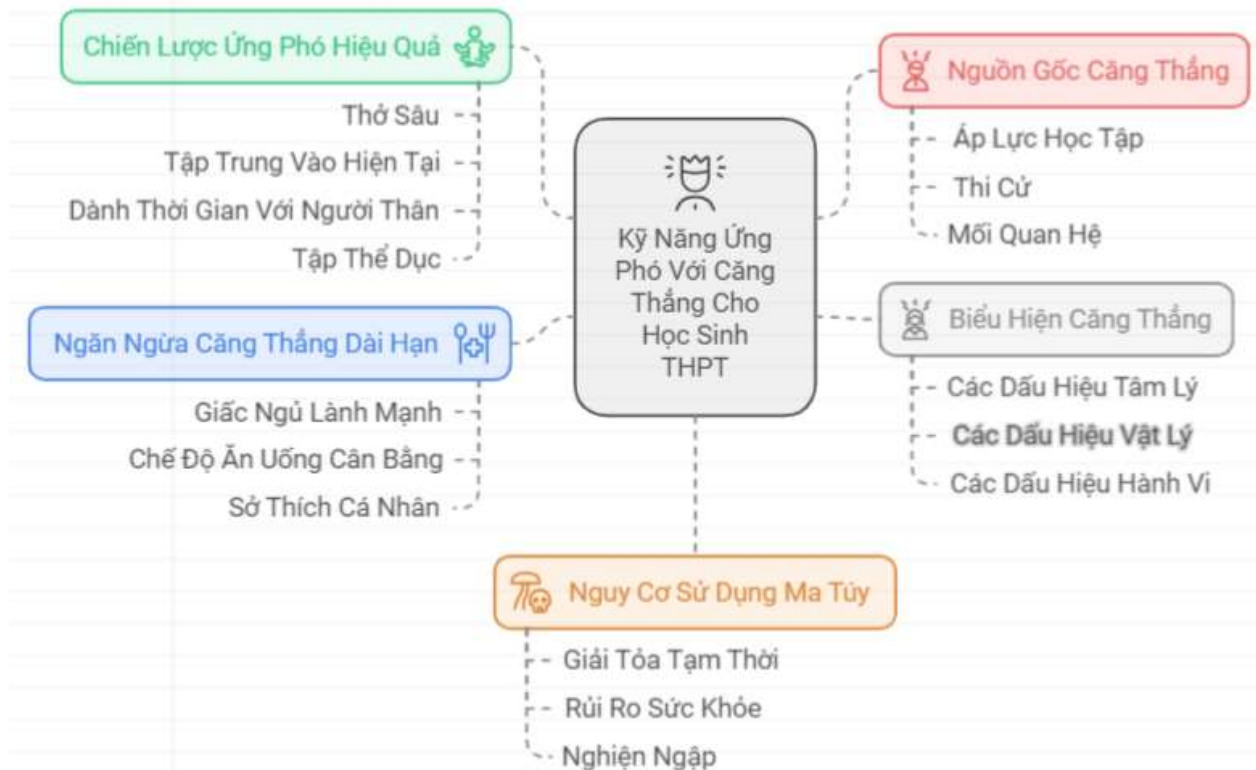


## KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẺNG

Đối diện với những áp lực của tuổi học trò, từ kỳ vọng học tập, thi cử, cho đến những mối quan hệ bạn bè và gia đình, căng thẳng đang trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của các bạn học sinh. Vậy làm sao để đối phó hiệu quả và duy trì một tâm trí vững vàng? Hãy cùng khám phá các kỹ năng cần thiết giúp bạn vượt qua căng thẳng và sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách!



### 1. Hiểu Rõ Về Căng Thẳng Và Nhận Biết Các Biểu Hiện

Căng thẳng xảy ra khi cơ thể và tâm trí phản ứng trước các áp lực hoặc tình huống nguy cơ. Theo thống kê từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), có tới **40% học sinh trung học** từng trải qua căng thẳng nặng nề trong học tập. Hiểu rõ về các biểu hiện của căng thẳng sẽ giúp bạn nhận diện và kiểm soát chúng kịp thời.

Dưới đây là một số biểu hiện phổ biến của căng thẳng mà học sinh thường gặp phải:

- **Biểu hiện về Tâm lý:**

- Lo lắng, căng thẳng, khó tập trung vào việc học.
- Cảm giác mệt mỏi, mất động lực, hoặc cảm giác chán nản.
- Dễ nổi nóng, cáu gắt, hoặc trở nên nhạy cảm hơn với những lời phê bình nhỏ.

- Cảm giác quá tải, hoang mang hoặc không biết bắt đầu từ đâu.
- **Biểu hiện về Cơ thể:**
  - Nhức đầu, đau cổ hoặc đau lưng do căng cơ.
  - Căng thẳng có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa như đau bụng, buồn nôn.
  - Mất ngủ hoặc giấc ngủ không sâu, cảm thấy không được nghỉ ngơi dù đã ngủ đủ giờ.
  - Nhịp tim tăng nhanh, đôi khi xuất hiện hiện tượng tim đập loạn nhịp.
- **Biểu hiện về Hành vi:**
  - Tránh né hoặc trì hoãn làm bài tập, giảm hiệu suất học tập.
  - Thay đổi thói quen ăn uống, như ăn quá nhiều hoặc chán ăn.
  - Lạm dụng đồ ngọt, caffein, hoặc các chất kích thích để đối phó với căng thẳng.
  - Giảm hứng thú với các hoạt động mình từng yêu thích, ngại giao tiếp với bạn bè hoặc gia đình.

## 2. Kỹ Năng Ứng Phó Với Căng Thẳng Hiệu Quả

- **Hít Thở Sâu Và Thư Giãn:** Kỹ thuật hít thở sâu giúp giảm mức độ căng thẳng ngay lập tức. Hãy thử hít thở sâu trong vòng 5 giây, giữ hơi thở trong 2 giây rồi thở ra từ từ trong 5 giây. Thực hiện từ 3-5 lần, bạn sẽ cảm thấy cơ thể và tâm trí thư giãn hơn.
- **Tập Trung Vào Hiện Tại:** Sự lo lắng thường bắt nguồn từ việc suy nghĩ quá nhiều về tương lai hoặc tiếc nuối quá khứ. Hãy tập trung vào những gì đang diễn ra trong hiện tại và đối mặt từng tình huống một cách tích cực.
- **Thời Gian Thư Giãn Với Bạn Bè Và Gia Đình:** Dành thời gian cho những người bạn yêu quý giúp cải thiện tinh thần, đem lại cảm giác bình yên. Theo một nghiên cứu của Viện Tâm lý Học, **62% học sinh cảm thấy bớt căng thẳng hơn** khi chia sẻ cùng bạn bè và gia đình.
- **Tập Thể Dục Và Duy Trì Lối Sống Lành Mạnh:** Tập thể dục thường xuyên giúp giải phóng endorphin – loại hormone giảm căng thẳng tự nhiên của cơ thể. Chỉ cần **20 phút đi bộ mỗi ngày**, bạn có thể giảm thiểu áp lực đáng kể.

### **3. Các Kỹ Năng Phòng Ngừa Căng Thẳng Dài Hạn**

Bên cạnh các biện pháp giảm căng thẳng tức thời, việc xây dựng thói quen lành mạnh như ngủ đủ giấc, ăn uống khoa học và dành thời gian cho sở thích cá nhân cũng là cách để duy trì tinh thần tích cực về lâu dài.

### **4. Căng Thẳng và Nguy Cơ Dẫn Đến Ma Túy – Bạn Có Đang Hiểu Rõ?**

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), một phần không nhỏ các bạn trẻ khi đối diện với căng thẳng đã lựa chọn sử dụng ma túy như một biện pháp tạm thời để thoát khỏi áp lực. Tuy nhiên, đây là giải pháp tạm thời nguy hiểm. Việc sử dụng ma túy không chỉ không giải quyết được vấn đề mà còn gây tác động nghiêm trọng lên sức khỏe thể chất và tinh thần, gây nghiện và ảnh hưởng xấu đến cuộc sống.

### **Bạn Sẽ Chọn Cách Nào Để Đối Mặt Với Căng Thẳng?**

Căng thẳng là điều không thể tránh khỏi, nhưng liệu chúng ta có cần đến những biện pháp nguy hiểm như ma túy để vượt qua?