và người thân xung quanh đều không hiểu mình, chỉ có một mình khổ sở vùng vẫy, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý. Hãy tin rằng họ sẽ giúp được bạn, đưa bạn ra khỏi bóng đen của tổn thương.

Kiến thức bên lề

Tại cuộc họp thường niên về lĩnh vực tâm lý học ở Mỹ diễn ra tại Washington, một kết quả nghiên cứu đối với 2.348 cựu binh đã được công bố, nghiên cứu này cho thấy tỷ lệ tử vong của những cựu binh mắc PTSD sau chiến tranh cao gấp đôi so với những cựu binh không mắc PTSD.

Nhà khoa học, Tiến sĩ Wilhelm từng nhận định về nghiên cứu này như sau, "Kết quả nghiên cứu này cho thấy, đối với rất nhiều cựu binh mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn, chiến tranh dường như chưa từng kết thúc."

NĂM BƯỚC CHỮA LÀNH ĐỂ NÓI LỜI TẠM BIỆT DI CHỨNG SAU SANG CHẤN

Quá trình điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn bao gồm năm bước, nếu thực hiện theo năm bước này dưới sự hướng dẫn của chuyên gia tâm lý, tình trạng căng thẳng của bạn sẽ được cải thiện đáng kể. Đương nhiên, niềm tin và sự chủ động hợp tác từ chính bạn cũng là một phần không nhỏ để quá trình điều trị diễn ra thành công.

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn sẽ ảnh hưởng đến tinh thần và thái độ sống của người bệnh, từ đó chất lượng cuộc sống cũng bị ảnh hưởng theo. Vì vậy, chỉ khi chúng ta giúp đỡ người bệnh điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn để họ thoát khỏi di chứng sau tổn thương, họ mới có thể sống vui vẻ, không còn chịu ảnh hưởng của chứng bệnh này nữa.

Thời gian chỉ trôi đi chứ không có tác dụng chữa bệnh, do đó đừng tiếp tục giữ niềm tin rằng "thời gian sẽ chữa lành mọi

vết thương". Muốn điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn, cần có sự tích cực chủ động của người bệnh kết hợp với sự giúp đỡ của người có chuyên môn. Việc điều trị bao gồm năm bước sau đây:

1. *Hồi tưởng lại sự kiện gây sang chấn*

Bước đầu tiên trong quá trình điều trị chính là hồi tưởng lại sự kiện gây sang chấn, để tất cả các chi tiết của sự kiện hiện lên trong đầu một lần nữa, sau đó chấp nhận tất cả sự thực đã từng xảy ra lúc ấy.

Bản thân các chi tiết ấy chứa đựng một lượng lớn thông tin, có thể bao gồm cả những nội dung quan trọng mà người bệnh chưa từng ý thức được. Những chi tiết bị bỏ qua hoặc quên lãng đó có thể chứa đựng thông tin về việc người bệnh cảm thấy hoảng sợ, đau buồn, tổn thương, cũng có thể chứa đựng nguyên nhân gây ra chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn của người bệnh, hoặc nguyên nhân khiến người bệnh không dám đối diện với một tình huống hay sự việc nào đó. Vì thế, sau khi sắp xếp hoàn chỉnh các chi tiết này, tuần tự tua lại sự việc từng xảy ra, người bệnh sẽ trực tiếp đối diện với cảm nhận trong nội tâm của mình.

2. *Trải nghiệm những cảm nhận khi sự kiện sang chấn diễn ra*

Bước thứ hai là trải nghiệm những cảm nhận khi sự kiện sang chấn diễn ra. Rối loạn căng thẳng sau sang chấn hình thành từ tổn thương tâm lý, nếu người bệnh chỉ giải thích về

trải nghiệm của mình một cách máy móc, thiếu sự đầu tư cảm xúc, bỏ qua cảm nhận ban đầu thì sẽ rất khó để chữa lành tổn thương tâm lý. Do đó, để người bệnh trải nghiệm lại cảm nhận của bản thân khi đối mặt với sự kiện sang chấn, trực tiếp đối diện với cảm xúc nội tâm là điều cực kỳ quan trọng.

Thái độ trốn tránh, không dám nói về cảm nhận của mình, thậm chí dùng đủ mọi cách để gạt bỏ nó cũng đồng nghĩa với việc từ chối chữa lành tổn thương. Việc bỏ qua, trốn tránh cảm xúc của mình thường đi kèm các hành vi tự hủy hoại như lạm dụng thuốc và chất kích thích, tự hành hạ, thực hiện các nghi thức mang tính cưỡng chế,... Trong khi đó, chỉ có đối mặt trực tiếp với cảm nhận của bản thân và để cảm xúc được bộc phát ra ngoài mới giúp bạn dễ dàng chữa lành hơn.

3. *Biểu đạt cảm xúc*

Sau khi đã trải nghiệm lại cảm nhận của bản thân trước sự kiện gây sang chấn, bạn cần biểu đạt cảm xúc ấy ra bên ngoài. Đương nhiên, "biểu đạt" ở đây không chỉ giới hạn trong các phương pháp tự giao tiếp như viết nhật ký, độc thoại,... người bệnh còn cần phải giao tiếp với cả người khác, nói cho họ nghe về cảm nhận, cảm xúc của mình.

4. *Giải phóng cảm xúc*

Việc biểu đạt cảm xúc mang tính chữa lành ở mức độ nhất định, trong khi đó việc giải phóng cảm xúc có nghĩa là bạn hoàn toàn buông những cảm xúc đó xuống. Thế nhưng, muốn thực

sự được thanh thản thì chấp nhận hiện thực là chưa đủ, để cảm xúc được giải phóng hoàn toàn, bạn cần buông cả những người và việc ảnh hưởng tiêu cực đến nội tâm bạn.

5. *Thay đổi cách suy nghĩ*

Suy nghĩ của người mắc rối loạn căng thẳng sau sang chấn đa phần là tiêu cực, họ thường tự đổ lỗi cho bản thân về sự kiện sang chấn, rằng mình bất lực vô dụng, không thể làm được gì. Việc thay đổi cách suy nghĩ sẽ giúp người bệnh nhìn về hướng tích cực, thay đổi lối tư duy trước đây, từ "Mình chẳng làm được gì cả" thành "Mình có thể làm được, chỉ cần cố gắng thôi", từ "Chẳng có ai quan tâm đến mình" thành "Mình sẽ có được sự cổ vũ và yêu mến của nhiều người, họ đang giúp đỡ mình".

Muốn chữa lành tổn thương cần đối mặt trực tiếp với cảm xúc của mình, biểu đạt cảm xúc ra ngoài một cách trọn vẹn và giữ vững niềm tin. Hãy tin rằng việc điều trị rối loạn căng thẳng sau sang chấn không hề khó, chỉ cần có hy vọng, vết thương nhất định sẽ được chữa lành.

Kiến thức bên lề

Có nghiên cứu cho rằng nguy cơ dẫn đến chứng PTSD từ những tổn thương gây ra bởi con người (như bị cướp bóc, chịu bạo lực gia đình) lớn hơn so với nguy cơ từ những tổn thương gây ra bởi tai nạn tự nhiên (như động đất). Trong số đó, tai nạn giao thông là nguyên nhân thường gặp nhất.

KHẢO SÁT NHỎ

MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG CỦA SANG CHẤN ĐẾN BẠN

Sau khi trải qua tổn thương, chúng ta khó tránh một số cảm xúc và hành vi bất thường, vậy bạn có biết mức độ ảnh hưởng của tổn thương ấy đến mình ra sao hay không? Sự việc gây tổn thương mà bạn từng trải qua có tác động lớn đến cuộc sống của bạn?

Hãy hoàn thành bảng khảo sát dưới đây căn cứ theo tình hình thực tế của bản thân bạn.

Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng với nội dung bạn chọn.

BẢNG KHẢO SÁT MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG CỦA RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU SANG CHẤN

STT	Nội dung	Hoàn toàn không	Một chút	Tương đối	Rất đúng	Cực kỳ đúng	Điểm số
1	Trong đầu tôi lúc nào cũng xuất hiện hình ảnh, ký ức và suy nghĩ về những nỗi đau ấy						
2	Tôi có những giấc mơ lặp đi lặp lại về trải nghiệm đau khổ đó						
3	Bất chợt, tôi cảm thấy những trải nghiệm đau khổ ấy sẽ xảy ra lần nữa						
4	Khi một sự việc nào đó gợi cho tôi nhớ về nỗi đau ấy, tôi sẽ cảm thấy bất an						
5	Khi một sự việc nào đó gợi cho tôi nhớ về nỗi đau ấy, cơ thể tôi sẽ xuất hiện phản ứng (tim đập nhanh, toát mồ hôi,...)						
6	Tôi luôn né tránh việc hồi tưởng hoặc nhắc về trải nghiệm đau khổ đó						

7	Tôi tránh những hoạt động hoặc địa điểm có thể khiến tôi nhớ về tổn thương cũ						
8	Tôi không nhớ rõ những chi tiết quan trọng trong sự kiện sang chấn đó						
9	Tôi không thấy hứng thú với những điều tôi từng thích trước đây						
10	Tôi cảm thấy mối quan hệ giữa mình và người khác ngày càng xa cách, thậm chí không còn qua lại với một số người						
11	Tình cảm của tôi rơi vào trạng thái tê liệt, không thể cảm nhận được tình yêu mà người khác dành cho mình						
12	Tôi mất niềm tin vào tương lai						
13	Tôi luôn bị khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ liên tục						
14	Tôi thường xuyên thấy chán chường hoặc đột nhiên nổi giận						
15	Tôi không thể tập trung tinh thần vào việc gì						

16	Tinh thần của tôi luôn căng thẳng, thường xuyên trong trạng thái cảnh giác cao độ						
17	Thần kinh của tôi rất nhạy cảm, tôi dễ sợ hãi, hoảng loạn						
Tổng điểm							

Cách tính điểm:

Bây giờ, bạn hãy tính số điểm của từng nội dung mình chọn theo bảng sau đây:

Nội dung	**Hoàn toàn không**	**Một chút**	**Tương đối**	**Rất đúng**	**Cực kỳ đúng**
Điểm số	1	2	3	4	5

Kết quả:

Tổng điểm của bài khảo sát này dao động từ 17 điểm đến 85 điểm, điểm số càng cao cho thấy mức độ ảnh hưởng của sang chấn càng lớn.

✓ Nếu tổng điểm của bạn đạt 17 điểm, sang chấn ảnh hưởng đến bạn ở mức độ thấp nhất, nếu tổng điểm là 85 điểm, sang chấn ảnh hưởng đến bạn ở mức độ cao nhất.

✓ Trong các trường hợp thông thường, người đạt tổng điểm từ 44 điểm trở lên sẽ được chẩn đoán có thể mắc rối loạn

căng thẳng sau sang chấn. Tuy nhiên ngay cả với số điểm dưới 44, những trải nghiệm sang chấn cũng vẫn gây ra một số ảnh hưởng kéo dài đến cuộc sống của bạn.

CHƯƠNG 9

Chứng ám ảnh sợ xã hội: Khi các cuộc giao tiếp khiến bạn lo âu và sợ hãi

Một số người luôn cảm thấy sợ hãi và lo lắng khi phải tham gia vào hoạt động xã hội hoặc đi đến những nơi đông đúc. Họ không thể giao tiếp với người khác một cách bình thường, lo rằng lời nói và cử chỉ của mình không phù hợp, khiến mọi người khó chịu, bối rối hoặc có nhận xét thiếu thiện cảm về mình. Để tránh rơi vào tình cảnh đó, họ thường lựa chọn tự khép kín bản thân, trốn tránh các hoạt động xã hội. Rất nhiều người lầm tưởng đây chỉ là vì xấu hổ, nhưng trên thực tế, đó là biểu hiện của người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội.

SỢ GIAO TIẾP? CÓ THỂ BẠN ĐÃ MẮC CHỨNG ÁM ẢNH SỢ XÃ HỘI

Chứng ám ảnh sợ xã hội là chứng rối loạn lo âu phổ biến nhất, nhưng dường như đa số chúng ta luôn nhầm lẫn rằng đó là cảm giác xấu hổ, đồng thời bỏ qua những ảnh hưởng bất lợi mà nó mang đến. Cần phân biệt được đâu là ám ảnh sợ xã hội và tích cực tìm kiếm sự giúp đỡ, có vậy mới giảm thiểu được tác động của nó đến cuộc sống.

Bạn đã bao giờ trải qua chuyện này: Khi ở cạnh gia đình hoặc bạn bè, bạn có thể thẳng thắn bộc bạch nỗi lòng hay tự nhiên cười nói, tuy nhiên khi phải nói chuyện với người lạ mặt, trong một tình huống xa lạ, bạn sẽ lập tức trở nên lúng túng, tay chân lóng ngóng vụng về, thậm chí đỏ mặt, tim đập chân run, biểu cảm bối rối, nói năng không rõ ràng,... Điều này làm cho bạn cực kỳ khó chịu.

Nếu bạn xuất hiện những biểu hiện tương tự hoặc nghiêm trọng hơn, rất có thể bạn đã mắc chứng ám ảnh sợ xã hội. Ám ảnh sợ xã hội là tình trạng người bệnh cảm thấy lo âu và sợ hãi cực độ đối với các tình huống giao tiếp xã hội hoặc công khai, bên cạnh đó là cảm giác lo sợ bản thân sẽ có những hành động không tốt dẫn đến tình cảnh bối rối.

Chứng ám ảnh sợ xã hội là chứng rối loạn lo âu thường gặp nhất. So với các hội chứng lo âu khác, người mắc chứng sợ xã hội cảm thấy khó khăn trong việc chung sống, kết hôn với người khác hơn, tỷ lệ người bệnh bị đuổi việc, lạm dụng thuốc và rượu bia cũng cao hơn, từ đó dẫn đến nguy cơ trầm uất và tự sát cao hơn. Tuy nhiên, trong mắt rất nhiều người, hành vi của người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội chẳng qua chỉ là xấu hổ, hướng nội, chính vì thế mà chứng bệnh này thường bị xem nhẹ, bỏ qua.

Thời điểm phát bệnh thông thường là thời kỳ thanh thiếu niên, nhưng lúc đó phần lớn người bệnh đều không tìm kiếm sự trợ giúp, thậm chí không nhận thức được rằng mình đã mắc chứng sợ xã hội. Rất nhiều người bệnh dưới 30 tuổi cũng không tìm cách chữa trị, nguyên nhân chủ yếu là bởi một số người cảm thấy xấu hổ với chứng bệnh này, trong khi đó một số người lại cho rằng mình phát hiện ra chứng bệnh này quá muộn.

Moya năm nay đã 30 tuổi, anh luôn cảm thấy cuộc sống của mình thật rắc rối, chẳng có điểm nào được như ý.

Hồi còn nhỏ, mỗi lần tiếp xúc với người khác, Moya lại vô cùng căng thẳng, lo lắng. Đến khi đi học, anh cũng có một vài người bạn nhưng chưa từng có bạn gái, thậm chí không dám nói chuyện với các bạn nữ. Trong các cuộc tụ tập hoặc hoạt động tập thể, Moya luôn thấy lúng túng, tay chân lóng ngóng, đứng ngồi không yên. Vì thế, anh chọn cách né tránh các hoạt động và tránh tiếp xúc với người khác.

Thành tích học tập của Moya rất tốt, song anh không bao giờ chủ động trả lời câu hỏi trong giờ học, kể cả khi anh biết rõ đáp án, nếu được gọi anh trả lời, anh cũng trở nên ấp a ấp úng, không cách nào thể hiện đúng thực lực của bản thân. Để không làm trò cười trong lớp, Moya đã dần quen với việc ngồi bàn cuối cùng.

Moya sống trong ký túc xá của trường cùng với các bạn học khác, nhưng sau khi tốt nghiệp và tìm việc làm, anh lại càng lo lắng nhiều hơn. Chỉ một vòng phỏng vấn thôi cũng khiến anh khổ sở. Đứng trước các nhà tuyển dụng xa lạ, anh không thể biểu đạt được những gì mình cần nói một cách thuận lợi, mà ngược lại còn gây ấn tượng là kẻ bất lịch sự và tự cao tự đại trong mắt đối phương. Cuối cùng, Moya chỉ có thể chọn làm một công việc ít phải tiếp xúc với mọi người.

Để tránh gặp gỡ người khác, ngoài công ty ra, phạm vi hoạt động của Moya chỉ giới hạn trong nhà mình, đồ ăn đặt bên ngoài, mua quần áo trên mạng, chỉ khi nào không phải tiếp xúc với ai anh mới thấy thoải mái.

Có lúc các bạn trong ký túc xá tổ chức tụ tập hoặc giới thiệu bạn gái với mọi người, những lúc như vậy Moya đều thấy rất mệt mỏi, anh không muốn uống rượu, chuyện trò với những người xa lạ ấy, bản thân anh cũng không kiểm soát được cảm giác mệt mỏi khốn khổ này.

Mỗi lần gặp tình huống như vậy, Moya đều tự thấy mình kém cỏi, cho rằng chắc chắn mọi người thấy mình thật xuẩn ngốc, và thế là anh lại tiếp tục lẩn tránh, không muốn chào hỏi ai.

Biểu hiện của Moya chính là triệu chứng điển hình của chứng ám ảnh sợ xã hội. Đối với Moya, ở cùng người khác là việc khó khăn vô cùng, nó khiến anh dần trở nên cô độc, khép mình, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của anh.

Các triệu chứng của ám ảnh sợ xã hội là mãn tính, kéo dài, vì thế rất nhiều bệnh nhân cho rằng chính bởi họ không thể thay đổi tính cách của mình nên mới mắc chứng bệnh này, người khác không thể giúp đỡ được họ. Ngoài ra, nhiều người bệnh còn trở nên khép kín hơn, không muốn giao tiếp với người ngoài, cũng sợ bản thân ảnh hưởng đến người khác, do vậy mong muốn được giúp đỡ ngày một giảm dần.

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội thường né tránh và sợ hãi rất nhiều tình huống, bảng dưới đây sẽ cho thấy các tình huống/hoàn cảnh thường làm họ cảm thấy bất an, kèm theo tỷ lệ người bệnh cảm thấy bất an trong từng tình huống.

Tình huống/hoàn cảnh	Tỷ lệ
Giao tiếp ở nơi đông người, tham gia các hoạt động mang tính trang trọng	70%
Giao tiếp trong các trường hợp thông thường, không trang trọng	46%
Biểu đạt bản thân	31%
Bị người khác để ý	22%

Chứng ám ảnh sợ xã hội không phải là cảm giác xấu hổ, nhưng làm cách nào để phân biệt được bạn chỉ đang xấu hổ hay đã mắc chứng bệnh này? Hãy tự trả lời những câu hỏi sau:

✓ Việc sợ xã hội có làm mình thấy khổ sở không?

✓ Việc sợ xã hội có làm hạn chế cuộc sống của mình ở mức độ nghiêm trọng không?

✓ Mình có thể chịu đựng được trạng thái sợ xã hội này mà tiếp tục sống hay không?

Tôi tin chắc rằng sau khi đã trả lời được những câu hỏi trên, nỗi sợ xã hội của bạn sẽ được xác định một cách tương đối rõ ràng.

Kiến thức bên lề

Nghiên cứu mới đây cho thấy liên kết giữa thùy trán và hạch hạnh nhân ở não của người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội tương đối yếu. Để đảm bảo cho các bộ phận khác vận hành bình thường, não bộ của họ cần ở trạng thái hưng phấn mạnh mẽ. Đặc biệt trong tình thế nguy hiểm, não bộ của người bệnh sẽ hoạt động cực kỳ nhanh nhạy.

THẾ NÀO LÀ SUY NGHĨ LO ÂU XÃ HỘI

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội luôn để ý đến bản thân một cách thái quá, lo sợ người khác sẽ đánh giá không tốt về mình, đồng thời tự cho những suy nghĩ tiêu cực của mình là sự thực. Với lối suy nghĩ này, người bệnh sẽ càng sợ hãi xã hội hơn.

Trọng tâm của ám ảnh sợ xã hội nằm ở cảm giác lo sợ người khác đánh giá tiêu cực về mình, nỗi lo sợ này khiến người bệnh sợ hãi tất cả các mối quan hệ xã hội. Ví dụ: người bệnh không dám phát biểu trước đám đông, không dám tham gia tiệc tùng, không dám kết bạn với người khác giới, không dám đi phỏng vấn, hội họp và các hoạt động tập thể,... Tình trạng này gây ảnh hưởng và làm hạn chế đời sống xã hội của người bệnh.

Trong khi đó, điểm then chốt của việc lo lắng người khác đánh giá tiêu cực về mình nằm ở lối suy nghĩ quá để ý đến bản thân. Đa số người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội đều chú ý đến

mình thái quá, họ luôn nhận thức tiêu cực về mình, đồng thời phóng đại cái nhìn tiêu cực của người khác về mình, ngay cả khi thực tế hoàn toàn không phải vậy.

Lý Địch là người mắc chứng sợ xã hội. Anh rất ghét các cuộc tụ tập, nhưng vì công việc bắt buộc, có một số buổi tiệc anh không thể không tham gia. Trong các buổi tiệc tùng đó, Lý Địch luôn lo lắng rằng cách ăn mặc, cử chỉ của mình không phù hợp, lo người khác nhận ra sự căng thẳng ở mình để rồi đánh giá anh tầm thường, không có năng lực.

Trong một bữa tiệc nọ, một vị tổng giám đốc đã chủ động bắt chuyện với Lý Địch, hỏi han một số tình hình liên quan đến công việc. Mặc dù những chuyện này Lý Địch đều nắm rõ trong lòng bàn tay, song lúc ấy anh đột nhiên không thể nói ra thành lời, căng thẳng đến mức mặt mũi đỏ bừng, chau mày cau có. Trong đầu anh lập tức nảy ra suy nghĩ, "Tổng giám đốc chắc chắn thấy mình vô dụng lắm, ông ấy sẽ không bao giờ nói chuyện với mình về một hạng mục nào nữa." Cuộc nói chuyện trở nên bối rối, Lý Địch lại càng bất an hơn. Khi thấy tổng giám đốc đang cười với mình, anh liền nghĩ có lẽ ông ấy đang cười nhạo mình, còn khi thấy tổng giám đốc nói chuyện với người khác, anh liền nghĩ có lẽ họ đang chê cười về cử chỉ hành vi của mình.

Cách nghĩ này khiến Lý Địch càng lo lắng hơn, anh không dám nhìn thẳng vào người khác, mỗi lúc có người tìm đến mình, anh đều không quan tâm họ đang nói gì, đang làm gì, điều duy nhất anh nghĩ chỉ là họ đang xem nhẹ mình, cười nhạo mình.

Hành động để tâm quá mức đồng thời cho rằng người khác sẽ đánh giá tiêu cực về mình giống như Lý Địch chính là cách suy nghĩ điển hình của người mắc chứng sợ xã hội. Theo lối suy nghĩ này, người bệnh thường bỏ qua tình hình thực tế mà chỉ quan tâm và phóng đại khuyết điểm của bản thân, từ đó làm méo mó cái nhìn của người khác về mình.

Nhìn từ bản chất, việc người bệnh rơi vào trạng thái sợ xã hội xuất phát từ suy nghĩ lo sợ người ngoài mất thiện cảm với mình, trong khi đó điểm mấu chốt để hình thành nên suy nghĩ này nằm ở cách người bệnh tự nhìn nhận bản thân. Để tâm đến cái nhìn của người khác về mình là điều không khó hiểu. Tuy nhiên, người mắc chứng sợ xã hội lại luôn có đánh giá tiêu cực về bản thân, và theo thói quen, họ áp đặt luôn đánh giá tiêu cực về bản thân thành đánh giá mà người khác dành cho mình, những đánh giá tiêu cực ấy lại càng khiến họ lo lắng hơn. Cứ như vậy, một vòng tuần hoàn ác tính hình thành và người bệnh càng khó thoát khỏi chứng bệnh.

Người mắc chứng sợ xã hội luôn tin chắc vào những quan điểm như sau:

1. *Mọi người luôn đánh giá tiêu cực về tôi*

Khi biểu hiện của bản thân không khiến họ hài lòng, ví dụ như không thể giao tiếp suôn sẻ với người khác trong các buổi tụ tập, không thể tỏ ra thoải mái khi ở cùng người khác, họ sẽ cảm thấy người đối diện cho rằng họ là kẻ thất bại, và rằng họ

sẽ không được người khác công nhận. Lối tư duy này làm cho họ không thể bước ra khỏi vòng tròn khép kín của chính mình.

2. *Lo lắng về các tình huống xã giao là việc có ích*

Người mắc chứng sợ xã hội cho rằng lo lắng về các tình huống xã giao có thể giúp họ đề phòng các sự cố ngoài ý muốn, khiến bản thân giao tiếp thuận lợi hơn. Đương nhiên, họ cũng biết rằng lo lắng quá độ sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng của cuộc giao tiếp đó.

Họ thường có những suy nghĩ sau:

✓ Lo lắng sẽ giúp tôi chuẩn bị sẵn sàng từ trước, từ đó thể hiện tốt hơn.

✓ Nếu tôi lo lắng như thế, có lẽ sẽ tránh được việc trở thành trò cười trong các cuộc giao tiếp xã hội.

✓ Vì lo lắng nên tôi sẽ luyện tập từ trước, như vậy có thể chuẩn bị đầy đủ hơn, gây ấn tượng tốt đối với người khác.

3. *Hành động an toàn sẽ giúp tôi thể hiện tốt hơn*

Lo âu sẽ thúc đẩy những hành động an toàn, đối với người mắc chứng sợ xã hội cũng không ngoại lệ. Họ cho rằng những hành động an toàn này có thể che giấu sự lo lắng của mình, khiến bản thân thể hiện tốt hơn. Tuy vậy, tình hình thực tế thường trái ngược với mong muốn của họ. Ví dụ, một số người mắc chứng sợ xã hội có thói quen nói thật nhanh khi trò chuyện cùng người khác, để đối phương không nghe thấy sự run rẩy trong giọng nói của họ, song cách nói chuyện này thường mang

đến các vấn đề khác, làm đối phương cảm thấy họ nói chuyện không khéo léo, cứng nhắc và vô vị. Ngoài ra, một số người còn chọn cách uống rượu để lấy thêm dũng khí trước khi giao tiếp, kết quả lại thành uống say hỏng việc.

Có thể nói, người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội luôn sống trong thế giới với cái nhìn của riêng mình, chỉ khi nào loại bỏ được cách suy nghĩ lo âu xã hội ấy, người bệnh mới thoát khỏi chứng bệnh đang đeo bám làm phiền họ.

Kiến thức bên lề

Đối với lỗi lầm của mình, người mắc chứng sợ xã hội sẽ luôn nhận định rằng bản thân họ vừa vô dụng vừa không có giá trị, họ luôn hạ thấp mình, khiến người khác cảm thấy khô khan, vô vị. Những suy nghĩ và cách nhìn nhận bản thân tiêu cực như vậy luôn chất cao như núi trong đầu họ, từ đó làm chứng lo âu xã hội càng trở nên nghiêm trọng hơn.

BIỂU HIỆN GIAO TIẾP CỦA NGƯỜI MẮC CHỨNG ÁM ẢNH SỢ XÃ HỘI

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội vào những thời điểm trước, trong và sau các cuộc giao tiếp đều có một số đặc trưng nhất định về suy nghĩ và hành vi. Chúng làm tăng thêm cảm giác lo âu của họ, khiến họ càng chán ghét và lẩn tránh các hoạt động xã hội hơn.

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội không chỉ cảm thấy lo âu và căng thẳng trong quá trình giao tiếp với người khác, mà ngay cả trước và sau quá trình đó cũng vậy. Hơn nữa, trạng thái lo âu này còn ảnh hưởng đến họ trong những lần giao tiếp về sau. Vì thế, nắm được biểu hiện giao tiếp của người mắc chứng sợ xã hội mới có thể giúp họ thoát khỏi hiểu lầm khi giao tiếp, từ đó khắc phục chứng bệnh này.

1. *Biểu hiện trước khi giao tiếp*

Trước khi giao tiếp, những người này thường có các biểu hiện sau:

✓ Dự đoán tình huống gây lo âu và mức độ lo âu của bản thân.

Họ sẽ dự đoán những tình huống có thể khiến mình lo lắng hoặc các trường hợp khiến họ mất kiểm soát, đồng thời tưởng tượng bản thân ở trong tình huống đó nhằm chuẩn bị tinh thần thật tốt. Tuy vậy, những tình huống mà họ tưởng tượng ra chỉ khiến họ càng thêm lo lắng hơn, thậm chí khiến họ cảm thấy không thể chịu đựng được, muốn chạy trốn ngay lập tức.

✓ Thực hiện những hành động an toàn.

Bởi lo lắng về việc giao tiếp với người khác nên họ luôn hy vọng mượn những hành động an toàn để làm vơi bớt cảm giác âu lo. Ví dụ, khi sợ đối phương nhận ra sự căng thẳng của mình, họ sẽ mặc một chiếc áo có túi để tiện đút tay vào túi, che giấu sự căng thẳng của bản thân.

Những hành động mang tính an toàn như vậy chỉ giúp họ chữa được phần ngọn chứ không trị được tận gốc, người bệnh cũng rất dễ ỷ lại vào những hành động này, khiến tình trạng lo âu kéo dài thêm.

✓ Viện lý do để trốn tránh, từ chối người khác.

Khi nỗi lo trở nên quá lớn, họ sẽ nảy sinh mong muốn trốn tránh lần giao tiếp này, đồng thời tìm lý do để từ chối đối phương. Họ không chủ động nói chuyện với người khác, cự tuyệt thế giới bên ngoài, từ đó càng thêm cô độc, không cách nào đạt được mục đích giao tiếp.

2. *Biểu hiện trong khi giao tiếp*

Trong quá trình giao tiếp, người mắc chứng sợ xã hội thường có các biểu hiện sau:

✓ Quá chú tâm đến những suy nghĩ lo âu.

Trong khi giao tiếp, họ luôn đặt sự chú ý của mình vào những suy nghĩ khiến bản thân lo lắng, cho rằng người khác nhìn thấy sự lo lắng của mình, người khác biết mình đang căng thẳng, từ đó đánh giá không tốt về mình. Họ cho rằng chỉ cần bản thân thể hiện ra một chút dấu hiệu lo âu thôi, người khác sẽ lập tức nắm bắt được. Vì vậy, họ bỏ qua hành động thực tế của người khác, không quan tâm xem người khác nói gì, làm gì mà chỉ chú tâm đến việc mình có đang lo lắng hay không và đối phương có nhìn thấy nỗi lo lắng của mình hay không.

✓ Che giấu sự lo lắng của bản thân.

Nhằm để lại ấn tượng tốt trong mắt người khác và không để người khác đánh giá tiêu cực về mình, những người mắc chứng sợ xã hội thường che giấu sự lo lắng của bản thân bằng mọi hành động có thể giúp họ tỏ ra bình tĩnh.

3. *Biểu hiện sau khi giao tiếp*

Sau khi giao tiếp với người khác, người mắc chứng sợ xã hội thường có các biểu hiện sau:

✓ Nhớ lại những biểu hiện không tốt của mình.

Sau khi kết thúc quá trình giao tiếp, họ luôn nhớ lại và phân tích cuộc trò chuyện đó. Họ rà lại xem bản thân có thể hiện sự căng thẳng như nói sai, đổ mồ hôi, run rẩy,... hoặc có những biểu hiện chưa phù hợp nào khác hay không. Chỉ cần tìm thấy một chi tiết nhỏ trong số trên, họ sẽ lập tức cho rằng bản thân tệ hại và là một kẻ vô vị.

Nếu không tìm thấy biểu hiện không tốt của mình trong lần giao tiếp đó, họ sẽ tiếp tục nhớ lại nhiều lần để tránh bỏ sót chi tiết nhỏ nào đó.

✓ Để ý đến từng lỗi sai của bản thân.

Sau khi nhớ lại và tìm thấy biểu hiện chưa tốt của mình, họ sẽ tự dằn vặt về sai sót đó, cho rằng mình đã mắc một lỗi lầm không nên có, rằng phạm sai lầm cũng có nghĩa mình là kẻ thất bại. Kết quả là, họ cảm thấy người khác chắc chắn cũng sẽ nhận ra sai sót của mình, người khác sẽ cười nhạo mình.

✓ Tự trách bản thân thể hiện chưa hoàn hảo.

Để tránh cho bản thân mắc sai lầm tương tự lần nữa, những người mắc chứng bệnh này sẽ dành rất nhiều thời gian để tự phê bình, giáo huấn mình. Mặc dù trên đời chẳng có ai chưa từng phạm lỗi và việc phạm lỗi cũng không quá đáng sợ, song trong suy nghĩ của những người mắc chứng sợ xã hội thì chỉ cần thể hiện chưa hoàn hảo thôi, họ cũng sẽ để lại ấn tượng không tốt trong mắt người khác và phá hỏng tất cả.

Tựu trung lại, người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội trong cả quá trình trước, trong và sau khi giao tiếp đều mang tâm trạng lo lắng và có những hành vi đặc thù. Cảm giác lo lắng cùng những hành vi này càng làm sự mâu thuẫn trong giao tiếp xã hội của họ tăng cao.

Kiến thức bên lề

Các nghiên cứu cho thấy người mắc chứng sợ xã hội rất ít khi cười. Như chúng ta đã biết, nếu không mỉm cười trong khi giao tiếp, rất dễ gây ấn tượng không tốt với người khác, vì vậy khó khơi dậy cảm xúc tích cực từ phía người đối diện. Trong khi đó, thái độ lạnh nhạt của người đối diện lại khiến người bệnh càng thấy không thoải mái hơn, cho rằng đối phương có thành kiến với mình, đồng thời nghi ngờ bản thân không tốt, từ đó nỗi lo âu càng thêm nặng nề.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHẮC PHỤC CHỨNG ÁM ẢNH SỢ XÃ HỘI?

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội không dám tham gia rất nhiều hoạt động, vì thế, muốn khắc phục chứng lo âu này, họ không chỉ cần thay đổi hành vi của mình, mà hơn thế là cần nhìn nhận đúng đắn về bản thân, có can đảm và niềm tin để đứng lên khiêu chiến với chứng bệnh mà mình mắc phải.

Người mắc chứng ám ảnh sợ xã hội thường cho rằng việc họ cảm thấy lo lắng trước các tình huống xã hội là do bẩm sinh, không thể thay đổi. Vì thế, lựa chọn mà họ đặt lên hàng đầu là lẩn tránh.

Cũng có một số người từng chiến thắng cảm giác lo âu ấy, tuy nhiên do quá trình đó quá mức mệt mỏi đối với họ, khiến họ không thể tiếp tục, cuối cùng lựa chọn từ bỏ.

Nếu bạn cũng cảm thấy sợ hãi các hoạt động xã hội hoặc mắc chứng ám ảnh sợ xã hội, hãy thử áp dụng các cách sau đây:

1. *Chú ý đến nội dung mà người khác nói*

Khi giao tiếp với người khác, người mắc chứng sợ xã hội thường bỏ qua nội dung mà đối phương đang đề cập đến, thay vào đó họ chỉ tập trung chú ý vào sự bất an trong lòng và sợ đối phương phát hiện ra nỗi lo ấy. Điều này sẽ khiến cuộc nói chuyện mất tự nhiên, không suôn sẻ, biểu hiện của họ cũng vì thế mà càng tệ hơn. Do đó, hãy thử dời chuyển sự chú ý của mình về phía lời nói của đối phương, gạt suy nghĩ chủ quan sang một bên, đây là một trong những điểm đáng để người mắc chứng sợ xã hội lưu ý.

2. *Ngừng suy đoán đánh giá của người khác về mình*

Có người khác ở bên cạnh khiến bạn cảm thấy không thoải mái, đây có thể là vì bạn đang suy đoán đánh giá của người khác về mình. Hơn nữa, những đánh giá mà bạn suy đoán phần lớn là tiêu cực.

Ví dụ, trong một buổi tiệc rượu, bạn thấy có người đang cười với mình, lúc này bạn liền nghĩ ngay rằng chắc hẳn họ có ý chế nhạo bạn, dù trên thực tế họ có thể chỉ muốn biểu lộ thiện ý với bạn hoặc đang tán dương bạn mà thôi.

Xin hãy nhớ kĩ, suy nghĩ của bạn không phải là suy nghĩ của người khác, vì thế, bạn không thể áp đặt cách đánh giá của mình cho người khác. Ngoài ra, nếu bạn đang mắc chứng sợ xã hội thì khả năng cao suy đoán của bạn tệ hơn so với thực tế rất nhiều. Việc suy đoán chỉ làm bạn thêm lo lắng hơn, nếu đã vậy, bạn hà tất phải tự gây phiền phức cho bản thân thêm nữa?

3. *Tìm kiếm phản ứng tích cực từ người khác*

Không thể phủ nhận rằng người mắc chứng sợ xã hội vô cùng nhạy bén với các biểu cảm tiêu cực của người khác. Trong khi giao tiếp, họ luôn có thói quen tìm kiếm biểu cảm tiêu cực trên gương mặt đối phương, đồng thời coi các biểu cảm đó là cách đối phương phản ứng với sự thể hiện chưa tốt của mình, từ đó tự khiến cho bản thân càng thêm căng thẳng hơn.

Thực ra, thay vì phản ứng tiêu cực, người bệnh hoàn toàn có thể thử tìm kiếm phản ứng tích cực từ đối phương.

Ví dụ, khi bạn mỉm cười, có người cũng mỉm cười đáp lại bạn, đây là biểu hiện của thiện ý dành cho bạn. Lúc này, hãy thử bắt chuyện, mở đầu bằng việc nói về gu ăn mặc của đối phương hoặc bất cứ thứ gì bạn quan sát được, rồi bạn sẽ phát hiện ra rằng giao tiếp trong các tình huống xã hội hoàn toàn không quá khó.

4. *Nhớ về những trải nghiệm tích cực trong các hoạt động xã hội*

Phân tích các chi tiết sau khi sự kiện xảy ra dường như là việc mà bất cứ người mắc chứng sợ xã hội nào cũng làm, họ cảm thấy việc phân tích biểu hiện của bản thân trong các cuộc giao tiếp xã hội, hay nhớ về những sai sót của mình có thể giúp họ rút ra bài học, tránh tái phạm về sau.

Trên thực tế, bản thân quá trình hồi tưởng lại những sai sót của mình sẽ khiến người bệnh càng thêm lo lắng, từ đó tự cho rằng mình là kẻ thất bại trong giao tiếp.

Trong khi đó, nếu nghĩ về những trải nghiệm tích cực, họ sẽ có thêm dũng khí để tham gia các hoạt động xã hội và khẳng định chính mình. Vì vậy, sau khi kết thúc một hoạt động xã hội nào đó, hãy nhớ về mặt tích cực của nó nhiều hơn, đồng thời tự cổ vũ bản thân làm tốt hơn trong những hoạt động sau này.

Việc khắc phục chứng ám ảnh sợ xã hội không chỉ cần có dũng khí, mà quan trọng hơn là phải có niềm tin. Hãy cổ vũ bản thân nhiều hơn, khẳng định bản thân nhiều hơn, tiếp thêm sức mạnh cho mình, có vậy mới nuôi dưỡng được niềm tin để khiêu chiến và đối diện với khó khăn.

Kiến thức bên lề

Một cuộc điều tra với đối tượng là 8.000 người trong lứa tuổi từ 15 đến 54 ở Mỹ cho thấy hơn 13% trong số đó mắc chứng ám ảnh sợ xã hội. Mặc dù biểu hiện lâm sàng trên thực tế của nữ giới và nam giới đều như nhau, song tỷ lệ nữ giới mắc chứng bệnh này cao hơn hẳn so với nam giới. Ngoài ra, cũng có nghiên cứu cho thấy tỷ lệ người sống chung với chứng ám ảnh sợ xã hội suốt cả đời là 2- 4%.

KHẢO SÁT NHỎ

MỨC ĐỘ SỢ XÃ HỘI CỦA BẠN ĐẾN ĐÂU?

Trong quá trình giao tiếp, bạn có cảm thấy lo lắng không? Trong các tình huống xã giao hoặc khi nói chuyện cùng người khác, bạn có cảm thấy luống cuống, căng thẳng khác thường không? Đánh giá của người khác về bạn có phải là "quá nhát gan, hay xấu hổ" không? Bạn có hiểu rõ về khả năng giao tiếp của mình không?

Hãy hoàn thành bảng khảo sát mức độ sợ xã hội dưới đây dựa theo tình hình thực tế của bản thân. Đánh dấu ✓ với mỗi lựa chọn tương ứng.

BẢNG KHẢO SÁT MỨC ĐỘ SỢ XÃ HỘI							
STT	**Nội dung**	**Hoàn toàn không**	**Một chút**	**Tương đối**	**Rất đúng**	**Cực kỳ đúng**	**Điểm số**
1	Ngay cả trong những hoàn cảnh không trang trọng, tôi cũng thấy căng thẳng						
2	Tôi cảm thấy không thoải mái khi ở cùng một nhóm người lạ						
3	Khi nói chuyện với người khác giới, tôi cảm thấy rất thoải mái						
4	Khi nói chuyện với giáo viên hoặc cấp trên, tôi thường cảm thấy căng thẳng						
5	Các buổi tụ tập thường làm tôi lo lắng, mất tự nhiên						
6	So với đa số mọi người, tôi ít xấu hổ trong các cuộc xã giao						
7	Khi giao tiếp với người lạ cùng giới, tôi cảm thấy rất căng thẳng						

8	Trong cuộc phỏng vấn xin việc, tôi thấy rất áp lực						
9	Tôi muốn mình có niềm tin hơn trong các cuộc xã giao						
10	Tôi rất ít khi lo lắng về các tình huống xã giao						
11	Thông thường, tôi là người dễ xấu hổ						
12	Tôi cảm thấy căng thẳng khi nói chuyện với người khác giới xinh đẹp/đẹp trai						
13	Tôi thấy căng thẳng khi gọi điện thoại cho người không thân thiết lắm						
14	Tôi thấy căng thẳng khi nói chuyện với người có quyền lực						
15	Tôi vẫn rất thoải mái ngay cả khi đối tượng giao tiếp có tính cách khác mình						
Tổng điểm							

Cách tính điểm:

Những nội dung trong bảng khảo sát trên đây được phân thành hai nhóm là nhóm tính điểm thuận và nhóm tính điểm ngược, trong đó nhóm tính điểm ngược gồm các câu 3, 6, 10, 15, các câu còn lại tính điểm thuận.

Số điểm được tính theo bảng sau:

Nội dung	**Hoàn toàn không**	**Một chút**	**Tương đối**	**Rất đúng**	**Cực kỳ đúng**
Điểm thuận	1	2	3	4	5
Điểm ngược	5	4	3	2	1

Kết quả:

Tổng điểm của bài khảo sát này dao động từ 15 đến 75 điểm, số điểm càng cao cho thấy mức độ sợ xã hội càng cao, điểm số trung bình là 39 điểm.

✓ 15 điểm là mức độ sợ xã hội thấp nhất, 75 điểm là mức độ sợ xã hội cao nhất.

✓ Nếu tổng điểm của bạn vượt quá 60 điểm, có nghĩa là tình trạng sợ xã hội của bạn khá nghiêm trọng, có nguy cơ mắc chứng sợ xã hội. Bạn nên tìm gặp chuyên gia tâm lý để được hướng dẫn và điều trị.

CHƯƠNG 10

Liệu pháp điều trị lo âu: Phương pháp điều tiết, giải tỏa lo âu

Mặc dù lo âu luôn đeo bám và làm phiền chúng ta, gây ảnh hưởng không tốt đến cơ thể và tâm lý chúng ta, nhưng chứng lo âu không phải vô phương cứu chữa. Học một số phương pháp trị liệu, chú trọng điều tiết tâm lý bản thân là những việc cần thiết để thoát khỏi sự trói buộc của lo âu, giúp bạn hưởng thụ cuộc sống một cách trọn vẹn hơn cũng như trải nghiệm được những điều thú vị mỗi ngày.

LIỆU PHÁP CHÁNH NIỆM: THẢ LỎNG TINH THẦN, TRẢI NGHIỆM HIỆN TẠI

Liệu pháp chánh niệm là tên gọi chung cho các phương pháp trị liệu tâm lý lấy chánh niệm làm trung tâm, đây là cách giải tỏa lo âu và trầm cảm được ứng dụng rộng rãi, giúp người bệnh thay đổi trạng thái cảm xúc, giảm nhẹ ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực.

"Chánh niệm" vốn là một phương pháp tu hành trong Phật giáo, tập trung vào quan sát hiện tại một cách có ý thức và không phán xét. Các chuyên gia và bác sĩ tâm lý ở các nước phương Tây đã vận dụng khái niệm này, kết hợp với các kiến thức tâm lý học để phát triển liệu pháp tâm lý lấy chánh niệm làm cơ sở nền móng. Liệu pháp chánh niệm không chỉ giúp người bệnh giải tỏa lo âu, trầm uất,... mà còn có tác dụng giải quyết các vấn đề về tim mạch và nâng cao hệ miễn dịch của con người.

Giáo sư Jon Kabat-Zinn, người sáng lập ra liệu pháp giảm căng thẳng thông qua chánh niệm, cho rằng: Chánh niệm chính là việc quan sát và chú tâm vào thời khắc hiện tại một cách có ý thức, không mang theo phán xét chủ quan. Từ quan điểm này, chúng ta có thể tóm gọn ba yếu tố cơ bản của chánh niệm, đồng thời rút ra các nội dung luyện tập tích cực dựa trên ba yếu tố này:

1. *Quan sát một cách có ý thức*

Quan sát một cách có ý thức tức là để người bệnh chú tâm vào những việc bản thân đang làm một cách có ý thức, không phải một cách mơ hồ, không hiểu rõ.

Có thể bạn sẽ hoài nghi "Chẳng lẽ tôi lại không biết mình đang làm gì?" Thực ra, trong đa số trường hợp bạn đều biết mình đang làm gì, nhưng đôi khi bạn phải nghĩ đến rất nhiều chuyện cùng một lúc, vì thế nếu yêu cầu bạn nhớ lại một vài chi tiết trong việc mà bạn đã làm, chắc hẳn sẽ không còn dễ trả lời nữa.

Lấy ví dụ một việc mà chúng ta quá quen thuộc là ăn cơm, bạn có thể vừa ăn vừa xem phim, lại vừa nói chuyện, nếu lúc ấy có người hỏi món mà bạn vừa ăn có mùi vị như thế nào, liệu bạn có thể trả lời ngay lập tức hay không? Phần lớn đáp án là không. Trong khi đó, quan sát một cách có ý thức là biết rõ về việc mình đang làm, không chỉ là mùi vị của món ăn mà còn là cảm nhận của bản thân trong khi dùng bữa. Việc quan sát có ý thức này sẽ giúp chúng ta rèn luyện tư duy, cảm nhận những điều mà thường ngày ta bỏ qua.

Đối với người mắc chứng rối loạn lo âu, việc quan sát có ý thức càng có ích trong việc phát hiện ra những nhân tố tích cực cũng như quan niệm lạc quan trong cuộc sống, không còn bị giới hạn trong những suy nghĩ tiêu cực, từ đó thoát khỏi lo âu.

2. *Chú tâm vào hiện tại*

Với việc luyện tập chánh niệm, người bệnh sẽ tập trung suy nghĩ về hiện tại. Theo đó, họ sẽ nhận ra rằng những hồi tưởng quá khứ và vọng tưởng tương lai đều không hề ăn khớp với thực tiễn, nhờ vậy mà sự quan tâm của họ sẽ được đặt vào hiện tại.

Nếu bạn cũng thường xuyên thương cảm về quá khứ hay sầu não về tương lai, hãy tự xây dựng cơ chế quản lý bản thân, để mỗi lúc rơi vào trạng thái như vậy sẽ có người khác nhắc nhở bạn; hoặc đơn giản là khi bạn nhận thấy suy nghĩ của mình đang trôi dạt về quá khứ hay tương lai thì hãy lập tức dừng dòng suy nghĩ ấy lại.

Qua việc luyện tập chánh niệm, sức tập trung của bạn sẽ được nâng cao đáng kể, hơn nữa phương pháp này còn giúp bạn kịp thời ngăn chặn suy nghĩ tiêu cực, thoát khỏi cảm xúc tiêu cực và khiến cuộc sống của bạn ngập tràn những điều tích cực.

3. *Ngừng đưa ra phán xét chủ quan*

Chúng ta vẫn thường đưa ra kiến giải của bản thân đối với những chuyện mà mình gặp phải, đưa ra định nghĩa cho chúng

rồi phán đoán chúng là tốt hay xấu, hoặc có ý nghĩa hay không. Cách phán xét này hoàn toàn dựa theo góc nhìn chủ quan của chúng ta. Sau khi đưa ra phán xét, chúng ta sẽ bất giác thừa nhận những nội dung có lợi cho quan điểm của mình và nếu gặp những nội dung đi ngược lại quan điểm ấy, cảm xúc tiêu cực sẽ nhanh chóng hình thành.

Cùng với việc luyện tập chánh niệm, chúng ta sẽ dần dần thay đổi thói quen phán xét đúng sai mà chỉ quan tâm đến bản thân sự việc đang diễn ra, sau đó tiếp nhận sự việc đúng với bản chất của nó. Theo cách này, việc một chuyện nào đó có xảy ra hay không sẽ không tác động nhiều đến tâm lý của chúng ta.

Ngoài ra, khi ngừng đưa ra phán xét chủ quan về các sự việc quanh mình, chúng ta còn có thể tránh những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, chán nản, từ đó giúp hình thành suy nghĩ tích cực.

Tổng kết lại, việc áp dụng liệu pháp chánh niệm sẽ giảm bớt ảnh hưởng của thế giới bên ngoài đến con người, giúp tâm trạng bình tĩnh, không vì sự việc xảy ra trái ý muốn mà trở nên phiền muộn, lo âu.

Kiến thức bên lề

Trên phương diện giải tỏa áp lực và trầm cảm, liệu pháp chánh niệm và liệu pháp hành vi nhận thức mang lại những hiệu quả đáng kể. Tuy vậy, có nghiên cứu cho thấy liệu pháp chánh niệm giúp con người dừng lại ở khoảnh khắc hiện tại, có được năng lượng sống và giảm bớt khổ đau.

GIẢI PHÓNG CẢM XÚC: RŨ BỎ TIÊU CỰC, GIẢI TỎA ÂU LO

Giải phóng cảm xúc là phương pháp trị liệu tâm lý chủ yếu nhằm rũ bỏ cảm xúc tiêu cực, thông qua đó, trạng thái ức chế của người bệnh sẽ dần được cải thiện, cảm giác lo âu cũng được giải tỏa.

Khi điều trị lâm sàng cho các bệnh nhân của mình, Freud từng áp dụng phương pháp nói chuyện tự do. Trong quá trình này, ông phát hiện bệnh nhân thường không ngừng kể lể về nỗi lòng sâu kín của họ cho ông nghe, nói ra cả những suy nghĩ thật trong lòng, biểu đạt ra những cảm xúc tiêu cực, cách làm này có thể phục hồi chức năng tâm lý cho bệnh nhân, từ đó đạt được mục đích chữa lành tổn thương tâm lý.

Trong công ty, Lưu Phàm là người có nhân duyên cực kỳ tốt. Anh luôn cư xử thân thiện, gần như trước giờ chưa từng xảy ra mâu thuẫn với đồng nghiệp, cũng chưa từng nổi nóng với họ lần nào.

Lần nọ, có một người đồng nghiệp tới khu vực gần nhà Lưu Phàm để xử lý chuyện cá nhân, sau đó tiện đường ghé qua thăm nhà anh. Gần tới nhà Lưu Phàm, người đồng nghiệp phát hiện ra Lưu Phàm đang hò hét với chiếc máy bay trên trời, hành động này khiến người đồng nghiệp không thể hiểu nổi.

Sau đó, đồng nghiệp mới hỏi Lưu Phàm, "Ban nãy cậu nói chuyện với bầu trời đấy à?"

Nghe vậy, Lưu Phàm cảm thấy hơi ngạc nhiên, nhưng rất nhanh đã nhận ra suy nghĩ của đồng nghiệp.

Anh bèn cười đáp, "Mình ở tầng cao nhất của tòa nhà, hơn nữa khu vực này cũng gần sân bay, mỗi khi máy bay bay qua đều phát ra tiếng ồn rất lớn. Vì thế mình có thói quen mỗi lúc nghe tiếng ồn đó liền ngửa cổ lên trời mà hét, sau những lần như vậy, cảm xúc tiêu cực của mình sẽ được giải tỏa theo tiếng hét ấy, tâm trạng tốt hơn rất nhiều."

Hãy giải phóng cảm xúc tiêu cực, buông bỏ áp lực của mình, để những lo nghĩ, căng thẳng, bất an được thoát ra ngoài, rồi bạn cũng sẽ giống Lưu Phàm trong ví dụ trên, trở nên tích cực, rạng rỡ, tràn đầy năng lượng. Nếu không biết cách giải phóng cảm xúc tiêu cực mà chỉ một mực kìm nén, đến cuối cùng bạn sẽ không thể chịu đựng được gánh nặng ấy và bị nỗi lo âu đè bẹp. Vì thế, hãy học cách giải tỏa cảm xúc lo âu!

Muốn giải phóng cảm xúc tiêu cực, giải tỏa lo âu, bạn có thể áp dụng các phương pháp sau:

1. *Tự cổ vũ bản thân*

Hãy cổ vũ bản thân bằng những điều tích cực trong cuộc sống, những câu chuyện triết lý hoặc danh ngôn làm phấn chấn tinh thần, để trái tim của bạn được vỗ về, từ đó xóa bỏ cảm giác lo âu, cải thiện trạng thái tinh thần. Cách làm này phù hợp nhất với nỗi lo âu hình thành sau khi đối diện với khó khăn hoặc đánh mất niềm tin.

Nếu bạn cảm thấy mình không thể làm nổi việc gì, thiếu hụt niềm tin, hãy thử cổ vũ bản thân và tin tưởng bản thân hơn, làm như vậy nhiều lần chắc chắn bạn sẽ nhận ra sự tự tin đang dần quay trở lại.

2. *Tự giao tiếp với bản thân*

Tự giao tiếp với bản thân là việc tự nói chuyện với chính mình, để lời nói thoát ra thành tiếng. Theo quan điểm của tâm lý học nhận thức, khi cảm thấy bất lực vì lo âu chúng ta nên tự nói chuyện với mình. Việc nghe thấy âm thanh của sự kiên định, tự tin sẽ giúp nội tâm vững vàng, mức độ lo âu sẽ thuyên giảm.

Vì vậy, khi bạn lo lắng, hãy thử tự nói chuyện với nội tâm mình! Đương nhiên, khi nói cũng cần duy trì hai quan điểm, để "phần tích cực" trong bạn thuyết phục "phần tiêu cực", từ đó giúp bạn chấp nhận hiện thực. Cần lưu ý một điều rằng não bộ sẽ luôn tin tưởng vào mỗi câu mà bạn nói với bản thân, hơn nữa việc bạn nhìn nhận tình huống ảnh hưởng tới não bộ nhiều hơn so với bản chất sự việc đó. Vì thế, hãy nghĩ theo hướng tích cực, nói lời lạc quan, giúp xua tan cảm xúc tiêu cực.

3. *Bộc bạch nỗi lòng*

Rất nhiều người có thói quen giấu kín tâm sự của mình, chỉ âm thầm chịu đựng, lâu dần họ sẽ bị nuốt chửng trong những cảm xúc tiêu cực ấy. Việc tìm một lối thoát cho cảm xúc của mình, bộc bạch nỗi lòng cho người khác nghe có tác dụng khai thông tư tưởng, giúp bản thân đón nhận nhiều điều tốt đẹp hơn.

Do đó, mong bạn đừng tự khép chặt cánh cửa lòng mình, hãy chia sẻ với gia đình và bạn bè những hỷ nộ ai lạc, nói ra nỗi ủy khuất và cảm nhận trong lòng. Kể cả khi họ không thể giúp gì cho bạn thì tâm trạng của bạn cũng sẽ trở nên tích cực hơn rất nhiều.

Kiến thức bên lề

Khi cảm thấy đau khổ, khóc thật to cũng là một cách để xua tan cảm xúc tiêu cực. Nước mắt có tác dụng giải tỏa căng thẳng, cân bằng tâm lý. Khóc thật to cũng giống như cơn mưa rào giữa mùa hạ, đến thật dữ dội nhưng đi cũng rất nhanh.

LIỆU PHÁP CHẤP NHẬN VÀ CAM KẾT: HÃY CHẤP NHẬN CẢM XÚC TIÊU CỰC CỦA BẢN THÂN

Liệu pháp ACT là liệu pháp tâm lý phổ biến thứ ba ở Mỹ sau liệu pháp hành vi và liệu pháp nhận thức. Chủ trương của ACT là tiếp nạp những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, từ đó đạt được trạng thái tâm lý cân bằng.

Liệu pháp chấp nhận và cam kết, tiếng Anh viết tắt là ACT (Acceptance and Commitment Therapy), là liệu pháp tâm lý do nhà tâm lý học người Mỹ Steven Hayes đề ra, mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc giảm bớt áp lực, cải thiện cảm xúc tiêu cực ở bệnh nhân. Liệu pháp này tập trung vào quan điểm "Hạnh phúc không phải là trạng thái thông thường của đời người, con người luôn phát sinh suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, cũng như mang trong mình những nỗi đau. Đừng đấu tranh, mà hãy tiếp nhận nó như một phần của cuộc sống, sau đó mới thiết lập giá trị quan của riêng mình".

Năm 1998, tạp chí *Khoa học Tâm lý* đã công bố một cuộc nghiên cứu như sau: 84 người tham gia thực nghiệm được chia làm hai nhóm, nhóm đầu tiên được yêu cầu cầm một quả lắc và giữ cho nó ở vị trí cân bằng; nhóm thứ hai được yêu cầu cầm quả lắc, giữ nó ở vị trí cân bằng và không được làm quả lắc bị nghiêng. Kết quả thực nghiệm cho thấy nhóm thứ hai dễ mắc lỗi hơn nhóm thứ nhất. Dựa theo kết quả này, Hayes cho rằng chính bởi những người thuộc nhóm thứ hai luôn chú tâm để làm quả lắc không bị nghiêng, điều này đã khiến các cơ bắp đang kiểm soát con lắc hoạt động mạnh hơn.

Khi liên hệ cuộc thực nghiệm trên với cách suy nghĩ của con người, chúng ta sẽ có được nhận định sau: Nếu chúng ta luôn nghĩ cách đè nén các suy nghĩ tiêu cực, muốn xóa sổ cảm xúc tiêu cực, vậy sẽ chỉ biến hành động đó trở thành sức mạnh để tự trói buộc bản thân, khiến bản thân càng thêm tiêu cực hơn. Vì thế, chỉ có chấp nhận những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực này mới là cách làm sáng suốt nhất.

Để áp dụng liệu pháp ACT trong điều trị tâm lý, chúng ta có thể thực hiện theo các bước sau đây:

1. *Chấp nhận hiện thực*

Dũng cảm đối diện với thực tế, chú trọng vào cảm nhận và suy nghĩ của bản thân ở thời điểm hiện tại, chấp nhận những sai lầm của mình và tổn thương mà người khác gây ra, không đắm chìm trong nỗi đau quá khứ. Việc xuất hiện cảm xúc tiêu cực khi đối diện với tổn thương là điều dễ lý giải, nếu bạn chấp

nhận được những cảm xúc ấy, coi chúng như một phần của cuộc sống, không dằn vặt, hoảng sợ vì chúng, bạn mới có thể thực sự trải nghiệm những điều thú vị trong cuộc sống.

Chấp nhận là một lựa chọn chủ động. Hãy nhớ rằng bạn không thể kiểm soát suy nghĩ cũng như cảm xúc của mình theo ý muốn. Chống đối lại chúng hay chấp nhận chúng, lựa chọn luôn nằm trong tay bạn.

2. *Xem xét lại thật kĩ hoàn cảnh của bản thân*

Sau khi chấp nhận thực tế, chấp nhận những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, bạn cần xem xét lại hoàn cảnh của chính mình ở hiện tại, đồng thời đưa ra đánh giá cho bản thân. Bạn hoàn toàn có thể ghi chép lại những cảm xúc mà mình đã chấp nhận, bất luận là tổn thương, đau khổ hay nhẹ nhõm, thoải mái, sau đó ghim chặt những cảm xúc ấy trong lòng, trực tiếp cảm nhận chúng, rồi nội tâm của bạn sẽ có được nhiều trải nghiệm khác biệt.

3. *Thiết lập giá trị quan sống*

Khi bạn khổ sở bởi những cảm xúc tiêu cực như lo âu, phiền não, ức chế, những giá trị và ý nghĩa của cuộc sống đều trở nên xa vời. Ngược lại, khi bạn đã thực sự chấp nhận những cảm xúc đó, bạn có thể bắt đầu thiết lập giá trị quan sống của bản thân, tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời, chú trọng vào những việc lớn lao hơn chứ không còn tính toán chi li những việc nhỏ nhặt như trước. Đi theo định hướng từ những giá trị quan đó, bạn sẽ cảm thấy một vài chuyện không như ý chỉ đơn giản là bài kiểm tra dành cho mình.

Đương nhiên, những giá trị quan sống mà bạn đã thiết lập cần có tính linh hoạt, như vậy mới có thể định hướng hành động thực tiễn của bạn.

4. *Áp dụng vào hành động thực tiễn*

Những hành động của bạn cần có sự đồng nhất với giá trị quan mà bạn thiết lập, từ đó khiến bạn thực sự công nhận cảm xúc và tư tưởng của bản thân, tránh hành động sai lầm. Ví dụ, khi đối phương không đáp lại lời bạn, bạn có thể cảm thấy mất mặt và cho rằng họ cố ý làm mình khó xử, song nếu giá trị quan bạn thiết lập là "chỉ làm những việc mình nên làm, không quá xem trọng người khác", vậy bạn hãy tự nhủ rằng "Có thể đối phương đang bận tâm về chuyện khác nên mới không đáp lời mình" hoặc "Không đáp lại cũng chẳng sao, mình nói những điều mình cần nói là được rồi".

Liệu pháp ACT mang lại hiệu quả đáng kể trong việc điều trị các chứng bệnh về thần kinh như trầm uất, lo âu. Khi áp dụng liệu pháp này, chuyên gia tâm lý sẽ không trực tiếp làm thay đổi nỗi bất an và suy nghĩ tiêu cực của bạn, họ sẽ hướng dẫn để bạn cảm nhận được suy nghĩ và cảm xúc của mình, sau đó chấp nhận chúng.

Kiến thức bên lề

Bản thân việc muốn kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ của chính mình đã là vấn đề. Bạn càng muốn kiểm soát phần tiêu cực, càng muốn thể hiện sự kiểm soát đó qua hành động trốn tránh và giải thoát thì trải nghiệm tiêu cực của bạn sẽ càng sâu đậm hơn, dẫn đến cảm giác mất kiểm soát càng mạnh mẽ hơn. Vì thế, hãy chấp nhận những cảm nhận và suy nghĩ tiêu cực, nhìn nhận lại hoàn cảnh của mình, theo đuổi giá trị quan cá nhân, như vậy cuộc sống của bạn mới đi đúng hướng.

KHẢO SÁT NHỎ

MỨC ĐỘ SỢ MẮC LỖI CỦA BẠN ĐẾN ĐÂU?

Khi mắc lỗi, làm tổn thương người khác hoặc vi phạm các quy tắc,... chúng ta đều sẽ có cảm giác bất an, áy náy, dằn vặt. Cảm xúc tội lỗi ấy nếu không kịp thời được khai thông sẽ khiến con người sợ sai sót, ảnh hưởng không tốt tới cuộc sống. Tuy nhiên, cảm giác áy náy cũng có tác dụng tích cực đối với cuộc sống của chúng ta. Nó sẽ tạo nên kiểu mẫu cho hành vi, cổ vũ chúng ta làm điều đúng đắn.

Căn cứ theo tình hình thực tế của bản thân, hãy hoàn thành bảng khảo sát về cảm giác tội lỗi sau đây bằng cách đánh dấu ✓ vào câu mình chọn.

BẢNG KHẢO SÁT VỀ CẢM GIÁC TỘI LỖI						
STT	**Hành động**	**Hoàn toàn không thấy tội lỗi**	**Gần như không thấy tội lỗi**	**Dường như có thấy tội lỗi**	**Có cảm giác tội lỗi**	**Điểm số**
1	Phản bội bạn bè					
2	Ăn đồ ăn của người khác					
3	Không hỏi han, quan tâm đến khó khăn của bạn bè					
4	Mắc lỗi					
5	Không thể đến buổi hẹn đúng giờ					
6	Vì bản thân mà chia tay người yêu					
7	Vô tình nhìn thấy hành động thân mật của các cặp đôi yêu nhau					
8	Không thể thực hiện đúng lời hứa					
9	Lén lút lấy tiền của cha mẹ					
10	Tùy tiện xem nhật ký của người khác					
11	Liên tục nói dối					
12	Mua đồ xa xỉ					
13	Làm mất đồ mà mình mượn người khác					

14	Không nhường chỗ cho người già					
15	Rõ ràng không thích đối phương nhưng vẫn tán tỉnh họ					
16	Lười biếng, không muốn làm những việc buộc phải làm					
17	Vì bản thân không vui mà khiến người khác khó xử					
18	Làm phiền người khác					
19	Nghỉ việc vì lý do cá nhân					
20	Không giữ đúng lời hẹn với người khác					
21	Không thể giúp đỡ khi bạn bè bị ức hiếp					
22	Thấy người khác kiếm được nhiều tiền nhưng bản thân vẫn không thức tỉnh					
23	Không nhận sự giúp đỡ của người khác					
24	Bạn bè phải chịu đựng sự hiểu lầm của bạn					
25	Nói ra khuyết điểm của bạn bè					
26	Dùng đồ của người khác mà chưa được sự cho phép từ họ					

27	Không cố gắng học hành, trước khi kiểm tra đều ỷ lại vào người khác					
28	Thắng lợi nhờ vào thủ đoạn không minh bạch					
29	Gây thương tích cho các loài động vật nhỏ					
30	Xa lánh bạn bè					
31	Biết rõ uống rượu không tốt nhưng vẫn uống					
32	Để người khác chịu đựng hậu quả từ sự cố chấp của mình					
33	Phát hiện ra mình mượn đồ người khác nhưng quên không trả					
34	Sau khi sử dụng bạo lực					
35	Ăn uống lãng phí					
36	Nghĩ đến chuyện cha mẹ đã vì mình mà chịu áp lực kinh tế lớn					
37	Không thể ngăn chặn cái chết xảy đến với bạn bè, người thân					
Tổng điểm						

Cách tính điểm:

Hãy tính số điểm của mình theo bảng sau:

Nội dung	**Hoàn toàn không thấy tội lỗi**	**Gần như không thấy tội lỗi**	**Dường như có thấy tội lỗi**	**Có cảm giác tội lỗi**
Điểm	1	2	3	4

Cộng tổng điểm của 37 câu lại để có kết quả cuối cùng.

Kết quả:

Tổng điểm của bài khảo sát này dao động trong khoảng từ 37 điểm đến 148 điểm, số điểm bình quân là 93 điểm. Điểm số càng cao cho thấy mức độ sợ sai sót (mức độ cảm thấy tội lỗi) càng lớn.

CHƯƠNG 11

Chiến thắng lo âu: Các phương pháp giải tỏa lo âu trong cuộc sống thường ngày

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta cũng có thể áp dụng một số phương pháp để giải tỏa lo âu như rèn luyện thân thể, thiền định, kiểm soát chế độ dinh dưỡng,... Lo âu và áp lực có mối liên hệ mật thiết với nhau, trong đó áp lực giống như một tảng đá đè nặng trên vai, nếu không thể thay đổi nó thì với mỗi bước tiến lên chúng ta sẽ càng thêm mỏi mệt, lo lắng. Qua các phương pháp luyện tập thường ngày, cơ thể và tinh thần của chúng ta sẽ được thả lỏng, từ đó thoát khỏi sự quấy nhiễu của cảm giác lo âu.

TÍCH CỰC VẬN ĐỘNG, GIẢI TỎA CĂNG THẲNG CHO CƠ THỂ VÀ TINH THẦN

Tích cực vận động vừa có lợi trong việc giải tỏa căng thẳng cho cơ thể, vừa giúp xua tan cảm giác lo âu. Chọn được bài tập vận động phù hợp với bản thân và kiên nhẫn duy trì luyện lập sẽ mang lại hiệu quả phát triển tâm lý tích cực.

Vận động có thể giải tỏa lo âu hay không? Với câu hỏi này, tôi tin chắc rằng đa số chúng ta đều có thể khẳng định chắc chắn.

Trên thực tế, vận động có thể giải tỏa cảm giác lo âu của con người ở một mức độ nhất định. Có nghiên cứu cho thấy lo âu được sản sinh cùng lúc với adrenaline, trong khi đó các bài tập thể dục có thể làm tiêu hao adrenaline của cơ thể, từ đó đạt được mục đích giải tỏa lo âu.

Bất kể vận động lâu dài hay vận động ngắn hạn đều có ảnh hưởng tích cực đối với chứng rối loạn lo âu. Hơn nữa, việc vận động thường xuyên không chỉ giúp chúng ta giữ gìn vóc dáng,

tăng cường sức khỏe, mà còn khiến chúng ta trở nên xinh đẹp và tự tin hơn. Điều quan trọng nhất là trong quá trình rèn luyện thân thể, vận động còn là trợ thủ đắc để xua tan căng thẳng, giúp thả lỏng cơ thể và tinh thần.

1. *Các lý do mà chúng ta thường đưa ra để trốn tránh vận động*

Bạn có kiên trì luyện tập hay không? Bạn có từng vin vào những lý do sau đây để trốn tránh việc luyện tập?

✓ Tôi quá bận, không có thời gian vận động.

Công việc bận rộn luôn là cái cớ để đa số chúng ta trốn tránh vận động, nhưng thực tế có đúng là như vậy không? Thật ra, bạn chỉ cần dành ra 30 phút mỗi ngày cho việc vận động là đủ, khoảng thời gian ấy ngắn hơn rất nhiều so với thời gian bạn dành để lướt điện thoại hoặc chơi game, trong khi đó với 30 phút vận động, tâm trạng của bạn sẽ được cải thiện đáng kể. Vì thế, đừng lấy lý do "không có thời gian" để làm cái cớ trốn tránh vận động.

✓ Tôi chỉ cần vận động mạnh một chút sẽ cảm thấy rất khó chịu.

Không phải chỉ có "vận động mạnh" mới mang lại hiệu quả và đạt được mục đích giải tỏa lo âu. Những bài vận động như đi bộ chậm cũng có tác dụng giảm bớt cảm giác lo lắng và thả lỏng cơ thể. Vì vậy, nếu bạn không muốn vận động mạnh, hãy thử các hình thức vận động nhẹ nhàng khác.

✓ Tôi mệt lắm rồi, cảm thấy không thể nhúc nhích nổi nữa.

Rất nhiều người cho rằng vận động sẽ khiến cơ thể thêm mệt mỏi. Tuy nhiên, cảm giác mệt mỏi sau khi vận động được hình thành từ sự căng của cơ bắp, không thể đánh đồng nó với cảm giác mệt mỏi về tinh thần. Vận động sẽ không làm gia tăng gánh nặng lên tinh thần của bạn và khiến bạn lo lắng hơn mà ngược lại, sự căng của cơ bắp khi vận động sẽ làm tinh thần bớt nhạy cảm hơn, từ đó giảm bớt lo âu.

✓ Tôi đã vạch ra kế hoạch luyện tập rồi, nhưng giờ chưa phải lúc.

Ngày mai rồi lại ngày mai, kế hoạch vẫn chỉ là kế hoạch. Bạn luôn đặt kế hoạch của mình ở tương lai mà không chịu thực hiện. Vì thế, khi bạn quyết định sẽ luyện tập thì hãy hành động ngay lập tức! Đừng trì hoãn mọi việc đến ngày mai, ngày kia hoặc một ngày nào đó trong tương lai. Hãy nhớ rằng làm bất cứ việc gì cũng đều phải bắt đầu từ hiện tại, chỉ khi thực sự bắt tay vào làm mới được coi là bắt đầu, kế hoạch không thể đại diện cho hành động thực tiễn của bạn.

✓ Vận động không thể giải quyết vấn đề của tôi.

Một số người cảm thấy bản thân phải đối mặt với quá nhiều vấn đề, mức độ lo âu quá lớn nên việc vận động không mang lại tác dụng. Thực ra, vận động không thể giải quyết mọi vấn đề, nhưng nó có thể cải thiện cảm xúc, tăng sự tự tin và có hiệu quả cao với sức khỏe của bạn. Chỉ cần kiên trì vận động, những hiệu quả mà nó mang lại nhất định sẽ khiến bạn bất ngờ.

Không chỉ những lý do được liệt kê trên đây mà tất cả các lý do trốn tránh vận động khác đều không hợp lý. Khi bạn gạt chúng sang một bên và bắt đầu luyện tập, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra nó có hiệu quả rõ rệt trong việc xua tan căng thẳng.

2. *Cách nuôi dưỡng thói quen vận động*

Muốn hình thành và nuôi dưỡng thói quen vận động, bạn có thể thử hai cách sau đây:

✓ Coi vận động là một phần của cuộc sống thường ngày

Nên nhớ rằng chỉ cần bạn muốn thì bất cứ lúc nào cũng có thể vận động. Vì thế, hãy để vận động trở thành một phần của cuộc sống thường ngày. Ví dụ, nếu có thể hãy đi làm bằng xe đạp, nếu nơi làm việc quá xa, mỗi khi đi làm hoặc tan sở bạn có thể xuống xe buýt trước hai trạm, sau đó đi bộ đến cơ quan hoặc đi bộ về nhà; tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời; sau bữa tối mỗi ngày có thể đi bộ nhẹ nhàng gần nhà,...

✓ Vạch ra kế hoạch luyện tập

Dựa theo tình hình thực tế của bản thân, hãy vạch ra một kế hoạch vận động cho riêng mình. Trong đó, các hình thức vận động cơ bắp như chạy bộ, đạp xe, đá bóng, chơi bóng rổ,... đều có thể áp dụng. Bạn cũng có thể tham gia các câu lạc bộ gym, dưới sự chỉ dẫn của các huấn luyện viên, các bài tập vận động sẽ mang lại hiệu quả cao. Điều đó sẽ giúp ích rất nhiều trong việc giải tỏa căng thẳng, lo âu.

Bất luận áp dụng cách nào thì điều quan trọng nhất vẫn là bài vận động phải phù hợp với điều kiện của bản thân, tuyệt đối

không thực hiện những bài vận động quá sức. Ngoài ra, trong quá trình vận động cũng cần chú ý một vài điều như không vận động khi đói, tốt nhất là vận động dưới ánh mặt trời, không tắm nước lạnh, ngồi điều hòa hoặc ăn uống ngay sau khi vận động,...

Kiến thức bên lề

Đi bộ là cách giải tỏa lo âu rất đặc biệt, giúp duy trì sự cân bằng giữa não trái và não phải thông qua việc cân bằng lượng máu của hai bên não. Khi cảm thấy lo lắng, bất an, não trái - nơi chịu trách nhiệm về lý trí sẽ xảy ra tình trạng "tắt hoạt động" khẩn cấp, trong khi đó đi bộ sẽ kích thích não phải, để não phải được thả lỏng, giúp chúng ta xử lý cảm xúc của mình. Thông thường, đi bộ khoảng 15 phút kết hợp với việc chuyển sự chú ý của mình ra khỏi vấn đề đang suy nghĩ sẽ có tác dụng xua tan lo âu.

THANH LỌC TÂM TRÍ, THIỀN ĐỊNH GIÚP XÓA BỎ ÂU LO

Trong cuộc sống cũng như công việc, có quá nhiều áp lực khiến chúng ta lo lắng, phiền não. Thiền định có thể giúp chúng ta tĩnh tâm, thả lỏng cơ thể, từ đó cảm thấy dễ chịu hơn, tránh xa cảm xúc tiêu cực.

Bạn có biết thế nào là thiền định không? Bạn có biết khi thiền định thì phải làm gì không? Nhắc đến thiền định, rất nhiều người cho rằng "thiền là không nghĩ đến gì cả". Thực ra quan điểm đó chưa thực sự đúng. Nếu bạn có thể "không nghĩ đến bất cứ thứ gì", nhưng khi đạt được trạng thái đó, trong đầu bạn lại xuất hiện suy nghĩ "Mình làm được rồi, mình thực sự không nghĩ đến gì cả", vậy chẳng phải chính suy nghĩ đó của bạn đã phủ định lại hành vi của bạn hay sao?

Bản chất của thiền định là để tâm trí của con người tập trung vào một đối tượng nào đó, khi tâm trí rời khỏi đối tượng

ấy, chúng ta phải tìm cách để kéo tâm trí quay trở lại. Đương nhiên, quá trình này diễn ra rất nhẹ nhàng.

Các chuyên gia tâm lý học đã chỉ ra rằng trong quá trình thiền định, sóng não sẽ dần êm ả hơn, tâm trạng trở nên bình ổn, cơ bắp toàn thân được thả lỏng, dopamine tiết ra mạnh hơn, từ đó nâng cao miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra, trong khi thiền, cách suy nghĩ của con người cũng khách quan hơn, điều này giúp chúng ta đối diện với thế giới thực tế bằng thái độ tích cực, giảm bớt ảnh hưởng xấu mà cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực mang lại.

Việc thiền định đúng cách có thể giúp não bộ loại bỏ những điều làm phân tán tinh thần như căng thẳng, phiền muộn, đau khổ,... Tuy nhiên trong lúc thiền, rất nhiều người vẫn bị thế giới bên ngoài quấy nhiễu, không thể trấn tĩnh được tâm trạng của mình, ngược lại còn bực bội hơn vì không thể đạt đến trạng thái thiền định. Thực ra, thiền không có nghĩa là phải yên tĩnh tuyệt đối, cũng không có nghĩa là bạn không phải chịu bất cứ sự quấy nhiễu nào từ thế giới bên ngoài.

Khi luyện tập thiền định, bạn cần nắm được những điểm quan trọng sau đây:

1. *Chú tâm vào hiện tại một cách có ý thức*

Khi sự chú ý của bạn tập trung vào quá trình hít thở, bạn sẽ được trải nghiệm cảm nhận của chính mình trong từng nhịp thở, cảm giác không khí đi vào cơ thể qua cánh mũi rồi mở

rộng trong lồng ngực, sau đó lại rời khỏi cơ thể mình khiến lồng ngực dần dần được thả lỏng.

2. *"Gạt bỏ" một số cảm nhận một cách có ý thức*

Khi luyện tập thiền định, có thể bạn sẽ nhạy cảm hơn với các âm thanh như tiếng xe cộ ngoài đường, tiếng chó sủa nhà bên, tiếng nói chuyện của người trong nhà,... Nhưng điều đó không gây ảnh hưởng gì cả, bạn không cần quá lo lắng, hãy cứ tiếp tục việc mình đang làm, "gạt bỏ" những cảm nhận đó. Rồi dần dần, những âm thanh kia sẽ không còn khiến bạn chú ý nữa. Theo từng nhịp thở, những điều bạn chú tâm cũng sẽ thay đổi, suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực sẽ tan biến từ đây.

Nếu bạn phát hiện ra một vài ý niệm nào đó vẫn quẩn quanh trong đầu mãi không thôi, thậm chí ngày càng mạnh mẽ hơn, khiến bạn không thể tập trung vào nhịp thở của mình, điều đó cũng không sao cả. Hãy thử đặt tên cho những ý niệm đó, không cần lo lắng rằng cái tên đó là đúng hay sai bởi chúng là cảm xúc và suy nghĩ của chính bạn. Sau khi đặt tên xong, hãy thẳng thắn nhìn nhận chúng bằng suy nghĩ tích cực và rồi những ý niệm ấy sẽ dần dần thay đổi. Bấy giờ bạn đã có thể tiếp tục quay trở về với nhịp thở của mình.

Có thể thấy, mục đích cuối cùng của thiền định không phải là để chúng ta không nghĩ đến bất cứ điều gì, mà là để chúng ta tồn tại một cách có ý nghĩa hơn, giúp chúng ta cảm nhận cuộc sống hiện tại bằng tâm thế bình tĩnh, dùng cái nhìn tích cực để đối diện với sự việc và con người trong cuộc sống, từ đó khiến tinh thần được tự do, viên mãn.

Nói thì dễ, làm mới khó - bất cứ việc gì trên đời cũng đều như vậy. Thực tế, việc thiền định khó hơn so với bạn dự đoán một chút, nhưng chỉ cần bạn kiên trì, đồng thời có ý thức làm tăng cảm giác thoải mái trong quá trình luyện tập thì tâm trí bạn sẽ ngày càng an yên.

Do vậy, khi lo âu ập đến, hãy lựa chọn thiền định, để thiền định giúp bạn kiểm soát cảm xúc của mình. Nếu mỗi ngày bạn dành ra 10 đến 30 phút ngồi thiền, tập trung chú ý vào nhịp thở của mình hoặc một hình ảnh, một từ ngữ nào đó, bạn sẽ thấy tâm trạng ổn định hơn đáng kể.

Kiến thức bên lề

Những nhà nghiên cứu thuộc Đại học Carnegie Mellon đã phát hiện ra rằng trong hoàn cảnh nhận về một khối lượng nhiệm vụ như nhau liên tiếp trong ba ngày, những người dành ra 25 phút ngồi thiền mỗi ngày có mức độ lo âu giảm đi đáng kể so với những người không ngồi thiền.

CHÚ Ý CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG, ĐIỀU CHỈNH MỨC ĐỘ LO ÂU CỦA BẠN

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh cũng góp phần làm giảm lo âu, và ngược lại, thói quen ăn uống không lành mạnh sẽ dẫn đến sự mất cân bằng chức năng của cơ thể, từ đó dẫn đến cảm giác lo âu. Vì vậy, kiểm soát chế độ ăn uống, nuôi dưỡng thói quen ăn uống lành mạnh là một trong những cách tốt nhất để giảm mức độ lo âu ở bạn.

Khi một người trở nên lo lắng, thói quen ăn uống có thể chịu rất nhiều ảnh hưởng: Một số người ăn uống quá độ dẫn đến thừa chất, tăng cân, tăng nguy cơ mắc các bệnh như tim mạch, tiểu đường, cao huyết áp,... Trong khi đó, một số người lại chẳng màng ăn uống, xuất hiện tình trạng chán ăn, cơ thể suy nhược, dẫn đến các vấn đề thiếu hụt dinh dưỡng, hoa mắt chóng mặt,... Lo âu sẽ làm rối loạn sự cân bằng dinh dưỡng của con người và tình trạng mất cân bằng ấy lại càng khiến nỗi lo

âu tăng cao. Cùng với vòng tuần hoàn ác tính này, sự âu lo của con người sẽ không bao giờ ngừng lại, sức khỏe cũng vì thế mà ngày một sa sút.

Không khó để nhận thấy rằng việc duy trì tính kỷ luật trong thói quen ăn uống có tác dụng nhất định trong việc giảm bớt lo âu. Có một vài điểm mà chúng ta cần chú ý về chế độ dinh dưỡng như sau:

1. *Duy trì chế độ dinh dưỡng đa dạng*

Thức ăn mà chúng ta ăn mỗi ngày không nên chỉ gói gọn trong rau quả, thịt thà và chế phẩm từ sữa, mà còn cần có cả chất béo, dầu mỡ ở mức độ vừa phải. Chỉ khi giữ được chế độ ăn đa dạng về dinh dưỡng, cơ thể chúng ta mới được cung cấp đủ vitamin và khoáng chất để duy trì trạng thái khỏe mạnh.

2. *Ăn uống vừa đủ*

Ăn uống vừa đủ nhu cầu của cơ thể, ăn quá nhiều hoặc quá ít đều không tốt. Việc ăn quá nhiều không chỉ gây áp lực lên hệ tiêu hóa, mà các hệ thống cơ quan khác của cơ thể cũng từ đó mà chịu ảnh hưởng theo, không hề tốt cho sức khỏe. Trong khi đó, ăn quá ít sẽ khiến cơ thể thiếu chất, cũng nguy hiểm không kém.

3. *Cần có sự cân bằng trong cơ cấu dinh dưỡng*

Đối với tinh bột, chất béo và chất đạm, chúng ta không chỉ cần đảm bảo hàm lượng mà cơ thể cần, hơn thế còn phải đảm bảo duy trì tỷ lệ hợp lý giữa các chất. Chỉ như vậy mới có thể

đảm bảo cho cơ thể hoạt động bình thường. Một khi tỷ lệ giữa các chất bị phá vỡ, chắc chắn cơ thể sẽ xuất hiện vấn đề, kéo theo đó là cảm giác lo âu.

4. *Ăn nhiều thực phẩm có lợi cho tim mạch*

Bạn có thể ăn nhiều thực phẩm ít chất béo bão hòa hơn một chút, như thịt nạc (thịt gà bỏ da, thịt bò, cá...), dầu ô liu, dầu hạt cải, sữa bò tách béo, sữa chua tách béo, sữa bò ít béo,... Ăn ít các thực phẩm chứa mỡ động vật, trứng, bởi chúng không chỉ cung cấp nhiều năng lượng mà còn chứa rất nhiều chất béo bão hòa, dễ dẫn đến thừa cân. Ngoài ra chúng ta không nên ăn nhiều đồ chế biến sẵn như lạp xưởng, thịt muối bởi lượng muối trong những loại thực phẩm này tương đối cao, không tốt cho hệ tim mạch.

5. *Duy trì lượng tinh bột nạp vào cơ thể ở mức đồng đều*

Ảnh hưởng của tinh bột đối với đường huyết rất lớn, trong khi đó sự ổn định của đường huyết có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc giảm lo âu. Nếu ba bữa trong ngày có thể đảm bảo được lượng tinh bột nạp vào cơ thể ở mức đồng nhất, thì trong ngày hôm đó đường huyết sẽ được giữ ở trạng thái ổn định, mức độ lo âu sẽ giảm đi.

6. *Ăn chậm nhai kĩ*

Thói quen ăn vội vàng, ngay cả khi cơ thể đã báo tín hiệu no nhưng vẫn ăn tiếp sẽ gây ra tình trạng ăn quá no, gây áp lực lớn cho cơ thể. Cách ăn uống tốt nhất là ăn chậm nhai kĩ, ăn thành nhiều bữa, mỗi bữa ăn ít một chút. Nếu một ngày ba bữa,

khoảng thời gian giữa các bữa chính có thể ăn một chút đồ ăn có lợi cho sức khỏe, như vậy cơ thể sẽ không bị quá no và đến bữa chính cũng không xảy ra tình trạng ăn quá nhiều.

7. *Tập trung ăn*

Rất nhiều người không thể tập trung ăn uống, thưởng thức bữa ăn. Một số người vừa ăn vừa xem phim, một số khác lại vừa ăn vừa trò chuyện, chỉ mải nói mà bỏ qua hương vị món ăn, cũng có một số người thậm chí coi việc ăn uống chỉ như nhiệm vụ phải làm, nếu không vì nhu cầu của cơ thể thì họ thà nhịn đói còn hơn. Những cách ăn uống như vậy đều không có lợi cho quá trình tiêu hóa, càng không thể giúp chúng ta thưởng thức hương vị ngon lành của món ăn.

Những điểm cần lưu ý trong thói quen ăn uống trên đây đều là những việc mà chúng ta có thể dễ dàng kiểm soát hằng ngày, chỉ cần chú ý hơn một chút và kịp thời nhắc nhở bản thân, tôi tin chắc rằng đa số chúng ta đều có thể làm được. Khi bạn cho rằng bản thân đã làm tốt nhưng vẫn không giảm bớt được mức độ lo âu, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia để họ lập ra một thực đơn dinh dưỡng cho riêng bạn.

Trong chế độ ăn uống, ngoài việc tránh xa các chất kích thích như rượu, caffeine, còn cần tránh xa chất ngọt, các chế phẩm từ bột mì, thịt ướp, đồ ăn cay nóng và nhiều gia vị. Không nên ăn đồ ăn nhanh và ít dinh dưỡng. Như vậy thì hệ miễn dịch và hệ thần kinh mới đạt trạng thái tốt nhất, từ đó giảm bớt cảm giác căng thẳng, lo âu.

Kiến thức bên lề

Nghiên cứu cho thấy, mỗi ngày cơ thể con người đều cần bổ sung vitamin B11, nếu không được cung cấp đầy đủ sẽ rất dễ dẫn đến tình trạng thiếu hụt serotonin trong não, từ đó gây mất ngủ, lo âu. Việc ăn nhiều loại rau xanh giàu vitamin nhóm B như xà lách, rau chân vịt, súp lơ,... có thể khắc phục tình trạng thiếu hụt vitamin B11, mang lại tác dụng rất lớn trong việc giải tỏa lo âu.

KHẢO SÁT NHỎ

ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG NHẬN ĐƯỢC SỰ TRỢ GIÚP TỪ XÃ HỘI CỦA BẠN

Sự giúp đỡ, động viên đến từ xã hội là nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến cuộc sống cũng như công việc của mỗi người. Thông thường, sự trợ giúp từ xã hội có thể chia thành hai loại là trợ giúp chủ quan và trợ giúp khách quan. Trong đó, trợ giúp khách quan dùng để chỉ sự giúp đỡ trên những phương diện thực tế hoặc có thể nhìn thấy được như vật chất, mối quan hệ đoàn thể,...; trợ giúp chủ quan dùng để chỉ sự giúp đỡ trên phương diện tình cảm, trải nghiệm cá nhân như sự tôn trọng, cổ vũ, thấu hiểu,... Chúng đều có quan hệ mật thiết với cảm nhận chủ quan của một người.

Các nội dung trong bảng đánh giá khả năng nhận trợ giúp xã hội sau đây bao gồm ba góc độ: trợ giúp chủ quan, trợ giúp khách quan và mức độ sử dụng trợ giúp xã hội. Thông qua bảng này, ta có thể hiểu được mức độ trợ giúp xã hội của một người đến đâu, từ đó giúp họ thích ứng tốt hơn với hoàn cảnh của mình.

1. Bạn có bao nhiêu mối quan hệ thân thiết, bao nhiêu người có thể trợ giúp bạn? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Không có ai

B. Từ 1 đến 2 người

C. Từ 3 đến 5 người

D. Từ 6 người trở lên

2. Một năm trở lại đây, bạn như thế nào? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Sống xa nhà, ở một mình

B. Nơi ở không cố định, phần lớn thời gian ở cùng người lạ

C. Sống cùng bạn học, đồng nghiệp hoặc bạn bè

D. Sống cùng gia đình

3. Mối quan hệ giữa bạn và hàng xóm ra sao? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Không có sự quan tâm lẫn nhau, chỉ chào hỏi xã giao

B. Quan tâm một chút nếu đối phương gặp khó khăn

C. Có vài người hàng xóm rất quan tâm đến bạn

D. Phần lớn hàng xóm đều quan tâm đến bạn

4. Mối quan hệ giữa bạn và đồng nghiệp như thế nào? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Không quan tâm đến nhau, chỉ chào hỏi xã giao

B. Quan tâm một chút nếu đối phương gặp khó khăn

C. Có vài đồng nghiệp rất quan tâm đến bạn

D. Phần lớn đồng nghiệp đều quan tâm đến bạn

5. Sự quan tâm và cổ vũ mà gia đình dành cho bạn như thế nào? (Đánh dấu ✓ vào câu bạn lựa chọn)

	Không cổ vũ	**Rất ít**	**Bình thường**	**Hoàn toàn cổ vũ**
A. Vợ chồng (người yêu)				
B. Cha mẹ				
C. Con cái				
D Anh chị em ruột				
E. Thành viên khác trong gia đình (cô, dì, chú, bác...)				

6. Trước đây, khi gặp khó khăn hoặc trong tình thế cấp bách, bạn từng nhận được hỗ trợ kinh tế hoặc sự giúp đỡ để giải quyết vấn đề từ đâu?

A. Không nhận được trợ giúp

B. Nhận được trợ giúp từ: (Có thể chọn nhiều đáp án)

(1) Vợ/chồng/người yêu

(2) Thành viên khác trong gia đình

(3) Bạn bè

(4) Người thân

(5) Đồng nghiệp

(6) Đơn vị công tác

(7) Các tổ chức thuộc nhà nước, chính phủ

(8) Các tổ chức tôn giáo, tổ chức xã hội phi chính phủ

(9) Khác

7. Trước đây, khi gặp khó khăn hoặc trong tình thế cấp bách, bạn từng nhận được hỗ trợ về tinh thần hoặc sự quan tâm từ đâu?

A. Không nhận được trợ giúp

B. Nhận được trợ giúp từ: (Có thể chọn nhiều đáp án)

(1) Vợ/chồng/người yêu

(2) Thành viên khác trong gia đình

(3) Bạn bè

(4) Người thân

(5) Đồng nghiệp

(6) Đơn vị công tác

(7) Các tổ chức thuộc nhà nước, chính phủ

(8) Các tổ chức tôn giáo, tổ chức xã hội phi chính phủ

(9) Khác

8. Cách bạn tâm sự mỗi lúc gặp chuyện phiền não? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Chưa từng tâm sự với người khác

B. Chỉ tâm sự với một, hai người cực kỳ thân thiết

C. Tâm sự khi được bạn bè chủ động hỏi han

D. Chủ động tâm sự chuyện phiền não của mình để được thấu hiểu và giúp đỡ

9. Cách bạn tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp chuyện phiền não? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Chỉ dựa vào bản thân, không nhờ người khác giúp đỡ

B. Rất ít khi nhờ người khác giúp

C. Thỉnh thoảng sẽ nhờ người khác giúp

D. Khi gặp khó khăn thường xuyên tìm sự giúp đỡ từ người nhà, người thân, các tổ chức xã hội,...

10. Tần suất tham gia các hoạt động đoàn thể (tổ chức đoàn thể, tổ chức tôn giáo, công đoàn, hội học sinh...) của bạn như thế nào? (Chỉ chọn một đáp án)

A. Chưa từng tham gia

B. Thỉnh thoảng mới tham gia

C. Thường xuyên tham gia

D. Chủ động và tích cực tham gia

Cách tính điểm:

✓ Đối với các câu hỏi chỉ được chọn một đáp án (câu 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10): Điểm số ứng với các lựa chọn A, B, C, D lần lượt là 1, 2, 3, 4 điểm.

✓ Đối với câu hỏi số 5: Tính theo tổng điểm. Với mỗi dòng A, B, C, D, ứng với các lựa chọn từ "Không có", "Rất ít", "Bình thường", "Hoàn toàn cổ vũ" lần lượt là 1, 2, 3, 4 điểm.

✓ Đối với các câu 6, 7: Lựa chọn "Không nhận được trợ giúp" tính 0 điểm; lựa chọn "Nhận được trợ giúp từ:" được tính điểm, trong đó mỗi nguồn trợ giúp được tính 1 điểm.

Cộng tổng điểm của 10 câu hỏi để có được số điểm cuối cùng.

Kết quả:

Trong đa số trường hợp, tổng điểm lớn hơn hoặc bằng 20 điểm. Điểm càng cao chứng tỏ khả năng nhận được sự giúp đỡ càng lớn.

✓ Tổng điểm nhỏ hơn 20 điểm cho thấy khả năng nhận được sự giúp đỡ từ xã hội rất thấp.

✓ Tổng điểm từ 20 đến 30 điểm cho thấy khả năng nhận được trợ giúp xã hội ở mức bình thường.

✓ Tổng điểm từ 30 đến 40 điểm cho thấy khả năng nhận được trợ giúp xã hội ở mức tương đối cao.

LỜI KẾT

Lo âu là trạng thái cảm xúc mà mỗi người đều có, là một kiểu trải nghiệm cảm xúc mang tính tổng hợp. Cũng giống như mặt trăng khi khuyết khi đầy, nỗi lo âu chỉ là một dạng cảm xúc không mấy vui vẻ trong số vô vàn cảm xúc của chúng ta.

Tôi tin rằng sau khi đọc xong cuốn sách này, bạn sẽ có sự hiểu biết toàn diện và cụ thể hơn về lo âu. Tuy nhiên, đọc hiểu không đồng nghĩa với việc áp dụng thành công. Muốn thực sự thoát khỏi sợi dây trói buộc mang tên lo âu ấy, bạn cần phải cố gắng trong một thời gian dài.

Xin hãy nhớ rằng lo âu không phải là kẻ thù của bạn và bạn cũng không cần thiết phải coi nó như kẻ thù. Dù lo âu quá độ sẽ gây ảnh hưởng đến cuộc sống cũng như công việc, song việc luôn ở trong tâm thế chống đối lại nó cũng đồng nghĩa với việc tự tay vứt bỏ cơ hội chiến thắng lo âu của mình. Như vậy, kể cả khi bạn muốn trốn tránh nó, không muốn tiếp xúc với nó, cảm giác lo âu vẫn sẽ bám riết không buông. Do đó, chỉ cần chấp nhận sự tồn tại của lo âu, dùng trí tuệ và năng lượng tích cực để

nhìn nhận nó, bạn sẽ có được nhiều trải nghiệm thú vị và nuôi dưỡng được càng nhiều cảm xúc tích cực hơn.

Hy vọng cuốn sách này sẽ giúp các bạn độc giả xua tan những vướng bận và nghi hoặc trong lòng, nhìn nhận một cách đúng đắn về lo âu, áp dụng các phương pháp đối phó với lo âu một cách có hiệu quả, để thực sự có được thu hoạch sau khi đọc xong cuốn sách này.

Ngoài ra, tâm lý học về sự lo âu cũng là một bộ môn khoa học có chiều sâu với những lý luận cùng tri thức không ngừng phát triển theo thời gian. Trong quá trình biên soạn, cuốn sách này khó tránh khỏi thiếu sót, rất mong nhận được sự phản hồi và góp ý tích cực từ các bạn độc giả.

Mục lục

Lời mở đầu.....3

Chương 1.....8

Tiếp cận trạng thái lo âu: Cảm giác phiền muộn khiến tâm trí mệt mỏi

Chương 2.....38

Suy nghĩ lo âu: Cách nghĩ mang khuynh hướng tiêu cực khi rơi vào trạng thái lo âu

Chương 3.....59

Lý luận về lo âu: Nhận định của các nhà tâm lý học về lo âu

Chương 4.....94

Ám ảnh sợ hãi chuyên biệt: Nỗi kinh hoàng đến từ những sự vật đặc biệt

Chương 5.....121

Hoảng loạn: Chứng lo âu cấp tính đột phát

Chương 6.....146

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế: Chủ nghĩa hoàn hảo mang khuynh hướng tự gây áp lực

Chương 7.....180

Rối loạn lo âu lan tỏa: Thói quen suy diễn mọi việc theo hướng tiêu cực

Chương 8.....207

Rối loạn căng thẳng sau sang chấn: Nỗi lo âu hình thành từ sự mất cân bằng sau tổn thương

Chương 9.....234

Chứng ám ảnh sợ xã hội: Khi các cuộc giao tiếp khiến bạn lo âu và sợ hãi

Chương 10.....259

Liệu pháp điều trị lo âu: Phương pháp điều tiết, giải tỏa lo âu

Chương 11.....279

Chiến thắng lo âu: Các phương pháp giải tỏa lo âu trong cuộc sống thường ngày

Lời kết.....301

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC
18 NGUYỄN TRƯỜNG TỘ - BA ĐÌNH - HÀ NỘI
Điện thoại: 024.37161518 - 024.37163409 * Fax: 024.38294781
Website: www.nxbvanhoc.com - www.nxbvanhoc.vn
Email: info@nxbvanhoc.com.vn
*** Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh**
290/20 Nam Kỳ Khởi Nghĩa - Quận 3
Điện thoại: 028.38469858 * Fax: 028.38483481
*** Văn phòng đại diện tại thành phố Đà Nẵng**
344 đường Trưng Nữ Vương - thành phố Đà Nẵng
Điện thoại - Fax: 0236.3888333

TÂM LÝ HỌC VỀ SỰ LO ÂU

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
TS. NGUYỄN ANH VŨ

Biên tập: Nguyễn Thu Hà
Vẽ bìa: Arte de Ji
Trình bày: Jeff Lee
Sửa bản in: Bạc Hà

Liên hệ phát hành:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG
AZ VIỆT NAM
Tại Hà Nội: Số 50, Đường 5, Tập thể F361,
An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà Nội.
Tel: (+84-24) 3717 2838 - Fax: (+84-24) 3717 2838
Tại Hồ Chí Minh: 148 Nguyễn Hữu Dật,
Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, Tp. Hồ Chí Minh.
Tel: (+84-28) 3816 1126

In 2.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Công ty Cổ phần Văn hóa Hà Nội
Địa chỉ: Cụm công nghiệp đa nghề Đình Bảng, thành phố Từ Sơn, Bắc Ninh
Số ĐKXB: 557-2022/CXBIPH/06-35/VH, cấp ngày 28 tháng 02 năm 2022
Số QĐXB: 276/QĐ-VH do Nhà xuất bản Văn Học cấp ngày 28 tháng 02 năm 2022
Số ISBN: 978-604-349-747-2
In xong và nộp lưu chiểu năm 2022