

Lo lắng là gì?

Lo lắng là phản ứng tự nhiên trước sự căng thẳng và là cơ chế quan trọng của tâm trí và cơ thể trong việc giúp chúng ta cảm thấy an toàn.

Mặc dù việc thỉnh thoảng cảm thấy lo lắng là điều bình thường, trạng thái lo lắng lại có thể trở nên khó kiểm soát hơn khi cảm giác lo âu, sợ hãi hoặc e ngại vẫn tồn tại hoặc bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

1 trong số 4 người
cảm thấy lo lắng vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống.



Các chứng rối loạn lo âu

Rối loạn lo âu lan tỏa (GAD)

Trạng thái lo lắng liên tục, quá mức về những việc thường ngày mà không liên quan đến một sự kiện cụ thể nào.

Rối loạn lo âu xã hội

Trạng thái sợ hãi dai dẳng khi bị người khác phán xét hoặc chú ý.

Chứng ám ảnh sợ hãi

Nỗi sợ dữ dội và kéo dài đối với sự vật, tình huống hoặc hoạt động cụ thể.

Cơ hoảng loạn

Các giai đoạn lo âu diễn ra chớp nhoáng nhưng dữ dội về mặt tinh thần và thể chất.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Mỗi người có thể có cảm giác lo lắng khác nhau, nhưng một số trải nghiệm thường gặp bao gồm:



Cảm thấy bồn chồn hoặc lo lắng

Như thể có điều gì đó tồi tệ có thể xảy ra, ngay cả khi bản thân không rõ lý do tại sao.



Bị mắc kẹt trong tình trạng suy nghĩ quá nhiều

Những suy nghĩ lo âu hoặc vòng lặp suy nghĩ khó có thể ngắt được.



Nhận thấy những thay đổi trong cơ thể bản thân

Cơ bắp căng cứng, tim đập nhanh, tay run rẩy, đổ mồ hôi, chóng mặt hoặc cảm thấy buồn nôn.



Gặp tình trạng khó ngủ

Khó ngủ, ngủ không yên giấc hoặc thức dậy trong tình trạng mệt mỏi.



Tránh né những điều quá sức chịu đựng

Tránh xa những người, địa điểm hoặc tình huống khiến bản thân cảm thấy lo lắng.



Cảm thấy khó khăn khi bắt đầu

Những công việc hoặc quyết định thường ngày có thể khiến bản thân cảm thấy quá sức hoặc quá tải.

Nguyên nhân

Cảm giác lo lắng có thể phát sinh từ nhiều trải nghiệm và ảnh hưởng khác nhau, chẳng hạn như:

Đang trải qua giai đoạn khó khăn

Lớn lên trong môi trường bất ổn, trải qua sang chấn tâm lý hoặc chứng kiến người thân trải qua lo âu cũng đều có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng này.

Cảm thấy áp lực từ cuộc sống

Các vấn đề như chi phí tăng cao, lo lắng về sức khỏe hoặc thách thức trong mối quan hệ đều có thể góp phần gây ra tình trạng này.

Những thay đổi về sức khỏe tinh thần

Tự ti, lối suy nghĩ tiêu cực hoặc cơn giận dữ bị dồn nén đều có thể góp phần gây ra tình trạng này.

Đối diện với các yếu tố cụ thể gây ra lo âu

Đám đông, những ký ức gợi nhớ sang chấn trong quá khứ hoặc một số địa điểm, đồ vật hoặc tình huống nhất định có thể gây ra cảm giác lo lắng.

Sử dụng chất kích thích

Những thứ như rượu, đồ chứa caffeine hoặc các loại thuốc khác đôi khi có thể khiến tình trạng lo lắng trở nên tồi tệ hơn.

Kiểm soát các thách thức về sức khỏe

Đau mãn tính, chấn thương, thay đổi nội tiết tố hoặc thiếu ngủ đều có thể ảnh hưởng đến cảm giác của quý vị.

Việc cảm thấy lo lắng không phải là lỗi của quý vị. Dù nguyên nhân là gì, vẫn luôn có những cách giúp quý vị đối mặt và vượt qua cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Nhận biết thời điểm và cách thức biểu hiện sự lo lắng ở quý vị

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể khiến bản thân cảm thấy lo lắng. Điều này có thể giúp quý vị dễ dàng nhận biết những gì đang xảy ra và phản ứng theo cách tích cực để hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần của bản thân.

Kế hoạch kiểm soát cảm giác lo lắng

Dự đoán	Điều gì có thể dẫn tới cảm giác lo lắng? ví dụ, áp lực trong công việc, vấn đề về chuyện tình cảm, vấn đề về tài chính
Nhận biết	Làm sao tôi biết mình đang cảm thấy lo lắng? ví dụ, khó ngủ, căng thẳng, suy nghĩ lặp đi lặp lại
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để đối phó? ví dụ, thực hiện kỹ thuật định tâm, gọi điện cho bạn bè, đi dạo hoặc gặp chuyên gia trị liệu



Chiến lược kiểm soát thực tế



Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng

Việc chia sẻ nỗi lo lắng của bản thân có thể giúp quý vị cảm thấy bớt áp lực hơn.



Vận động cơ thể

Đi bộ, tập yoga hoặc bất kỳ bài tập nhẹ nhàng nào cũng có thể giúp giảm bớt năng lượng lo âu.



Cắt giảm caffeine và rượu

Giảm lượng caffeine, rượu hoặc các chất kích thích khác có thể giúp giảm mức độ lo lắng.



Thực hiện kỹ thuật định tâm

Tập trung vào những gì xung quanh có thể giúp làm dịu cơ thể và tâm trí quý vị.



Ưu tiên cho giấc ngủ

Giấc ngủ chất lượng có thể giúp bản thân đối phó hiệu quả hơn với áp lực, căng thẳng hàng ngày.

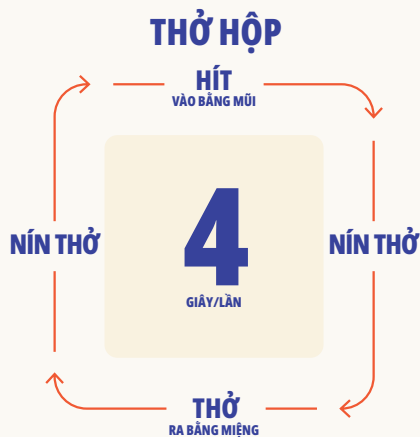


Tìm kiếm sự hỗ trợ

Chuyên gia trị liệu hoặc đội ngũ hỗ trợ có thể cung cấp các công cụ và thông tin hữu ích giúp kiểm soát cảm giác lo lắng.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp (box breathing)**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự** hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến các nguyên nhân khiến quý vị lo lắng.



KỸ THUẬT ĐỌC THUỘC LÒNG

Quý vị có thể thử đọc thuộc lòng:

- bảng chữ cái
- các tháng trong năm, theo thứ tự ngược lại
- việc mình đã làm hôm qua



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5** thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4** thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3** thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2** thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1** thứ quý vị có thể **nếm được**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Tình trạng lo âu trở nên quá mức hoặc dường như không biến mất.
- ✓ Cảm giác lo lắng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, lòng tự trọng hoặc các mối quan hệ của quý vị.
- ✓ Quý vị đang né tránh mọi người, địa điểm hoặc các hoạt động để đối phó với tình trạng lo âu.
- ✓ Quý vị đang gặp khó khăn trong việc hoàn thành tốt nhiệm vụ ở nơi làm việc hoặc trường học.
- ✓ Những vấn đề như đau đầu hoặc khó ngủ không hề cải thiện.
- ✓ Quý vị đang trải qua các cơn hoảng loạn thường xuyên hoặc dữ dội.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

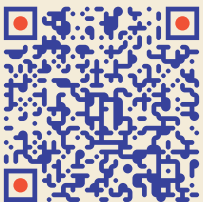
Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát cảm giác lo lắng không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/anxiety/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- 📞 Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.