

Chắc chắn rồi. Đây là bản dịch và tóm tắt chi tiết của bài chia sẻ rất sâu sắc và cảm động này.

Một bài chia sẻ về Lo âu, Trầm cảm và PTSD từ một học viên của khóa học “Learning How to Learn”

Tôi biết đây là những chủ đề mà nhiều người có thể không muốn nói đến. Gia đình và bạn bè tôi chắc chắn không muốn nói về những chủ đề này với tôi.

Tôi đang phải đối mặt với sang chấn (trauma) và chịu đựng chứng trầm cảm nặng, lo âu và Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD). Cho đến gần đây, tôi vẫn đi làm toàn thời gian (hiện tại tôi đang nghỉ ốm) và được nhiều người xem là hoàn toàn khỏe mạnh, có năng lực cao, và theo một nghĩa nào đó, từ một số góc nhìn, đúng là như vậy. Trong các bối cảnh xã hội, các buổi đánh giá đồng nghiệp và quản lý tại nơi làm việc, và các buổi họp mặt gia đình, tôi đã làm mọi điều mà mọi người mong đợi ở tôi và những gì tôi hiểu là “thành công” trong mắt thế giới doanh nghiệp và học thuật. Tôi đã xuất sắc ở trường đại học, là một nhân viên hàng đầu tại nơi làm việc và tất cả bạn bè tôi sẽ mô tả tôi là một người vui vẻ, hướng ngoại, thông minh và chăm chỉ. Nhưng tôi đã phải chịu đựng những căn bệnh nặng này trong phần lớn cuộc đời trưởng thành của mình và chưa bao giờ thực sự tạo ra được bước tiến mạnh mẽ nào, bất chấp tất cả các cuộc điều tra, bác sĩ, thuốc men, chương trình tự nhận thức, nhiều năm thiền định, các nghiên cứu và thí nghiệm mà tôi đã tự thử và thực hiện.

Giờ đây, thông qua khóa học của Barbara Oakley và Terrence Sejnowski, tôi đã học được rằng **sự trì hoãn có mối liên hệ chặt chẽ với những căn bệnh của tôi**. Đối với tôi, sự trì hoãn liên quan đến “sự né tránh trải nghiệm” và một nhà phê bình nội tâm mạnh mẽ, người mà nhiều lúc không đủ linh hoạt hay tử tế khi đối mặt với kết quả công việc. Nói tôi là người cầu toàn vẫn còn là nói giảm nói tránh, và chủ nghĩa hoàn hảo là một nhãn dán mà thật không may lại không công bằng với những người mang nó. Theo tôi, từ “người cầu toàn” quá dễ được một số người tán thưởng và quá thường xuyên bị người khác coi là “dễ thương và lập dị”. Trong trường hợp của tôi, chủ nghĩa hoàn hảo là một nhãn dán che đậy một nhu cầu sâu sắc tiềm ẩn về sự an toàn, thấu hiểu và tránh né cảm giác xấu hổ cũng như những trải nghiệm không thoải mái.

Qua khóa học này, tôi đã thấy rằng những thông tin về **thói quen, tập trung vào quá trình thay vì sản phẩm, chỉ dùng ý chí để vượt qua phản ứng ban đầu với tín hiệu, kỹ thuật Pomodoro, phần thưởng, chế độ khuyến khích, và tầm quan trọng của giấc ngủ**, để kể tên một vài khái niệm được khám phá trong “Learning How to Learn”, là vô cùng hữu ích và có thể áp dụng cho các triệu chứng của tôi. Mỗi khái niệm này giúp tôi bám vào một lý thuyết mà tránh các nhãn dán về sức khỏe tâm thần và thay vào đó đề cao các bước làm việc để tiếp cận.

Tôi đã hủy một vài cam kết kể từ khi khóa học bắt đầu để có thể ở nhà, ghi chép các bài giảng video và thực hiện các Pomodoro của mình (trong danh sách việc cần làm, tôi ghi xuống số lượng Pomodoro tôi sẽ áp dụng cho mỗi chủ đề thay vì thời gian tính bằng phút hay giờ, tôi chỉ thích viết ‘2 pomodoros’ thôi ;)). Và tôi cảm thấy thật tuyệt vời! Thực sự, không có gì giúp cải thiện tâm trạng, giấc ngủ, ăn uống, sự lo âu, cảm giác tội lỗi/xấu hổ của tôi bằng việc lập ra những danh sách công việc nhỏ “hướng đến quá trình” cho bản thân và hoàn thành chúng mà không cần tập trung vào sản phẩm cuối cùng. Sau khi thực hiện hai Pomodoro với một quãng nghỉ ở giữa, tôi cảm thấy mình có thể tiếp tục mãi, cứ mang việc đến đây, mang thêm nữa đi (à, thực ra cũng phải mất vài ngày để đạt được mức độ phấn khích đó, nhưng tôi đã làm được).

Trầm cảm/lo âu/sang chấn/PTSD (tôi không so sánh chúng hay gộp chúng vào một nhóm, chỉ là viết như vậy cho dễ) ảnh hưởng rất lớn đến khả năng tập trung, đọc, chú ý và ghi nhớ của một người. Việc tôi đang tiếp thu, hiểu và tạo ra các liên kết thông qua công việc của mình trong khóa học này thực sự làm tôi kinh ngạc. Đây là một minh chứng cho những bằng chứng và sự thật được trình bày qua khóa học này và các kỹ thuật được ủng hộ.

Một trong những lý do chính khiến khóa học này và thông tin được trình bày có tác động lớn đến tôi và chạm đến tôi sâu sắc như vậy, nơi mà những cuốn sách/liệu pháp nhóm khác không thể, là vì **tiến sĩ Oakley có một phong thái rất nhẹ nhàng, hay cười và tử tế, điều mà tôi cảm thấy cực kỳ an toàn**. Nghĩa là, tôi thực sự cảm thấy rất vui khi nghe giọng nói, nhìn thấy bà và sự hiện diện của bà trong các video. Tôi cảm thấy như mình đang làm việc với một giáo viên tốt bụng, và đối với tôi, điều đó đã đưa tôi trở về những ngày tiểu học, nơi tôi cảm thấy mình có thể làm bất cứ điều gì, các giáo viên thực sự tin tưởng vào tôi và tôi không sợ họ. Giọng nói, nét mặt và cử chỉ của tiến sĩ Oakley đều góp phần tạo ra một cảm giác an toàn và chân thực mà tôi trân trọng và tin tưởng khi nghe và xem các bài giảng video của bà.

Tôi đã học được trong khóa học này nhiều ý tưởng khác nhau về cách thói quen, việc né tránh nỗi đau, sự trì hoãn đã làm cho chứng trầm cảm và lo âu của tôi trở nên tồi tệ hơn. Vâng, tôi đã biết những điều này một cách “trực giác”, nhưng việc chúng được trình bày bởi một giáo sư từ một trường đại học lớn, làm việc trong một lĩnh vực không thuộc sức khỏe tâm thần, đồng thời cung cấp cho chúng tôi các liên kết đến vô số bài báo nghiên cứu, và làm tất cả những điều này với một giọng nói và cách tiếp cận nhẹ nhàng, khích lệ đã tạo nên tất cả sự khác biệt đối với tôi. (Tôi cũng không đánh giá thấp giá trị của “đúng thời điểm”, nghĩa là thời điểm/dịp tình cờ biết đến khóa

học này và cách tiếp cận của nó đối với các chiến lược học tập trong giai đoạn này của cuộc đời tôi là một điều may mắn.) Biết rằng tiến sĩ Oakley đã phải đối mặt với những thách thức và sự khó chịu của riêng mình khi học toán, và bà đã áp dụng lòng từ bi và sự tử tế với bản thân cùng với khoa học và lý thuyết, làm cho những thông điệp và khái niệm được dạy trong bài giảng của bà trở nên rất đáng tin. Tiến sĩ Oakley thực sự cho thấy bà thực hành những gì bà giảng dạy, và điều đó tạo ra một sự khác biệt rất lớn trong mắt những người đã thử qua vô số kỹ thuật và theo một cách nào đó, luôn cảm thấy mình đang bị rao bán “giải pháp thần kỳ tiếp theo”.

Tôi rất xúc động bởi khóa học này và cách tài liệu được trình bày. Các bài giảng/phỏng vấn bổ sung với các bên thứ ba và các giáo sư khác tại các trường đại học khác đã làm tôi càng tin tưởng vào tiến sĩ Oakley và tiến sĩ Sejnowski hơn nữa, tin vào tài liệu và do đó thực sự áp dụng nó vào cuộc sống của mình. Việc sẵn sàng triệu tập “ý chí” để đưa ra một lựa chọn khác khi tín hiệu xuất hiện là rất thách thức khi phải chiến đấu với chứng trầm cảm nặng, v.v., nhưng không phải là không thể và tôi rất biết ơn các giảng viên, trợ giảng và tất cả mọi người tham gia khóa học này.

(Tất nhiên, tôi đăng bài này ẩn danh vì sự kỳ thị xung quanh các chủ đề này. Đây, nếu chính gia đình và bạn bè của tôi không muốn nói về nó, bạn có thể hiểu được sự kỳ thị có khả năng làm được những gì. Vì vậy, xin hãy tha thứ cho tôi vì phải đăng bài ẩn danh. Tôi chắc chắn có những người khác cùng hoàn cảnh với tôi và tôi không muốn thiếu tôn trọng họ bằng cách đăng ẩn danh. Tôi hy vọng họ sẽ hiểu.)

Vì vậy, đối với tôi, khóa học này đang thay đổi cuộc đời tôi một cách rất căn bản. Tôi sẽ không bao giờ nhìn nhận chẩn đoán “trầm cảm, lo âu, PTSD” như trước nữa. Tôi đang nhìn thấy và cảm nhận trong chính mình tất cả các loại liên kết giữa việc né tránh trải nghiệm, khả năng chịu đựng nỗi đau và phản ứng với các tín hiệu, và tôi tự hỏi có bao nhiêu người khác giống như tôi đang phải vật lộn với hệ thống y tế và hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần mà chúng ta chỉ chưa tiếp cận được thông điệp theo cách có ý nghĩa với chúng ta. Tôi cảm thấy có rất nhiều người trong chúng ta có thể hưởng lợi từ một khóa học như thế này, tập trung vào **thói quen, các chế độ tập trung, trí nhớ, phản ứng với tín hiệu, khả năng chịu đựng nỗi đau, v.v. từ góc độ “học tập chung” thay vì góc độ “sức khỏe tâm thần”**, để hiểu và tạo ra các liên kết với trải nghiệm của chính mình. Việc nhận được những thông điệp này được trình bày theo một cách khác, trong một bối cảnh khác, đã thực sự chạm đến tôi. CẢM ƠN, nhiều hơn những gì tôi có thể diễn tả trong bài viết này.

Tóm tắt nội dung chính

Bài viết là lời chia sẻ chân thành của một học viên khóa học “Learning How to Learn,” người đang phải vật lộn với các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng như trầm cảm, lo âu và PTSD.

1. **Mâu thuẫn bên trong:** Mặc dù bên ngoài, tác giả là một người thành công, có năng lực cao trong công việc và học tập, nhưng bên trong họ phải chịu đựng nỗi đau tâm lý trong nhiều năm và các phương pháp điều trị truyền thống không hiệu quả.
2. **Sự kết nối cốt lõi:** Khóa học giúp tác giả nhận ra rằng **sự trì hoãn (procrastination)** của họ không phải là lười biếng, mà là một cơ chế ****** né tránh trải nghiệm