

Kiểm soát căng thẳng

Căng thẳng là cách cơ thể quý vị phản ứng với những thách thức hoặc nhu cầu trong cuộc sống. Cho dù đó là việc cân bằng giữa công việc và trách nhiệm gia đình hay đối mặt với áp lực tài chính, đôi khi một chút căng thẳng có thể giúp quý vị tập trung tốt hơn và hoàn thành mọi việc.

Căng thẳng có thể gia tăng khi nhiều áp lực xảy ra cùng một lúc. Nó có thể khiến cuộc sống hàng ngày trở nên khó khăn hơn và ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Tìm ra nguyên nhân khiến bản thân căng thẳng có thể giúp quý vị tìm ra cách kiểm soát nó.



Hội chứng kiệt sức là gì?
Hội chứng kiệt sức có thể xảy ra khi căng thẳng kéo dài bắt đầu trở nên quá sức chịu đựng, khiến quý vị cảm thấy kiệt sức, choáng ngợp và tách biệt.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Căng thẳng có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau ở mỗi người. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy choáng ngợp hoặc căng thẳng

Những cảm xúc như cáu kỉnh, lo lắng hoặc cảm thấy như quý vị không thể theo kịp.



Nhận thấy những thay đổi trong cơ thể bản thân

Đau đầu, căng cơ, tim đập nhanh hoặc khó ngủ.



Mất hứng thú với những thứ quý vị thường thích

Căng thẳng có thể khiến bản thân khó tìm thấy niềm vui trong những việc vốn thường mang lại niềm vui cho quý vị.



Cảm thấy bế tắc hoặc kiệt sức

Các công việc hàng ngày có vẻ khó khăn hơn và động lực có thể giảm sút.



Khó khăn trong việc tập trung

Cảm thấy hay quên, thiếu quyết đoán hoặc khó tập trung.



Xa lánh hoặc tránh né mọi thứ

Tránh né mọi người, trì hoãn trách nhiệm hoặc tìm đến những lựa chọn như ăn quá nhiều, uống rượu bia hoặc cờ bạc để đối phó.

Nguyên nhân

Căng thẳng có thể xuất hiện từ nhiều loại trải nghiệm khác nhau và thường phát sinh từ nhiều sự việc xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

Các vấn đề trong mối quan hệ

Xung đột với bạn đời, gia đình hoặc bạn bè có thể gây tổn thương về mặt cảm xúc và khó giải quyết vấn đề.

Những thay đổi lớn trong cuộc sống

Những sự kiện như chia tay, ly hôn hoặc mất đi người mình yêu có thể gây ra cảm giác buồn bã, đau buồn hoặc bất ổn.

Mối quan tâm về sức khỏe

Việc đối phó với bệnh tật, chấn thương hoặc đảm nhận vai trò chăm sóc cho người khác có thể thực sự làm hao tổn cả về thể chất lẫn tinh thần.

Áp lực công việc hoặc lo lắng về công việc

Khối lượng công việc lớn, mất việc hoặc cảm thấy tương lai thiếu ổn định có thể khiến quý vị cảm thấy choáng ngợp.

Căng thẳng tài chính

Việc phải chật vật để thanh toán hóa đơn, quản lý các khoản nợ hoặc trang trải cuộc sống có thể dẫn đến việc liên tục lo lắng.

Những sự kiện gây sang chấn.

Việc trải qua những sự kiện như thiên tai, tai nạn hoặc mất mát cá nhân có thể làm lung lay cảm giác an toàn và ổn định của quý vị.

Việc gặp căng thẳng 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 sự căng thẳng xuất hiện như thế nào

Việc có một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống có thể dẫn đến căng thẳng. 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 căng thẳng

Dự đoán	Điều gì có thể khiến tôi bị căng thẳng? ví dụ: thời hạn công việc, xung đột gia đình, áp lực tài chính
Nhận biết	Tôi có thể cảm thấy hoặc phản ứng như thế nào? ví dụ: đau đầu, suy nghĩ hỗn loạn, khó ngủ
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để chăm sóc bản thân? ví dụ: hít thở sâu, đi dạo, nói chuyện với bạn bè



Chiến lược kiểm soát thực tế



Lưu ý những gì đang gây ra căng thẳng cho bản thân

Viết ra mọi thứ có thể giúp quý vị thấy được những gì mình đang nghĩ. Tập trung vào một việc tại một thời điểm có thể giúp quý vị cảm thấy dễ kiểm soát hơn.



Tự chăm sóc cơ thể của quý vị

Ngủ đủ giấc, ăn uống điều độ và vận động cơ thể (dù chỉ một chút) cũng có thể tạo nên sự khác biệt rõ rệt về cảm xúc của quý vị.



Chia sẻ cảm giác của quý vị

Việc chia sẻ những gì đang xảy ra với người mà quý vị tin tưởng, có thể là bạn bè, thành viên gia đình hoặc cố vấn, có thể giúp giảm bớt gánh nặng và mang đến cho quý vị một cách nhìn nhận mới mẻ.



Đưa bản thân trở về thực tại

Các kỹ thuật định tâm như hít thở sâu và chậm hoặc bài tập 5 giác quan có thể giúp tâm trí và cơ thể của quý vị được bình tĩnh khi mọi thứ trở nên quá sức chịu đựng.



Đặt ra ranh giới lành mạnh

Quý vị có thể nói “không” khi cảm thấy quá sức. Việc trân trọng thời gian và bảo vệ năng lượng của bản thân sẽ giúp quý vị chăm sóc bản thân tốt hơn.

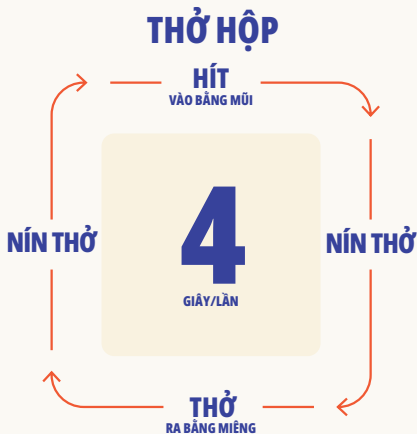


Hạn chế những gì làm quý vị cảm thấy căng thẳng hơn

Nếu một số người, địa điểm hoặc tình huống nhất định thường xuyên gây căng thẳng cho bản thân, việc tạm thời tránh xa chúng là hoàn toàn bình thường.

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 căng thẳng.



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:

- ✓ Quý vị luôn cảm thấy căng thẳng hoặc không thể thư giãn, dù quý vị có cố gắng thế nào.
- ✓ Căng thẳng khiến quý vị khó có thể hoàn thành các công việc hàng ngày hoặc chăm sóc bản thân.
- ✓ Quý vị cảm thấy tuyệt vọng, bế tắc hoặc có ý định tự làm hại bản thân.
- ✓ Căng thẳng ảnh hưởng đến các mối quan hệ, công việc hoặc cuộc sống hàng ngày của quý vị.
- ✓ Các triệu chứng về thể chất như đau ngực, đau đầu hoặc mệt mỏi kéo dài đang trở nên trầm trọng hơn hoặc không cải thiện.
- ✓ Quý vị đang dựa vào những phương pháp đối phó không hiệu quả, như uống rượu bia quá mức, cờ bạc hoặc tránh né người khác.

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.

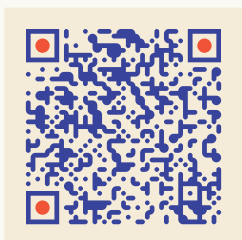
Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát căng thẳng 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/stress/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.