

Hiểu về cơn hoảng loạn

Cơn hoảng loạn là một giai đoạn ngắn xảy ra với các triệu chứng lo âu dữ dội cả về thể chất lẫn tinh thần.

Chúng có thể xuất hiện đột ngột và gây cảm giác choáng ngợp, kể cả khi không có nguy hiểm thực sự nào xảy ra. Quý vị có thể cảm thấy mất kiểm soát, tách biệt hoặc cảm thấy có điều gì đó thực sự không ổn.

Mặc dù các cơn hoảng loạn có thể đáng sợ, chúng lại không đe dọa đến tính mạng và với sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể dễ dàng kiểm soát chúng hơn.



**Khoảng 40% người
Úc gặp hoảng loạn
một hoặc hai lần
trong đời.**

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Mỗi người có thể có cảm giác khác nhau khi gặp hoảng loạn, tuy nhiên, những trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm giác về mặt thể chất

Tim đập nhanh, thở nhanh hoặc thở nông, đổ mồ hôi, run rẩy, chóng mặt hoặc cảm thấy như bị nghẹt thở.



Cảm xúc choáng ngợp

Cảm giác sợ hãi hoặc lo lắng xuất hiện đột ngột mà không rõ nguyên nhân.



Những suy nghĩ đau khổ

Lo lắng rằng quý vị đang mất kiểm soát, bị đau tim hoặc có điều gì đó tồi tệ sắp xảy ra.



Cảm giác thôi thúc mạnh mẽ để trốn thoát

Cảm thấy cần phải thoát khỏi tình huống đó, kể cả khi không có nguy hiểm thực sự nào.



Khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng

Đầu óc mụ mẫm, khó tập trung hoặc suy nghĩ hỗn loạn.



Tách biệt

Cảm thấy tách biệt với môi trường xung quanh hoặc cảm giác như đang quan sát mọi thứ từ bên ngoài cơ thể.

Nguyên nhân

Không có nguyên nhân cụ thể nào gây ra các cơn hoảng loạn. Chúng thường xảy ra khi nhiều trải nghiệm và cảm xúc khác nhau dồn nén lại, chẳng hạn như:

Sự kiện gây căng thẳng

Những thay đổi lớn trong cuộc sống như kỳ thi, chuyển nhà, đổ vỡ trong mối quan hệ hoặc đau buồn.

Căng thẳng liên tục

Áp lực lâu dài từ công việc, tiền bạc hoặc cảm thấy quá tải theo thời gian.

Những trải nghiệm trong quá khứ

Những sự kiện khó khăn hoặc gây sang chấn, như bị lạm dụng, bắt nạt hoặc căng thẳng thời thơ ấu.

Tiền sử gia đình

Lớn lên xung quanh một người thường xuyên lo lắng hoặc hoảng loạn.

Các yếu tố kích thích cụ thể

Những tình huống như đứng giữa/trước đám đông, xung đột hoặc cảm thấy mất kiểm soát hoặc không an toàn.

Các yếu tố sức khỏe

Những thứ như cơn đau mãn tính, một số tình trạng bệnh lý nhất định hoặc các chất như caffeine, nicotine hoặc rượu bia.

Trải qua hoảng loạn không bao giờ 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 cơn hoảng loạn xuất hiện

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị nhận ra các dấu hiệu, hiểu được nguyên nhân gây ra hoảng loạn và tìm cách kiểm soát nó.

Kế hoạch kiểm soát cơn hoảng loạn

Dự đoán	Những tình huống hoặc suy nghĩ nào dẫn đến hoảng loạn? ví dụ: nơi đông người, sự kiện gây căng thẳng, cảm thấy mất kiểm soát
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào? ví dụ: tim đập nhanh, chóng mặt, cảm thấy tách biệt
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân? ví dụ: kỹ thuật định tâm, nói chuyện với người mình tin tưởng, tạt nước lạnh vào mặt



Chiến lược kiểm soát thực tế



Thực hiện kỹ thuật định tâm

Các hoạt động giúp quý vị tập trung vào hơi thở hoặc năm giác quan có thể giúp làm dịu các cảm giác về mặt thể chất.



Nhắc nhở bản thân rằng mọi chuyện rồi sẽ qua

Cơn hoảng loạn thường đạt đỉnh điểm trong vòng 10 phút. Quý vị có thể tự nhủ: “Đây chỉ là tạm thời. Tôi đã từng cảm thấy điều này trước đây và tôi có thể vượt qua được”.



Điều chỉnh việc sử dụng chất kích thích

Giảm lượng caffeine, nicotine, rượu bia hoặc các chất kích thích khác có thể giúp làm giảm nguy cơ gây ra các triệu chứng hoảng loạn.



Tập trung vào điều gì đó khiến bản thân an tâm

Giữ một vật gì đó hoặc một bức hình có ý nghĩa với bản thân, hoặc lặp lại một câu nói có tác dụng xoa dịu.



Chia sẻ với người khác

Việc chia sẻ cảm xúc của mình với người mà quý vị tin tưởng, chẳng hạn như bạn bè, thành viên gia đình hoặc chuyên gia y tế, có thể giúp quý vị cảm thấy được hỗ trợ và thấu hiểu.

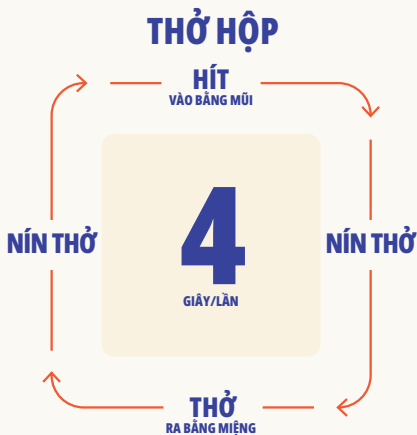


Ưu tiên nghỉ ngơi và vận động

Ngủ đủ giấc và vận động cơ thể thông qua các hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ hoặc giãn cơ có thể giúp quý vị kiểm soát căng thẳng.

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**, **đọc thuộc lòng theo thứ tự** hoặc **sử dụng năm giác quan của quý vị** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến các nguyên nhân khiến quý vị quá tải.



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:

- ✓ Các cơn hoảng loạn xảy ra thường xuyên hoặc có cảm giác như đang trở nên tồi tệ hơn.
- ✓ Quý vị tránh né mọi người, các địa điểm hoặc hoạt động vì lo lắng rằng mình sẽ gặp hoảng loạn thêm lần nữa.
- ✓ Sự lo lắng của quý vị đang ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, bao gồm công việc, học tập hoặc các mối quan hệ.
- ✓ Quý vị luôn cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng về thời điểm mà cơn hoảng loạn có thể lại xảy ra.
- ✓ Quý vị đang phải chận vật để đối phó, cảm thấy tuyệt vọng hoặc có ý định tự làm hại bản thân.
- ✓ Quý vị đang trải qua các triệu chứng kéo dài liên quan đến thể chất như chóng mặt, tức ngực hoặc khó thở.

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.

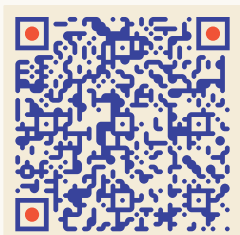
Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát các cơn hoảng loạn 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/panic-attacks/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.