

CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHĂM SÓC TRẦM CẢM

CHỈNH LÝ LẦN THỨ 2

HƯỚNG DẪN CÁC KỸ NĂNG KIỂM SOÁT TRẦM CẢM

(Chỉnh lý bản dịch và in lần thứ 2)



SIMON FRASER
UNIVERSITY



BC Mental Health &
Addiction Services
An agency of the Provincial Health Services Authority



Bs. Dan Bilsker

Bác sĩ Dan là chuyên gia tâm lý lâm sàng tại Bệnh viện Đa khoa Vancouver và tham gia tư vấn cho nhóm nghiên cứu về sức khỏe tâm thần tại Đại học Simon Fraser.

TS. Sandy Paterson

Tiến sĩ Sandy là chuyên gia tâm lý, giám đốc Phòng khám Changeways và là tác giả của cuốn sách “Sơ đồ trầm cảm của bạn”.

Chương Trình Tự Chăm Sóc Trầm Cảm được xây dựng dựa trên kinh nghiệm của các tác giả và các nghiên cứu khoa học về các chiến lược kiểm soát trầm cảm hiệu quả nhất.

Chương trình này dành cho:

- Người có triệu chứng trầm cảm
- Gia đình, bạn bè quan tâm muốn giúp đỡ người trầm cảm

Cuốn sách này nhằm cung cấp những thông tin chính xác về trầm cảm. Cuốn sách không phải điều trị y tế hay liệu pháp tâm lý và không thay thế cho điều trị y tế. Nếu cần phải điều trị hoặc cần chuyên gia hỗ trợ, nên tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia.

Quyển sách này nhận được hỗ trợ tài chính của Bộ Y Tế Canada, Dịch Vụ Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần BC, Đại diện Cơ quan Dịch vụ Y tế tuyến Tỉnh, British Columbia, Canada.

©Vancouver, Canada

Có thể tải miễn phí bản tiếng Anh của cuốn sách này theo đường dẫn dưới đây:

www.bcmhas.ca hoặc www.carmha.ca/publications

Lưu ý: Cuốn sách này được xuất bản nhằm cung cấp các thông tin chính xác và xác thực. Đơn vị xuất bản không tham gia cung cấp dịch vụ trị liệu tâm lý hoặc các dịch vụ chuyên môn khác. Nếu cần hỗ trợ của chuyên gia hoặc cần điều trị, nên tìm kiếm dịch vụ của các chuyên gia có chuyên môn.

Được Viện Dân số, Sức khỏe và Phát triển dịch, kiểm tra và được in dưới sự tài trợ của Quỹ Grand Challenge Canada

CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHĂM SÓC TRẦM CẢM

CHỈNH LÝ LẦN THỨ 2

HƯỚNG DẪN CÁC KỸ NĂNG KIỂM SOÁT TRẦM CẢM



MỤC LỤC

| | |
|--|-----------|
| Giới thiệu | 1 |
| Trầm cảm là gì? | 3 |
| Nguyên nhân gây ra trầm cảm? | 6 |
| Bạn có thể làm gì khi bị trầm cảm? | 14 |
| Thuốc chống trầm cảm | 16 |
| Các kỹ năng kiểm soát trầm cảm | 18 |
| 1. Thiết lập lại cuộc sống của bạn | 19 |
| 2. Suy nghĩ một cách thực tế | 30 |
| 3. Giải quyết các vấn đề một cách hiệu quả | 39 |
| Con đường phía trước: Giảm các nguy cơ tái phát | 49 |
| Câu chuyện của Hồng | 53 |
| Các tài liệu nên đọc | 54 |
| Những thông tin hữu ích và mẫu ghi chép | 55 |
| Chế độ ăn uống | 56 |
| Hoạt động thể chất | 57 |
| Giấc ngủ | 58 |
| Caffeine | 60 |
| Ma túy và Rượu | 61 |
| Biểu mẫu | 63 |

Trầm cảm là một trong những trải nghiệm đau đớn và khó khăn nhất của con người. Nó cướp đi năng lượng, sự yêu thích và mong muốn làm mọi việc trở nên tốt đẹp. Nó mang đến cảm giác tiêu cực sâu sắc về bản thân, thế giới và tương lai. Khi trầm cảm, bạn thấy dường như không có gì có thể thay đổi, vì thế bạn nghĩ bạn không bao giờ có thể hồi phục.

Nhưng tình trạng trầm cảm của người trầm cảm có thể **thuyên giảm và trầm cảm có thể kết thúc**. Có các biện pháp chữa trị và các kỹ năng tự chăm sóc hiệu quả để kiểm soát trầm cảm. Nhân viên y tế có thể cung cấp cho bạn các biện pháp điều trị trầm cảm, nhưng bạn có thể học các kỹ năng tự chăm sóc và áp dụng chúng. Hướng dẫn này giúp bạn nắm được **các kỹ năng kiểm soát trầm cảm**. Có lúc bạn có thể chỉ cần sử dụng những kỹ năng này khi không bị trầm cảm quá nặng. Có khi bạn phải sử dụng các kỹ năng này đồng thời với việc điều trị.

Hướng dẫn này nhấn mạnh vào ba bước: thay đổi cách sống, suy nghĩ thực tế, giải quyết vấn đề.

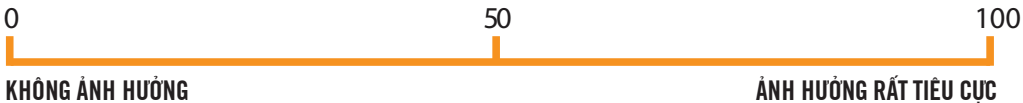
Thêm vào đó, một số lựa chọn về phong cách sống giảm trầm cảm được thảo luận trong phần Thông Tin Hữu Ích ở cuối sách. Mặc dù các phương pháp thường được thảo luận ngắn gọn, phần lớn chúng tôi nhấn mạnh vào phương pháp tiếp cận: các kỹ năng kiểm soát trầm cảm hơn là thuốc chống trầm cảm.

Chúng tôi hi vọng rằng cuốn hướng dẫn này sẽ giúp ích cho bạn. Nhưng chỉ đọc thì không đủ. Để phát huy tác dụng, bạn sẽ phải áp dụng vào thực tế. Chúng tôi cố gắng miêu tả các kỹ năng một cách rõ ràng, theo thứ tự từng bước để giúp bạn từng bước vững chắc đạt được mục tiêu của mình.

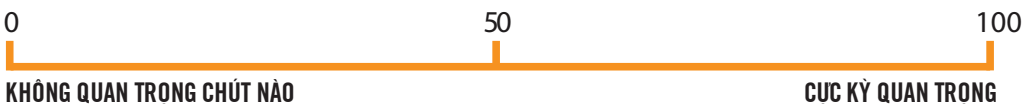
GIỚI THIỆU

Tự hỏi bản thân 3 câu hỏi. Đánh dấu câu trả lời của bạn trên thang điểm dưới đây. Thang điểm từ 0 đến 100:

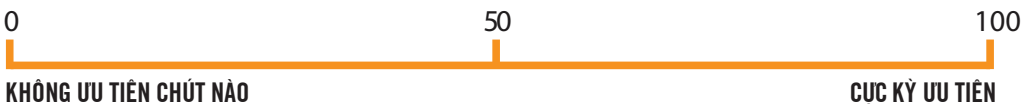
Tâm trạng buồn chán có ảnh hưởng tiêu cực như thế nào đến cuộc sống của bạn?



Việc cảm thấy khá hơn quan trọng như thế nào với bạn?



Tôi có sẵn sàng ưu tiên làm những việc khiến cuộc sống của tôi tốt lên không?



Nếu số điểm của bạn trong hai hoặc ba câu hỏi ít hơn 50 điểm, có thể bạn đang nghĩ đến việc thay đổi, nhưng vẫn cảm thấy chưa chắc chắn. Nếu bạn rơi vào trường hợp này, hãy đọc cuốn hướng dẫn và suy nghĩ thêm.

Nếu số điểm của bạn trong hai hoặc ba câu hỏi cao hơn 50 điểm, bạn đã sẵn sàng thay đổi. Những gì bạn trải qua là quá đủ và bạn đã chuẩn bị dành thời gian mỗi ngày để làm cho mọi việc tốt hơn.

Mở sang trang kế tiếp và bắt đầu...

TRẦM CẢM LÀ GÌ?

Bạn thường xuyên cảm thấy không vui hoặc buồn rầu, đó không có nghĩa là bạn bị trầm cảm. Cảm giác buồn bã hoặc chán nản là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống hàng ngày. Mỗi khi có điều gì đó xảy ra không theo ý bạn, đó có thể là cãi vã với người yêu, mâu thuẫn với sếp hoặc ốm đau, thì tâm trạng của bạn có thể đi xuống.

Trầm cảm không phải là...

Hầu hết những lần khi bạn cảm thấy không vui hoặc buồn rầu, đó không có nghĩa là bạn bị trầm cảm. Cảm thấy buồn hoặc chán nản là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống hàng ngày. Mỗi khi có điều gì đó xảy ra không theo ý bạn, có thể cãi vã với người yêu, mâu thuẫn với sếp hoặc ốm đau, tâm trạng của bạn có thể đi xuống.

Nếu bạn cảm thấy rất buồn hoặc khó chịu về tình trạng này, có thể đi kèm với việc mất ngủ, không muốn gặp gỡ bạn bè hoặc gia đình, ăn quá nhiều hoặc quá ít - bạn có thể đang trải qua cảm giác buồn chán. Cảm giác này thường sẽ mất đi trong một hoặc hai tuần, nhất là nếu tình huống gây ra tâm trạng này được cải thiện.

Trầm cảm là...

Nếu tình trạng trên không cải thiện và ngày càng tệ hơn. Có thể bạn đã bị trầm cảm:

1. Bạn cảm thấy rất u buồn, sầu não hoặc không có bất kỳ hứng thú, niềm vui gì trong hầu hết các ngày. Cảm giác này có thể kéo dài hàng tuần; VÀ

2. Nếu bạn có các vấn đề khác như:

- thay đổi đáng kể về cân nặng hoặc sự thèm ăn;
- không thể ngủ đủ giấc hoặc ngủ quá nhiều;
- luôn cảm thấy bồn chồn hoặc chậm chạp, uể oải;
- cảm thấy bản thân vô giá trị hoặc tội lỗi;
- luôn cảm thấy mệt mỏi;
- cảm thấy ngu ngốc hoặc trống rỗng;
- gặp nhiều khó khăn về tập trung hoặc ra quyết định;
- nghĩ đến cái chết hoặc tự sát.

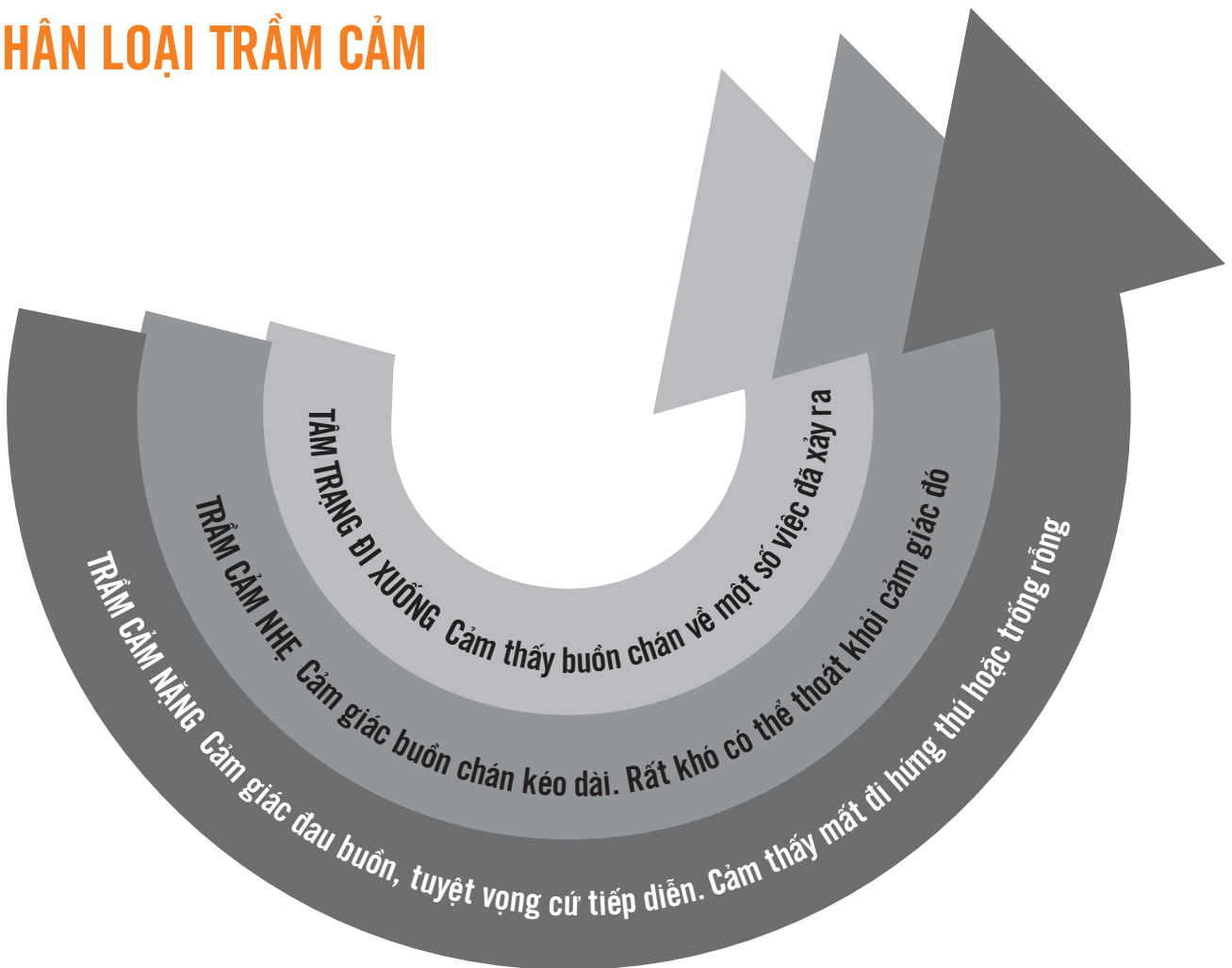
TRẦM CẢM LÀ GÌ?

Hai loại trầm cảm thường gặp nhất là **Chứng trầm cảm nhẹ** và **Chứng trầm cảm nặng**.

Mỗi loại đều có cùng những vấn đề đã nêu ở trên nhưng đối với trầm cảm nặng, các vấn đề này trầm trọng hơn. Khi một người bị trầm cảm, đó thường là trầm cảm nhẹ.

Bác sỹ, cán bộ y tế, chuyên gia tâm lý hoặc bác sỹ tâm thần có thể chẩn đoán liệu bạn có bị trầm cảm hay không.

PHÂN LOẠI TRẦM CẢM



Một số quan sát về trầm cảm...

■ Tự chẩn đoán trầm cảm rất khó

Tâm trạng của chúng ta ảnh hưởng đến khả năng đánh giá về bản thân. Do đó, việc tự đánh giá liệu chúng ta có thực sự bị trầm cảm hay không thường rất khó. Thông thường, cần người có chuyên môn chẩn đoán.

■ Nếu bạn bị trầm cảm, bạn không cô đơn

Thường có khoảng hơn 4% người lớn bị trầm cảm ở một thời điểm nhất định và hơn 15% người lớn bị trầm cảm ở một thời điểm trong cuộc đời.

■ Trầm cảm không phải là một dấu hiệu yếu đuối

Rất nhiều người thông minh, tài giỏi và thành công đã từng trầm cảm. Bị trầm cảm không có nghĩa bạn có “nhân cách kém” hoặc có tính cách có thiếu sót.

Bạn nghĩ rằng mình bị trầm cảm...

Nếu bạn nghĩ mình bị trầm cảm, điều quan trọng là bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ. Các kỹ năng trong cuốn hướng dẫn này là nhằm giúp bạn kiểm soát trầm cảm, nhưng bạn không nên tự mình xử lý. Hỏi ý kiến từ người bạn tin tưởng có thể giúp bạn hiểu vấn đề của mình hoặc đặt họ vào tình huống của bạn. Nếu bạn tiếp tục cảm thấy trầm cảm, tìm kiếm sự giúp đỡ của nhân viên y tế.

Nhân viên y tế có thể là bác sĩ, cán bộ y tế, chuyên gia tâm lý, bác sĩ tâm thần hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần. Họ có thể cung cấp cho bạn các liệu pháp điều trị trầm cảm. Các liệu pháp này sẽ có kết quả tốt kèm theo các kỹ năng bạn học được từ cuốn hướng dẫn này.

Bạn muốn làm đau bản thân...

Đối với nhiều người, trầm cảm làm cuộc sống dường như vô vọng và không kiểm soát. Phần lớn người trầm cảm đều có những lúc cảm thấy như vậy. Đối với một số người, cảm giác vô vọng quá mạnh đến mức họ bắt đầu nghĩ không muốn sống nữa. Nếu bạn cảm thấy như vậy hoặc ai đó bạn biết cảm thấy như vậy, đó là lúc cần tìm sự giúp đỡ. Tìm nhân viên y tế có thể giúp bạn vượt qua các cảm giác này. Nếu bạn không thể đợi đến buổi hẹn, bạn có thể gọi các số khẩn cấp hỗ

trợ khủng hoảng hoạt động 24/7. Tìm cuốn Những Trang Vàng và mở phần Các Trung Tâm Khẩn Cấp để tìm số điện thoại trong khu vực bạn sinh sống. Bạn cũng có thể đến Phòng Cấp Cứu tại bệnh viện gần nơi bạn sinh sống.

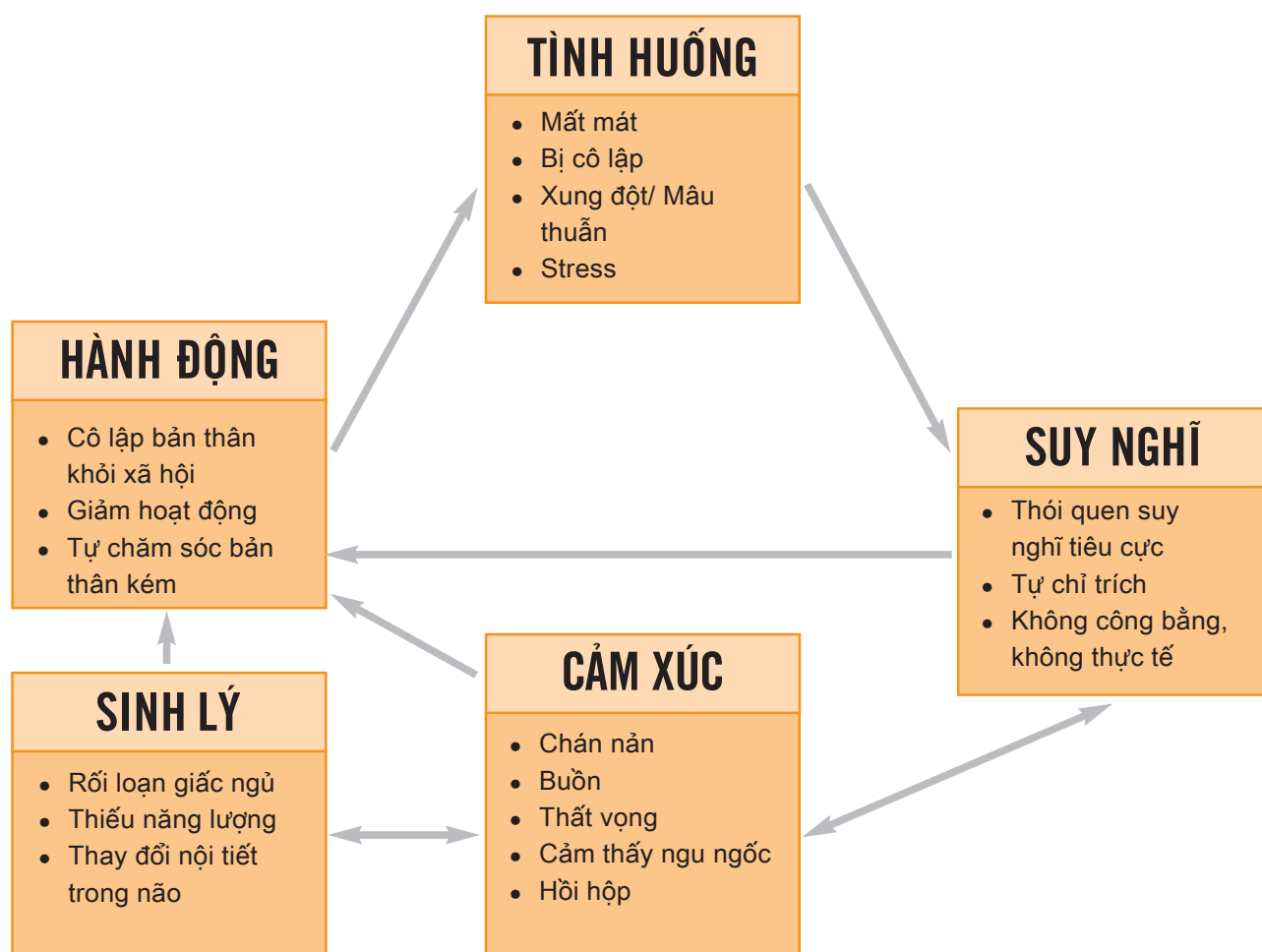
Hãy nhớ, mọi việc **có thể** trở nên tốt hơn.

NGUYÊN NHÂN GÂY TRẦM CẢM?

Con người có thể bị trầm cảm do rất nhiều nguyên nhân khác nhau.

Các nghiên cứu đã xác định một số các yếu tố gắn liền với việc gây ra và kéo dài tình trạng trầm cảm. Sơ đồ dưới đây chia ra năm loại yếu tố chính: tình huống; suy nghĩ; tình cảm; tâm lý; và hành động.

Mỗi loại đóng vai trò nhất định trong việc gây ra trầm cảm và trầm cảm cũng có thể ảnh hưởng đến tất cả các yếu tố này. Trong phần tiếp theo, chúng tôi sẽ miêu tả chi tiết từng loại yếu tố.

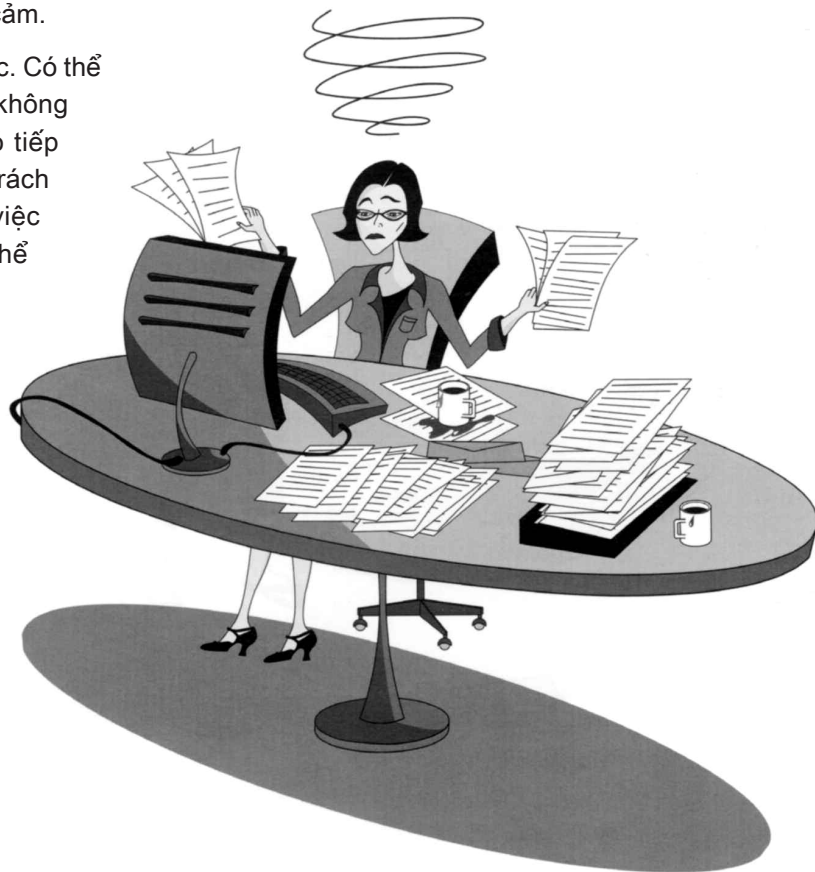


Tình huống

Trầm cảm thường khởi phát từ một tình huống rất căng thẳng trong cuộc sống. Nếu bạn đã cố gắng đối phó với tình huống này bằng cách cải thiện hoặc chấp nhận nó nhưng không thành công, bạn có thể bắt đầu cảm thấy quá tải và mất hi vọng. Sau đó, nguy cơ xuất hiện cơn trầm cảm tăng lên. Một số tình huống có thể gây ra trầm cảm bao gồm:

- Sự kiện quan trọng trong cuộc sống, nhất là liên quan đến mất người thân. Sự kiện như người bạn yêu quý chết, chuyển đi, li dị, phá sản hoặc mất việc là biến cố lớn trong cuộc đời.
- Thiếu liên lạc với mọi người. Bị cô lập khỏi xã hội là yếu tố rủi ro đáng kể gây trầm cảm.
- Xung đột trong quan hệ. Các xung đột mối quan hệ cá nhân trong hôn nhân hoặc gia đình rất căng thẳng và có thể gây ra trầm cảm.
- Stress liên quan đến công việc. Có thể là công việc không ổn định (không biết rõ công việc của bạn có tiếp tục không), xung đột với phụ trách và đồng nghiệp hoặc làm việc quá tải (con người chỉ có thể làm việc tối đa 16 giờ một ngày, bất kể trong môi trường nghề nghiệp hoặc việc nhà)
- Stress liên quan đến sức khỏe. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp có vấn đề mãn tính về sức khỏe gây ra rất nhiều đau đớn hoặc khó khăn trong vận động và việc điều trị chỉ cải thiện một phần. Một số bệnh tật hoặc liệu pháp điều trị có thể gây ra trầm cảm do tác dụng trên cơ thể. Ví dụ, nhược giáp (tuyến giáp tiết quá ít hormone tuyến giáp) thường đi kèm với mệt mỏi và trầm cảm.

Như vậy không có nghĩa trầm cảm chỉ xảy ra khi có sự việc không như ý xảy ra. Một số người bị trầm cảm ngay cả khi cuộc sống của họ đang thuận buồm xuôi gió: trầm cảm xuất hiện như từ trên trời rơi xuống! Các kỹ năng kiểm soát trầm cảm như trong cuốn hướng dẫn này cũng hữu ích cho những người này.



Suy nghĩ

Mỗi chúng ta bị ảnh hưởng khác nhau từ các sự kiện bên ngoài, phụ thuộc vào cách chúng ta nghĩ như thế nào về các sự kiện đó. Tưởng tượng có hai người bước vào buổi tiệc. Một người hướng ngoại, tự nhiên, nghĩ rằng cô ấy sẽ rất vui vẻ với buổi tiệc và nghĩ mọi người tham gia buổi tiệc thân thiện và cởi mở. Người kia sợ

chỗ đông người, nghĩ rằng sẽ cảm thấy tồi tệ và mọi người sẽ đánh giá, chối bỏ mình. Suy nghĩ của mỗi người định hướng sự kiện sẽ xảy ra như thế nào. Kết quả nghiên cứu cho thấy người trầm cảm thường có suy nghĩ lệch lạc về thế giới và cách suy nghĩ sai lệch này có thể gây ra hoặc làm tồi tệ thêm tình trạng trầm cảm.



Cách suy nghĩ lệch lạc

Suy nghĩ tiêu cực, không thực tế về các tình huống

Bạn nhìn nhận các tình huống một cách tiêu cực, không thực tế, nhấn mạnh các yếu tố tiêu cực hoặc đe dọa và quên đi các yếu tố tích cực hoặc khả quan.

Suy nghĩ tiêu cực, không công bằng về bản thân

Bạn nghĩ về bản thân theo cách rất chỉ trích, đánh giá bản thân theo cách quá khắc nghiệt và không công bằng.

Suy nghĩ tiêu cực, không thực tế về tương lai

Bạn dự đoán tương lai sẽ thất bại và nhiều thất vọng, phóng đại khả năng có kết quả tiêu cực.

Chúng tôi gọi tập hợp của 3 dấu hiệu này là Tam Chứng Tiêu Cực: suy nghĩ tiêu cực không công bằng và không thực tế về tình huống hiện tại, về bản thân và về tương lai.

Cách suy nghĩ này thường xuất hiện từ khi còn nhỏ. Một số người lớn lên trong gia đình chỉ có nhận xét tiêu cực và chỉ trích người khác. Trong một số gia đình, trẻ không được khuyến khích nói điều tích cực về bản thân và được thưởng khi biết tự kiểm điểm mình. Bất kể cách suy nghĩ tiêu cực là do trầm cảm gây ra hay là thói quen từ thời thơ ấu, cách suy nghĩ này có ảnh hưởng rất lớn đến trải nghiệm của bạn về thế giới.

Những cách suy nghĩ này làm tăng lên các ảnh hưởng tiêu cực của các tình huống khó khăn trong cuộc sống và dẫn con người đến những đau đớn về cảm xúc. Một người bị trầm cảm có thể cảm thấy chán nản hoặc mất hy vọng ngay cả khi mọi việc đã trở nên tốt đẹp hơn.

Cảm xúc

Trầm cảm thường bắt đầu với cảm giác thất vọng và buồn chán sau khi đã cố gắng xử lý tình huống khó khăn trong cuộc sống nhưng không thành công. Tuy nhiên, vì trầm cảm vẫn tiếp diễn, cảm giác không hạnh phúc gây ra cảm xúc đau đớn hơn và nghiêm trọng hơn. Người mắc trầm cảm bị đánh bại bởi cảm giác tuyệt vọng, khốn khổ, vô vọng tràn ngập. Cảm giác hồi hộp căng thẳng (mệt mỏi cơ thể, lo lắng về nỗi bất hạnh đang treo lơ lửng trên đầu) thường đi kèm với trầm cảm.

Một số người trầm cảm thấy tê liệt về cảm xúc, mất khả năng cảm thấy bất cứ cảm xúc gì. Nguyên nhân là nỗi đau về tâm lý quá căng thẳng đến mức tâm trí của bạn mất hết các cảm xúc.

Nhớ rằng, người trầm cảm nhìn nhận thế giới theo cách bi quan không thực tế và đánh giá bản thân một cách không công bằng và quá nghiêm khắc. Cảm xúc người trầm cảm cảm thấy ảnh hưởng rất nhiều từ cách nhìn nhận tiêu cực của họ về cuộc sống. Nếu suy nghĩ về thế giới của họ không thực tế và tiêu cực, cảm xúc của họ cũng sẽ không thực tế và tiêu cực theo suy nghĩ đó.

Có thể bạn thấy khó có thể có cảm xúc không thực tế. Nhưng tưởng tượng một người luôn tin rằng đi lại bằng máy bay là cực kỳ nguy hiểm và máy bay hay bị rơi khi đang bay. Người này sẽ cảm thấy rất sợ bay. Tuy nhiên, sự sợ hãi này là dựa trên niềm tin không đúng về độ an toàn của máy bay, do đó không thực tế và không đúng với hiện thực. Tương tự, người trầm cảm thường có niềm tin không thực tế về thế giới và bản thân, dẫn đến cảm xúc tiêu cực, không thực tế.

Sinh lý

Một triệu chứng rõ ràng nhất của trầm cảm là rối loạn giấc ngủ. Thông thường, trạng thái này biểu hiện là không thể ngủ đủ giấc có thể dưới dạng khó ngủ hoặc thức giấc nhiều lần khi đang ngủ hoặc thức dậy quá sớm. Có những trường hợp ngủ quá nhiều gây ra bởi mong muốn trốn tránh trong giấc ngủ hoặc quá mệt mỏi đến mức luôn cảm thấy thiếu ngủ. Khi ngủ “không hồi phục sức khỏe” - nghĩa là khi thức dậy không cảm thấy đã được nghỉ ngơi và khỏe mạnh - con người sẽ cảm thấy khó khăn hơn khi đối mặt với các tình huống và khó khăn hàng ngày. Người trầm cảm thường cảm thấy thiếu năng lượng và kiệt sức vì các hoạt động thường ngày.

Một lý thuyết về trầm cảm cho rằng trầm cảm là do “mất cân bằng nội tiết” trong não. Đã có nghiên cứu chỉ ra rằng với một số người trầm cảm, một số nội tiết nhất định trong não ít hoạt động hơn. Tuy nhiên, vẫn chưa rõ liệu có phải sự thay đổi nội tiết trong não này gây ra trầm cảm. Tất cả những gì chúng ta biết là trầm cảm thường liên quan với việc thay đổi nội tiết trong não.

Những thay đổi về sinh lý khi bị trầm cảm khiến cho người mắc cảm thấy khó khăn hơn khi đối mặt với vấn đề của cuộc sống hoặc ngay cả khi thực hiện các bước trong chương trình quản lý trầm cảm giống như chương trình này. Các thuốc chống trầm cảm thường có tác dụng hồi phục lại giấc ngủ và năng lượng. Sử dụng thuốc chống trầm cảm giúp bạn có thể học và thử thực hiện các kỹ năng mới cần thiết để vượt qua cơn trầm cảm.

Hành động

Trầm cảm thường có ảnh hưởng đáng kể lên hành vi người mắc. Dưới đây là một số những hành vi thường bị ảnh hưởng.

Không tham gia các hoạt động giải trí

Các hoạt động ưa thích, làm đồ thủ công, chơi thể thao, đọc sách và du lịch đều có thể bị ảnh hưởng. Người trầm cảm thường cảm thấy quá mệt mỏi hoặc không có động lực để theo đuổi các hoạt động này, do vậy càng ít thực hiện các hoạt động này, người trầm cảm càng cảm thấy ít có khả năng thực hiện. Hầu hết người trầm cảm mất hứng thú trong cuộc sống, giảm cảm giác vui vẻ hoặc hứng thú với mọi thứ xung quanh. Tại sao tôi nên đi xem phim, tham gia hoạt động giải trí hoặc làm việc tôi đã từng thích nếu tôi không nghĩ rằng tôi sẽ hứng thú với các hoạt động đó? Không hoạt động trở thành thói quen. Kết quả là người trầm cảm không còn cảm thấy hài lòng khi tham gia các hoạt động này, điều này càng làm gia tăng cảm giác chán nản của người trầm cảm.

Không chăm sóc bản thân

Các hành vi chăm sóc cơ thể và vệ bề ngoài thường không được quan tâm. Người trầm cảm thường ít quan tâm đến quần áo hoặc ăn mặc chỉnh tề như bình thường. Thêm vào đó, hoạt động thể chất cũng giảm, kể cả tập thể dục như chạy bộ hoặc đơn giản đi bộ xung quanh nơi ở. Không hoạt động thể chất làm tăng trầm cảm vì loại bỏ hoạt động mang lại sự khỏe mạnh về thể chất và nâng cao lòng tự trọng. Người trầm cảm cũng thường thay đổi thói quen ăn uống có thể ăn ít (“quên ăn”) do ăn không thấy ngon hoặc ăn quá nhiều để tự cảm thấy thoải mái bản thân.

NGUYÊN NHÂN GÂY TRẦM CẢM?

Không làm các việc nhỏ thường ngày

Người mắc trầm cảm thường xao nhãng hoặc trì hoãn những việc nhỏ thường ngày như làm việc vặt, đổ rác, dọn nhà hoặc tưới cây, dọn vườn. Không hoàn thành các việc vặt trong ngày làm tăng lên cảm giác không thỏa mãn và không kiểm soát được cuộc sống của người trầm cảm. Việc không hoàn thành các việc nhỏ thường ngày có thể gây ra xung đột với mọi người và gây ra thêm stress cho các mối quan hệ.

Xa rời gia đình và bạn bè

Người mắc trầm cảm thường từ chối tham gia các hoạt động xã hội, không nghe điện thoại và không tụ tập gia đình hoặc bạn bè. Thu mình khỏi xã hội ảnh hưởng nhiều đến tâm trạng trầm cảm vì lấy đi sự ấm áp và cảm giác kết nối với mọi người cần thiết cho tất cả chúng ta. Người trầm cảm thường tin rằng mọi người không thích giao tiếp với họ vì họ không có cảm xúc gì hoặc rất buồn chán.



TRẦM CẢM NHẹ

- Nói chuyện với gia đình và bạn bè tin cậy về cảm giác của bạn là việc nên làm. Họ có thể giúp bạn tìm ra giải pháp cho vấn đề của bạn; bên cạnh đó, chỉ cần biết có người quan tâm đến bạn cũng đã giúp ích cho bạn.
- Viết ra giấy vấn đề mà bạn đang gặp phải, cảm giác, suy nghĩ của bạn và các giải pháp có thể thực hiện. Cách này có thể giúp bạn hiểu bạn đang trải qua những gì và bạn có những lựa chọn nào.
- Nói chuyện với bác sĩ gia đình, chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần. Người có chuyên môn có thể giúp bạn lý giải chuyện gì đang xảy ra và có thể đưa ra các gợi ý hữu ích.
- Trong một số trường hợp, các thuốc chống trầm cảm có thể giúp vượt qua Chứng Trầm Cảm Nhẹ. Nhưng với đa số trường hợp trầm cảm nhẹ, câu trả lời không nằm ở thuốc chống trầm cảm.

Học và luyện tập các kỹ năng kiểm soát trầm cảm theo những hướng dẫn này có thể sẽ rất hữu ích trong việc giúp bạn vượt qua chứng Trầm Cảm Nhẹ.

TRẦM CẢM NẶNG

Ngoài những hành động bạn có thể làm được miêu tả trong phần Trầm Cảm Nhẹ...

- Chắc chắn bạn nên đi đến gặp bác sĩ nếu bạn nghĩ mình bị trầm cảm nặng. Trầm Cảm Nặng là vấn đề nghiêm trọng và nên được bác sĩ gia đình, chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần chẩn đoán.
- Các thuốc chống trầm cảm được chỉ định phổ biến với Trầm Cảm Nặng và thường có tác dụng.
- Một cách điều trị cũng có hiệu quả tương đương cho phần lớn các trường hợp Trầm Cảm Nặng là Liệu Pháp Nhận Thức Hành Vi (CBT). CBT là liệu

pháp hướng dẫn các kỹ năng suy nghĩ và hành động hiệu quả hơn. Hướng dẫn này được phát triển dựa trên các phương pháp CBT.

- Một liệu pháp điều trị hiệu quả nữa là Liệu pháp củng cố mối quan hệ cá nhân (IPT), liệu pháp nói chuyện nhằm hướng dẫn các kỹ năng giao tiếp với người yêu, bạn bè và gia đình.
- Đối với các trường hợp trầm cảm kéo dài hoặc tái phát, phương pháp tiếp cận hiệu quả nhất là kết hợp thuốc chống trầm cảm với một trong các liệu pháp nói trên.

Học và luyện tập các kỹ năng kiểm soát trầm cảm trong hướng dẫn này có thể giúp vượt qua chứng Trầm Cảm Nặng. NHƯNG hãy nhớ rằng các kỹ năng trong cuốn sách này không đủ để xử lý các vấn đề nghiêm trọng. Nếu bạn bị Trầm Cảm Nặng, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ của người có chuyên môn.

THUỐC CHỐNG TRẦM CẢM



Thuốc phát huy tác dụng trong một số trường hợp. Rất nhiều người sử dụng thuốc trầm cảm cải thiện được tâm trạng và thuyên giảm một số triệu chứng (như mất cảm giác ngon miệng hoặc khó tập trung).

Nhưng thuốc chỉ có tác dụng cải thiện tâm trạng: việc thay đổi cách suy nghĩ và xử lý cuộc sống hàng ngày cũng rất quan trọng. Đừng sử dụng thuốc như một cách cho phép bạn duy trì cách sống không lành mạnh

Thay vào đó, hãy suy nghĩ thuốc giúp bạn có năng lượng và cải thiện tâm trạng để bạn có thể thay đổi (như bắt đầu tập thể dục hàng ngày, học các kỹ năng ra quyết định hoặc lập kế hoạch và làm việc để đạt được các mục tiêu cuộc sống của bạn).

Một số điểm cần chú ý khác về thuốc:

Các loại thuốc khác nhau có tác dụng khác nhau trên các cá thể

Có thể mất thời gian để tìm ra loại thuốc (hoặc phối hợp các thuốc) phù hợp với một bệnh nhân mà không gây ra quá nhiều tác dụng phụ. Các tác dụng phụ có thể là khó ngủ, thay đổi cảm giác ngon miệng và mất hứng thú tình dục.

Không bao giờ ngừng thuốc đột ngột

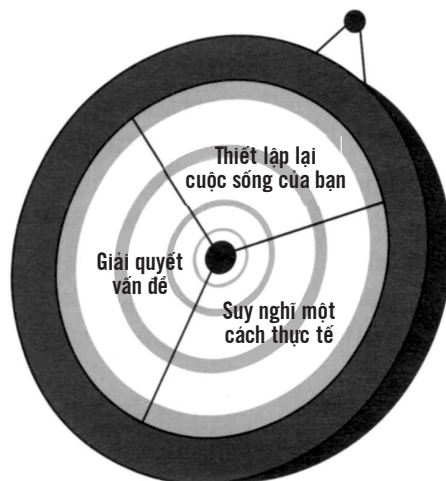
Một số người gặp tác dụng phụ khi sử dụng thuốc chống trầm cảm nên muốn ngừng thuốc. Nếu bạn muốn ngừng thuốc, hỏi ý kiến bác sĩ kê đơn. Thông thường, bạn sẽ giảm dần liều dùng trước khi ngừng thuốc hoàn toàn.

Việc sử dụng thuốc trong thời gian kéo dài có thể có lợi đối với một số người

Đối với một số người, thuốc chống trầm cảm vẫn có hiệu quả khi sử dụng kéo dài. Phần lớn bệnh nhân chỉ sử dụng trong thời gian ngắn để có thể có những thay đổi tích cực, sau đó giảm dần và ngừng sử dụng thuốc.

Bạn có thể muốn ngừng thuốc ngay khi tình trạng của bạn được cải thiện đến mức độ mong muốn

Kết quả của việc ngừng thuốc sớm là trầm cảm tái phát nhanh chóng. Vì vậy tốt nhất bạn nên tiếp tục sử dụng thuốc cho đến khi tâm trạng đã ổn định. Khi tâm trạng của bạn đã được kiểm soát, bạn có thể giảm thuốc dần dần.



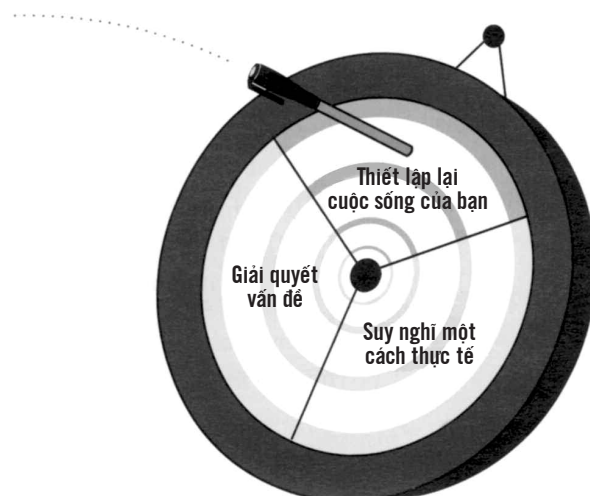
Trong phần này, bạn sẽ học ba kỹ năng có thể làm ngừng tâm trạng chán nản, giảm trầm cảm và giúp ngăn ngừa tái phát.

Các kỹ năng đó là:

Thay Đổi Cách Sống ■ Suy Nghĩ Thực Tế ■ Giải Quyết Vấn Đề

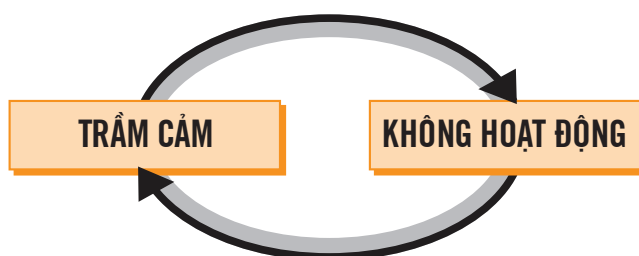
Chúng tôi sẽ giải thích các kỹ năng này sẽ giúp bạn vượt qua trầm cảm như thế nào và chỉ cho bạn từng bước làm thế nào để sử dụng các kỹ năng này. Tốt nhất, bạn nên nghĩ về việc học các kỹ năng này như khi bạn đang học một công việc mới hoặc bộ môn thể thao mới: luyện tập rất quan trọng. Một số người thấy nên chia sẻ cuốn hướng dẫn này với vợ/chồng, bạn bè, người tư vấn hoặc thành viên gia đình - hoặc với người có thể giúp bạn duy trì việc luyện tập cả khi bạn thiếu năng lượng hoặc động lực để thực hiện. Nếu bạn không có ai như vậy, hãy duy trì việc luyện tập các kỹ năng kiểm soát trầm cảm. Khi bạn luyện tập được các kỹ năng, mọi việc dần dần sẽ trở nên dễ dàng hơn và kết quả thu được sẽ xứng đáng với sự nỗ lực của bạn.

Trầm cảm ảnh hưởng đến tất cả mọi mặt trong cuộc sống của bạn: cảm xúc, suy nghĩ, hành động, thể chất và tình huống cuộc sống (bao gồm hỗ trợ xã hội, mối quan hệ gia đình, nghề nghiệp, tài chính và hơn thế nữa). Mỗi khía cạnh lại liên quan đến nhau. Kết quả là, sự thay đổi một khía cạnh có thể tạo ra sự thay đổi trong các khía cạnh khác. Khi mới bị trầm cảm, sự thay đổi tiêu cực trong một khía cạnh làm các khía cạnh khác xấu đi. Nhưng khi bạn luyện tập để cải thiện tình trạng của mình, sự cải thiện trong một khía cạnh sẽ cải thiện các khía cạnh khác. Mục đích của việc điều trị là giúp cho tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của bạn được cải thiện, mỗi khía cạnh có sự thay đổi tích cực có thể cải thiện các khía cạnh khác.



Khi bị trầm cảm, phần lớn người bị trầm cảm không làm những việc bình thường giúp họ có tâm trạng tích cực.

Nhưng nếu bạn ngưng chăm sóc bản thân hoặc không làm những việc bình thường bạn thích, cuộc sống của bạn trở nên buồn chán và ức chế. Mặc dù có thể bạn cảm thấy việc ít hoạt động hơn làm bạn thoải mái, thực tế, bạn đang giúp tình trạng trầm cảm trở nên nặng nề hơn. Nói cách khác:



Trầm cảm dẫn đến không hoạt động, nhưng không hoạt động làm cho tình trạng trầm cảm nặng hơn. Điều bạn tưởng là giải pháp tốt để đối phó với tình trạng trầm cảm lại làm duy trì hoặc trầm trọng thêm tình trạng trầm cảm. Giải pháp: đừng đợi cho đến khi bạn cảm thấy muốn hoạt động hơn. Chờ đợi chỉ càng ngăn bạn làm cho mọi việc khá hơn. Và đừng đợi cho đến khi bạn cảm thấy có động lực - khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn sẽ cảm thấy có động lực hơn. Trước hết hãy hành động, động lực sẽ xuất hiện sau đó. Đặt các mục tiêu để tăng mức độ hoạt động của bạn là phương pháp hiệu quả để kiểm soát trầm cảm.

Mục tiêu là làm cho bạn hoạt động dần dần mặc dù bạn có thể không cảm thấy thích. Dưới đây là các bước để bạn dần dần thay đổi cách sống.

Bước 1: Xác định các hoạt động cần tăng cường

Có bốn loại hoạt động mà người trầm cảm thường tránh. Đó là: Tự tập với gia đình và bạn bè; Các hoạt động giải trí; Tự chăm sóc; và Các việc vặt.

Để xác định một số mục tiêu, hãy suy nghĩ về từng loại hoạt động này. Liệt kê một số hoạt động trong mỗi loại bị ảnh hưởng bởi tình trạng trầm cảm (hoặc bị sao nhãng kể cả trước khi bị trầm cảm) và có thể trầm trọng hơn.

Các hoạt động giải trí

Ví dụ:

Đọc báo. Đi bộ giữa thiên nhiên. Làm đồ thủ công hoặc sở thích. Lên kế hoạch đi du lịch.

Xem phim, kịch hoặc chơi trò chơi.

Tăng hoạt động trong loại hoạt động này sẽ tạo nên sự khác biệt vì:

1. Nhắc nhở cho bạn về sở thích, những điều quan trọng với bạn
2. Cho bạn sự thư giãn rất cần thiết khi trầm cảm bắt đầu gia tăng

Ý tưởng của bạn:



Tự Chăm Sóc

Ví dụ:

Ăn mặc đẹp hàng ngày. Dành thời gian để tắm rửa và vệ sinh cơ thể. Tập thể dục. Ăn sáng. Ăn thức ăn nhiều dinh dưỡng. (Các phong cách sống liên quan đến giảm trầm cảm được thảo luận trong phiếu thông tin ở cuối sách).

Tăng hoạt động trong loại hoạt động này sẽ tạo nên sự khác biệt vì:

1. Trực tiếp nâng cao sức khỏe thể chất của bạn
2. Nhắc nhở cho bạn rằng bạn là người có khả năng

Ý tưởng của bạn:



THIẾT LẬP LẠI CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Các Việc Vặt

Ví dụ:

Kiểm tra hòm thư. Trả các hóa đơn. Vệ sinh nhà cửa. Mua đồ dùng trong nhà. Làm việc vặt trong nhà.

Tăng hoạt động trong loại hoạt động này sẽ tạo nên sự khác biệt vì:

1. Tăng cảm giác kiểm soát cuộc sống của bạn
2. Giảm sự căng thẳng trong mối quan hệ với người khác vì bạn bắt đầu chia sẻ công việc nhà

Ý tưởng của bạn:



THIẾT LẬP LẠI CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Tự tập với gia đình và bạn bè

Ví dụ:

Mời mọi người tham gia hoạt động nào đó. Giữ liên hệ với người bạn đã từng sống cùng. Trả lời các cuộc điện thoại. Tham gia lớp học hoặc nhóm xã hội.

Tăng hoạt động trong loại hoạt động này sẽ tạo nên sự khác biệt vì:

1. Giúp bạn lấy lại cảm giác kết nối với mọi người
2. Cho mọi người cơ hội để an ủi và giúp đỡ bạn
3. Giúp bạn không bị cô đơn và tránh các suy nghĩ tiêu cực

Ý tưởng của bạn:



Bước 2: Chọn hai trong số các hoạt động

Từ các hoạt động đã được nêu ở bước 1, lựa chọn hai hoạt động phù hợp nhất với bạn để bắt đầu thay đổi. Hai lựa chọn này nên thuộc hai loại hoạt động khác nhau.

Hoạt động 1:



Hoạt động 2:



Bước 3: Đặt các mục tiêu thực tế

Đặt một mục tiêu có thể đạt được cho mỗi hoạt động mà bạn đã lựa chọn trong tuần tới. Ghi nhớ rằng tình trạng trầm cảm làm bạn cảm thấy khó khăn khi thực hiện kế hoạch. Do đó, bạn cần đặt mục tiêu thấp hơn so với bình thường.

Ví dụ, bạn muốn đạp xe đạp lại, mục tiêu đầu tiên của bạn có thể là tìm xe đạp của bạn và kiểm tra xem liệu có cần sửa xe không.

Nếu bạn muốn dọn dẹp nhà cửa, mục tiêu đầu tiên của bạn có thể là hút bụi một phòng hoặc lau bụi giá sách. Nếu bạn muốn giao tiếp lại với mọi người, mục tiêu đầu tiên của bạn có thể là nói chuyện điện thoại với một người bạn trong vòng năm phút

Để thành công, mục tiêu của bạn phải:

Cụ thể

Trầm cảm có thể làm cho tất cả mọi thứ dường như đều thất bại. Bạn cần có một ý tưởng về mục tiêu rất rõ ràng để giúp bạn biết bạn đã thành công.

Thực tế

Bạn có thể tự đặt mục tiêu cho mình dựa trên mức độ bạn nghĩ bạn có thể hoàn thành. Đừng làm như vậy. Nhớ rằng tình trạng trầm cảm sẽ làm bạn chậm đi và làm mọi việc khó khăn hơn. Mục tiêu của bạn nên dễ dàng thực hiện ngay cả khi nếu bạn cảm thấy rất trầm cảm trong tuần tới. Đôi khi, bạn cảm thấy quá tải khi nghĩ về việc bắt đầu phải hoạt động mới. Trong trường hợp này, cố gắng đặt mục tiêu thu thập thông tin liên quan đến hoạt động: ví dụ, tìm kiếm thông tin về việc loại hình thể dục nào sẵn có trong khu vực bạn sinh sống.

Lên kế hoạch chi tiết

Bạn nên có ý tưởng rõ ràng về việc bạn sẽ thực hiện mục tiêu khi nào và như thế nào. “Đi bộ trong 15 phút vào tối thứ Năm” tốt hơn là “Đi bộ nhiều hơn”.

Bước 3: Đặt các mục tiêu thực tế, tiếp theo

Dưới đây là một ví dụ:

Minh khởi đầu với hai mục tiêu: tăng dần mức độ hoạt động thể chất (từ không đi bộ đến đi bộ ngắn một lần mỗi tuần) và tăng mức độ tham gia hoạt động xã hội (từ không đi ra ngoài đến đi ra ngoài với vợ và con gái hai tuần một lần). Mục tiêu của Minh sẽ như sau:

| HOẠT ĐỘNG | MỨC ĐỘ THƯỜNG XUYÊN | CHÍNH XÁC KHI NÀO? |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| Đi bộ, 15 phút | Bắt đầu mỗi lần/ tuần | Tối thứ năm |
| Ra ngoài với vợ và con | 2 tuần một lần | Tối thứ Bảy hoặc Chủ Nhật |

Anh ấy sử dụng quyển sổ ghi chép lịch hẹn để viết các hoạt động. Sau khi đã thực hiện, anh ấy sẽ đánh dấu vào sổ.



Bước 3: Đặt các mục tiêu thực tế, tiếp theo

Cố gắng đặt một số mục tiêu thực tiễn để thực hiện trong tuần này. Quyết định mức độ thường xuyên hoặc tần suất bạn sẽ thực hiện hoạt động đó và khi nào bạn sẽ thực hiện.

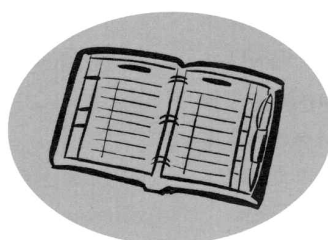
Bây giờ hãy viết ra các mục tiêu của bạn:



| HÀNH ĐỘNG | MỨC ĐỘ THƯỜNG XUYỀN | CHÍNH XÁC KHI NÀO? |
|-----------|---------------------|--------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |

Nghĩ về các mục tiêu hoạt động như các cuộc hẹn với chính bạn. Tôn trọng các mục tiêu như khi bạn hẹn khám bác sĩ. Nếu bạn phải hủy một trong hoạt động mà bạn đã dự kiến, lên kế hoạch lại ngay lập tức và đừng bỏ lỡ.

Ghi chú: Đừng tự thưởng mình vì đã làm được nhiều hơn là mục tiêu đã đặt ra. Nếu bạn làm được nhiều hơn, cũng tốt thôi, nhưng như vậy không có nghĩa là bạn được phép bỏ kế hoạch thực hiện hoạt động tiếp theo. Nếu bạn để tình trạng này sẽ xảy ra, mục tiêu của bạn sẽ sớm bị sao nhãng.



Bạn nên mua quyển sổ ghi lịch hẹn để theo dõi các mục tiêu của bạn. Khi bạn hoàn thành một mục tiêu, đánh dấu vào cuốn sổ để cho bạn thấy bạn đã hoàn thành được gì - trong giai đoạn cố gắng ban đầu này, đó chính là **phần thưởng cho sự nỗ lực của bạn.**

Bước 4: Thực hiện mục tiêu

Một điều quan trọng bạn cần nhận ra rằng bạn có thể sẽ “không cảm thấy thích” thực hiện các mục tiêu hoạt động của bạn. Khi bị trầm cảm, động lực để làm mọi việc của bạn đều thấp hơn bình thường. Nếu bạn đợi cho đến khi bạn thích làm, gần như chắc chắn là việc đó sẽ không xảy ra. Hãy hành động vì *bạn đã đặt mục tiêu cho bản thân và vì việc đó sẽ giúp bạn khá hơn*. Sau bạn đã thực hiện và đánh dấu mục tiêu bạn đã thực hiện, bạn sẽ thấy mình đã hoàn thành được gì.

Trong giai đoạn đầu hồi phục của trầm cảm, bạn có thể không cảm thấy vui thích với các hoạt động mình làm, nhưng khi bạn bắt đầu tăng mức độ hoạt động và tập trung vào việc hồi phục, bạn sẽ dần dần lấy lại được khả năng vui thích với hoạt động của mình. Thậm chí bạn sẽ có lấy lại được khả năng tạo động lực cho bản thân!

Nếu bạn hoàn thành một mục tiêu, bạn có tự chúc mừng không? Nếu không, hãy tự chúc mừng bản thân ngay bây giờ. Trầm cảm làm cho bạn tập trung vào việc bạn không làm được và lơ đi hoặc coi nhẹ những việc bạn đã làm. Đặc điểm này làm cho tình trạng trầm cảm tiếp diễn, vì bạn tiếp tục cảm thấy mình thất bại. Nhắc nhở bản thân về thành tích của bạn bất kể là thành tích đó nhỏ bé như thế nào. “*Ồn rồi, mình đã lên kế hoạch đi bộ xung quanh khu nhà và mình đã thực hiện. Tốt*”. Đừng quên những chiến thắng nhỏ bé hoặc nghĩ rằng chúng không có ý nghĩa gì.

Chúng có ý nghĩa, nhất là trong tình trạng trầm cảm. Nếu bạn thấy mình coi nhẹ thành tích của bản thân (“nhưng việc đó chỉ là việc quá nhỏ”), hãy nhớ hoàn thành mục tiêu nhỏ khi bị trầm cảm giống như đi bộ một quãng ngắn với ba lô rất nặng trên lưng. Đặt mục tiêu khi bị trầm cảm là một việc thách thức và xứng đáng để chúc mừng.

Nếu bạn không thành công, điều gì ngăn trở bạn? Bạn có thể làm gì để đạt mục tiêu dễ dàng hơn? Có thể mục tiêu của bạn quá cao. Cố gắng hạ thấp mục tiêu trong tuần tới hoặc thay thế bằng mục tiêu khác. Người trầm cảm thường đặt mục tiêu quá cao, không thể đạt được mục tiêu và trở nên chán nản. Vấn đề là người trầm cảm thường lười biếng, nhưng họ quá nôn nóng để cải thiện tình hình!

Đặt mục tiêu mà bạn chắc chắn bạn có thể làm được, *thậm chí nếu tuần này bạn không cảm thấy khá hơn tuần trước*. Rửa một cái bát, gọi một cuộc điện thoại, trả một hóa đơn, đi bộ xung quanh khu nhà hoặc dành năm phút cho sở thích của bạn: đó đều là các mục tiêu hợp lý. Khi năng lượng của bạn đã trở lại, bạn sẽ có thể làm nhiều hơn. Nhưng bây giờ, hãy cho phép mình bắt đầu một cách chậm rãi.

Bước 5: Xem lại các mục tiêu của bạn

Sau hai tuần thực hiện các mục tiêu, xem xét lại tình trạng của bạn

- Bạn có muốn tăng mục tiêu lên một chút không hoặc giữ nguyên mức độ như vậy cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái? Đó là lựa chọn của bạn.
- Đây là thời điểm tốt để thêm một mục tiêu mới. Lựa chọn một mục tiêu từ một loại hoạt động khác. Ví dụ, nếu bạn đã có mục tiêu Chăm sóc bản thân và Các hoạt động giải trí, lựa chọn mục tiêu Tập tập với gia đình và bạn bè hoặc mục tiêu Các việc vặt.

Hành động mới:

| HÀNH ĐỘNG | MỨC ĐỘ THƯỜNG XUYỀN | CHÍNH XÁC KHI NÀO? |
|-----------|---------------------|--------------------|
| | | |

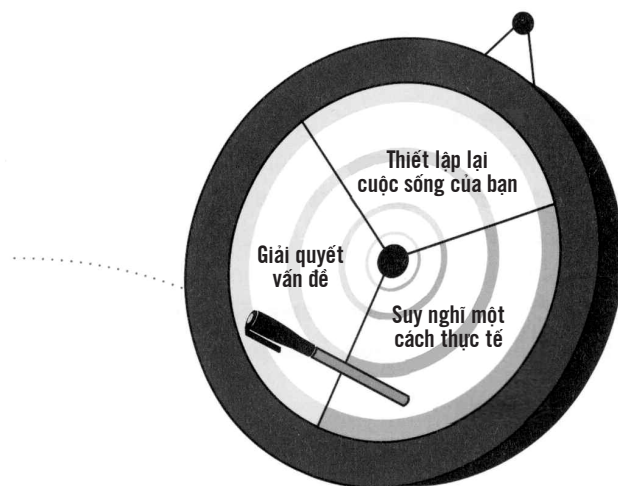
Viết mục tiêu mới vào lịch của bạn cùng với hai mục tiêu đã có. Hãy nhớ đánh dấu mục tiêu bạn đã thực hiện và tự chúc mừng bản thân khi hoàn thành nó.

Sau hai tuần thực hiện các mục tiêu này, xem xét lại tình trạng của bạn. Có mục tiêu nào chưa được thực hiện không? Điều gì ngăn trở bạn? Bạn có cần giảm hoặc thay đổi mục tiêu không?

Thực hiện kế hoạch của mình! Tiếp tục đặt ra các mục tiêu và xem xét bổ sung thêm mục tiêu nếu năng lượng của bạn cho phép. Nếu bạn hoàn thành một nhiệm vụ (ví dụ nếu bạn hoàn thành thu thập thông tin về các hoạt động giải trí trong khu vực bạn sống), hãy chuyển sang một mục tiêu mới. Duy trì qui trình sau:

- Đặt cho bạn 3 mục tiêu.
- Viết vào lịch của bạn.
- Đánh dấu mục tiêu bạn đã thực hiện.
- Tự chúc mừng bản thân mỗi khi thực hiện được một mục tiêu.
- Xem xét lại các mục tiêu hai tuần một lần để quyết định liệu bạn có cần sửa đổi hay không và liệu bạn có cần đặt mục tiêu mới hay không.

Cuối cùng, bạn sẽ thực hiện 3-4 mục tiêu hoặc nhiều hơn cùng một lúc. Đừng quên rằng đặt ra quá nhiều mục tiêu có thể làm bạn quá tải.



Cách suy nghĩ tiêu cực lệch lạc làm trầm trọng thêm tình trạng trầm cảm. Chúng tôi gọi đó là *suy nghĩ trầm cảm*

Suy nghĩ trầm cảm là không thực tế và không công bằng:

- Suy nghĩ tiêu cực, không thực tế về tình huống của bạn;
 - Suy nghĩ tiêu cực, không thực tế, không công bằng về bản thân;
 - Suy nghĩ tiêu cực, không thực tế về tương lai của bạn.
- Mục đích của chúng ta là thay thế suy nghĩ trầm cảm bằng suy nghĩ thực tế.

Suy nghĩ thực tế là:

- Suy nghĩ đúng với tình huống, nhìn mọi thứ rõ ràng như bản chất của chúng
- Công bằng với bản thân, nhìn các khía cạnh tiêu cực và tích cực trong cuộc sống của bạn một cách cân bằng
- Suy nghĩ đúng về tương lai của bạn, không phóng đại tiên đoán tiêu cực

Mục tiêu của việc đối phó với suy nghĩ trầm cảm là gì?
Mục tiêu có phải là luôn luôn suy nghĩ tích cực không?

Có phải chúng ta muốn tự đánh lừa bản thân rằng không có việc gì xấu sẽ xảy ra không? Không. Vượt qua suy nghĩ trầm cảm không có nghĩa là thay thế nó bằng suy nghĩ tích cực lệch lạc (ai cũng yêu quý tôi, không có gì xấu có thể xảy ra, tôi sẽ luôn đạt được điều tôi muốn). Mấu chốt là suy nghĩ một cách không thực tế dù là tích cực hoặc tiêu cực đều làm chúng ta cảm thấy và cư xử một cách không phù hợp. Mục tiêu của chúng ta là đánh giá cuộc sống và bản thân một cách thực tế. Mục tiêu là suy nghĩ **công bằng và thực tế**.

Điều đó có nghĩa là công bằng và thực tế về bản thân (chú ý vào khả năng và thể mạnh cũng như điểm yếu), về tình huống hiện tại (cân nhắc khía cạnh tích cực và tiêu cực của cuộc sống một cách chính xác) và về tương lai của bạn (không phóng đại khả năng có kết quả tiêu cực). Như vậy, làm thế nào để bạn thay đổi suy nghĩ trầm cảm?

Làm theo các bước sau...

Bước 1: Học cách xác định các suy nghĩ trầm cảm

Các suy nghĩ trầm cảm không công bằng và không thực tế. Chúng lệch lạc bởi vì chúng phản ánh không chính xác về thế giới hoặc về bạn. Bảng dưới đây (và tiếp tục ở trang tiếp theo) mô tả một số dạng thường gặp của các suy nghĩ lệch lạc trong trầm cảm¹:

Chọn lọc

Trong suy nghĩ trầm cảm, bạn chỉ nhìn thấy điều xấu, không bao giờ nhìn thấy điều tốt. Vì bạn chỉ nhìn thấy phần tiêu cực, cuộc sống của bạn có vẻ chỉ có tiêu cực. **Nhưng suy nghĩ thực tế cân nhắc cân bằng giữa khía cạnh tích cực và tiêu cực của cuộc sống của bạn.**

Quá khái quát hóa

Trong suy nghĩ trầm cảm, một sự kiện tiêu cực dường như là khởi đầu không bao giờ kết thúc cho những sự kiện tiêu cực khác. Nếu một người bạn ra đi, tất cả người khác cũng sẽ ra đi. Nếu bạn thất bại lần đầu, bạn sẽ luôn luôn thất bại. **Nhưng suy nghĩ thực tế nhìn nhận ra rằng tình huống đáng thất vọng vừa xảy ra không quyết định các tình huống khác sẽ như thế nào.**

Suy nghĩ tất cả hoặc không gì cả

Bạn nhìn thế giới một cách cực đoan. Bạn chỉ có thể béo hoặc gầy, thông minh hoặc ngu ngốc, sạch sẽ hoặc bừa bãi, trầm cảm hoặc vui vẻ, và tương tự. Không có gì nằm giữa hai thái cực. Cải thiện dần dần không bao giờ là đủ vì chỉ có sự thay đổi hoàn toàn mới có thể có tác dụng. *“Ai quan tâm đến việc tôi đã làm được một nửa công việc? Công việc vẫn chưa xong mà!”* **Nhưng suy nghĩ thực tế nhìn nhận con người và sự kiện ở giữa hai thái cực, đâu đó ở mức trung lập.**

Bi kịch hóa

Lỡ một cuộc hẹn nhỏ được nhìn nhận như một thảm họa. Ví dụ, bạn hoàn thành một dự án nhỏ hơi muộn, thế là coi như cả tháng của bạn đã hỏng; bạn phản ứng với bi kịch tưởng tượng (tháng tồi tệ) hơn là với sự kiện nhỏ (dự án bị muộn). **Nhưng suy nghĩ thực tế nhìn nhận sự kiện theo đúng tầm quan trọng của nó, không phóng đại các sự kiện tiêu cực.**

Tự đánh giá bản thân

Bạn tự đánh giá bản thân một cách nghiêm khắc, tự gọi mình là “ngu ngốc”, “kẻ thất bại” hoặc bắt kể từ gì xúc phạm bạn nhất. Bạn nói với mình theo cách mà bạn sẽ không bao giờ nói với người khác. **Nhưng suy nghĩ thực tế không sử dụng cách xúc phạm bởi vì cách đó không công bằng, bạn sẽ không nói với mọi người cách đó và cách đó gây thất vọng một cách không cần thiết.**

¹ Các kiểu suy nghĩ lệch lạc này được mô tả trong một cuốn sách rất hay, “Cảm thấy sung sướng - Feeling Good” của David Burns (Avon, 1992).

Bước 1: Học cách xác định các suy nghĩ trầm cảm (tiếp)

Đọc suy nghĩ

Bạn cảm thấy như bạn biết người khác nghĩ gì về mình và bạn nghĩ là người khác luôn nghĩ một cách tiêu cực. Do đó bạn cư xử như cách bạn tưởng tượng người khác nghĩ về mình mà không cần hỏi. **Nhưng suy nghĩ thực tế nhận ra rằng việc phỏng đoán suy nghĩ của người khác rất có thể không chính xác, nhất là khi bạn bị trầm cảm.**

Dự đoán tương lai

Bạn cảm thấy như thể bạn biết tương lai sẽ như thế nào và tương lai của bạn rất tiêu cực. Không có gì tốt đẹp cả, vậy tại sao lại phải cố gắng? **Nhưng suy nghĩ thực tế nhận ra rằng bạn không biết mọi việc diễn ra như thế nào: bằng cách cởi mở với khả năng tích cực có thể xảy ra, bạn có thể có nhiều hi vọng hơn và có thể làm mọi việc tốt đẹp hơn.**

Quá cầu toàn

Chỉ có hoàn hảo mới tốt. Vì bạn không thể làm mọi thứ một cách hoàn hảo, bạn hiếm khi hài lòng và tự hào về bất cứ điều gì. **Nhưng suy nghĩ thực tế cho phép bạn hài lòng khi đạt một thành tích nào đó, ngay cả khi kết quả không được hoàn hảo. Chỉ có một số ít người có thể hoàn thành hoàn hảo công việc mình làm, nhưng những gì chúng ta đạt được là đáng được hài lòng.**

Nên

Bạn nghĩ rằng biết thế giới này nên thế nào và thực tế không như vậy. Bạn biết bạn nên như thế nào và bạn không được như vậy. **Kết quả: Bạn liên tục thất vọng và giận với bản thân và với mọi người xung quanh. Nhưng suy nghĩ thực tế hiểu giới hạn của thế giới và bản thân - cố gắng cải thiện nhưng cũng chấp nhận thực tế.**

Có nhiều loại suy nghĩ trầm cảm khác nhau, nhưng có một số loại phổ biến nhất. Khi bạn thấy mình suy nghĩ trầm cảm, bạn nên đọc danh sách này để xem mình có suy nghĩ như vậy không.

Bước 2: Nhận ra suy nghĩ trầm cảm của bản thân và cách mà những suy nghĩ này gây ra tâm trạng chán nản

Hầu hết các suy nghĩ rất nhanh và tự động nên chúng ta không nhận ra chúng ta đã suy nghĩ như vậy. Chúng ta phải học cách tự ý thức khi mình xuất hiện suy nghĩ trầm cảm. Một chiến lược rất hiệu quả là mang theo bút và giấy trong vòng một tuần lễ.

Mặc dù suy nghĩ trầm cảm giống như đám mây đen bao phủ bạn, thực tế nó cũng thay đổi trong ngày. Khi tâm trạng bạn đi xuống, tự hỏi bản thân câu hỏi quan trọng sau:

“Trong đầu mình vừa có suy nghĩ gì?”

Mình đang suy nghĩ về cái gì? Bạn đang cư xử như thế nào? Hãy viết câu trả lời ra giấy. Ví dụ, khi bạn lên xe buýt vào buổi sáng, bỗng nhiên bạn cảm thấy rất buồn rầu. Bạn đang suy nghĩ điều gì? Có thể bạn để ý rằng tất cả mọi người trên xe buýt đang nhìn bạn, và bạn có suy nghĩ rằng họ đang đánh giá bạn tiêu cực. Tốt! Hãy viết ra giấy.

Lưu lại suy nghĩ của bạn cho đến khi bạn nhận ra một loại suy nghĩ trầm cảm cứ lặp đi lặp lại. Bạn có thể thấy mình đánh dấu bên cạnh một số suy nghĩ mà bạn đã viết “*Ồi, lại nghĩ thế rồi đấy*”. Khi điều đó xảy ra, bạn có thể xác định một số loại suy nghĩ trầm cảm thường gặp nhất của bạn.

Hãy viết một số suy nghĩ trầm cảm của bạn:

Sau đó thì làm gì? Một số suy nghĩ trầm cảm rõ ràng là lệch lạc. “*Đợi đã, lý do tất cả mọi người nhìn mình trên xe buýt là do mình đứng đằng trước, chứ không phải vì họ muốn đánh giá mình!*” Đôi khi chỉ cần biết rằng với tình huống nào, suy nghĩ trầm cảm xuất hiện cũng đã là đủ. Cố gắng ý thức khi suy nghĩ trầm cảm xuất hiện và nhắc bạn suy nghĩ đó đến từ đâu. “*Tôi suy nghĩ như thế bởi vì tâm trạng tôi đang buồn chán và bởi tôi đã là đứa trẻ biết ý thức sớm - chứ không phải bởi vì tất cả mọi người đang đánh giá tôi.*”

Có thể bạn sẽ thấy các suy nghĩ trầm cảm ít nghiêm trọng hơn khi bạn biết chúng đến từ đâu. Khi chúng ta ý thức về các suy nghĩ trầm cảm, chúng ta có thể cảm thấy muốn tấn công bản thân. “*Làm thế nào mà mình có thể suy nghĩ ngốc ngếch như vậy nhỉ?*” Trầm cảm làm cho bạn tự chỉ trích và nhận ra rằng suy nghĩ trầm cảm có thể đánh bại chính bạn. **Đừng làm như vậy.** Thay vào đó, nhắc bản thân rằng suy nghĩ trầm cảm là kết quả của tâm trạng buồn chán và của quá khứ của bạn. Bạn không ngu ngốc vì đã suy nghĩ như vậy. Những suy nghĩ như vậy là *bình thường* khi bị trầm cảm.

Bước 3: Học cách thách thức các suy nghĩ trầm cảm và thay thế chúng bằng các suy nghĩ công bằng và thực tế

Thách thức các suy nghĩ trầm cảm bằng cách **suy nghĩ thận trọng lại** tình huống làm bạn buồn. Để làm điều này, bạn có thể sử dụng chiến lược Thách Thức Suy Nghĩ Trầm Cảm.

Lấy một tờ giấy và chia thành các cột như ví dụ dưới đây. Ở cuối sách cũng có một biểu mẫu này. Bạn có thể sao ra nếu bạn muốn.

Thách Thức Suy Nghĩ Trầm Cảm

Tình huống: Bạn của bạn hủy buổi hẹn ăn trưa.

| SUY NGHĨ TRẦM CẢM | SUY NGHĨ THỰC TẾ |
|--|--|
| Cô ấy không thích mình. (<i>Độc suy nghĩ</i>) | Mình không biết tại sao cô ấy lại hủy cuộc hẹn; có thể có việc gấp. Đó chỉ là bữa trưa thôi mà. |
| Không ai thích mình. Mình chán chết. (<i>Quá khái quát hóa</i>) | Một số người có vẻ không thích mình, mình sẽ phải cố làm mọi người thích mình hơn. |
| Cuộc sống này thật cô đơn, tẻ nhạt và ai cũng chối bỏ mình. (<i>Bí kịch hóa</i>) | Một bữa trưa không có liên quan đến cả thế giới. Mình đã được mọi người chấp nhận trước đây. |
| Mình sẽ luôn cô đơn. (<i>Dự đoán tương lai</i>) | Mình không thể biết trước được tương lai. Một bữa trưa không có nghĩa là không có ai thích mình. |

Đầu tiên, viết ngắn gọn về tình huống của bạn. Ví dụ: “Nói chuyện với con gái”, “Đi bộ đến chỗ làm”, “Lên kế hoạch nấu bữa tối”. Sau đó, viết ra các suy nghĩ tiêu cực có vẻ liên quan đến cảm giác của bạn. Nếu thích, bạn có thể thử liệt kê một số suy nghĩ tiêu cực (như trên).

Cuối cùng, suy nghĩ về tình huống và cố gắng đánh giá tình huống một cách công bằng và thực tế hơn. **Gợi ý:** Suy nghĩ trầm cảm thường là những suy nghĩ vượt quá thực tế. Thông thường suy nghĩ thực tế và công bằng chỉ nhắc bạn thân bạn rằng bạn không có đủ thông tin để biết chắc chắn điều gì đang xảy ra. “Tôi không biết tại sao cô ấy hủy buổi hẹn ăn trưa; có thể có hàng trăm lý do cho chuyện đó.”

Bước 3: Học cách thách thức các suy nghĩ trầm cảm và thay thế bằng các suy nghĩ thực tế và công bằng, tiếp tục

Tự gọi mình là “ngu ngốc” sẽ làm bạn cảm thấy thất vọng hơn; kết quả là bạn từ bỏ. Nhưng tự khuyến khích mình và đánh giá công bằng sẽ giúp bạn nỗ lực hơn và tăng khả năng thành công.

Khi bạn buồn hoặc trầm cảm, không dễ dàng để suy nghĩ công bằng và thực tế. Dưới đây là một số câu hỏi sẽ giúp bạn suy nghĩ tích cực hơn.

Suy Nghĩ Trầm Cảm:



Tôi có thể tìm thêm bằng chứng chẳng hạn như hỏi ý kiến ai đó về tình huống của mình?

Hầu hết mọi người có ủng hộ suy nghĩ này không? Nếu không, suy nghĩ thực tế hơn là gì?

Chúng tôi thường suy nghĩ thực tế hơn về người khác hơn là về bản thân. Nếu bạn tôi gặp tình huống tương tự, tôi sẽ nói gì với bạn đó?

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi tiếp tục suy nghĩ như vậy?

Cách suy nghĩ nào có tính động viên bản thân hoặc hữu ích hơn?

Bước 3: Học cách thách thức các suy nghĩ trầm cảm và thay thế bằng các suy nghĩ thực tế và công bằng, (tiếp)

Bây giờ, hãy sử dụng các câu hỏi trên để suy nghĩ thực tế hơn về tình huống làm bạn buồn. Lưu ý rằng suy nghĩ thực tế sẽ làm bạn cảm thấy tốt hơn là suy nghĩ trầm cảm.

Tình huống:

[illegible]

Bước 4: Luyện tập suy nghĩ thực tế.

Chỉ một lần suy nghĩ công bằng và thực tế là không đủ. Suy nghĩ trầm cảm thường lặp lại và kéo dài, có khi hàng năm cho đến khi cách suy nghĩ này trở thành tự động. Cách suy nghĩ cân bằng hơn sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn, nhưng cách suy nghĩ này không tự động đến - ít nhất khi bạn mới tập thay đổi. Điều tốt là thay đổi cách suy nghĩ trầm cảm không mất thời gian đến hàng năm: trong thực tế, người trầm cảm thường bắt đầu nhận thấy sự thay đổi về mặt cảm xúc chỉ sau một vài

tuần tập luyện các kỹ năng kiểm soát trầm cảm.

Một số tình huống nhất định có thể gây ra các suy nghĩ trầm cảm. Các tình huống thường gây ra suy nghĩ trầm cảm bao gồm gặp sếp, gặp mặt với nhiều người bạn không biết rõ hoặc tranh cãi với một thành viên của gia đình. Để có lợi nhất cho bạn từ cách tiếp cận này, bạn cần tự nhận ra các tình huống thường gây ra các suy nghĩ trầm cảm cho bạn.



Thử nghĩ đến một vài tình huống thường làm bạn suy nghĩ trầm cảm.

Hãy viết ra:

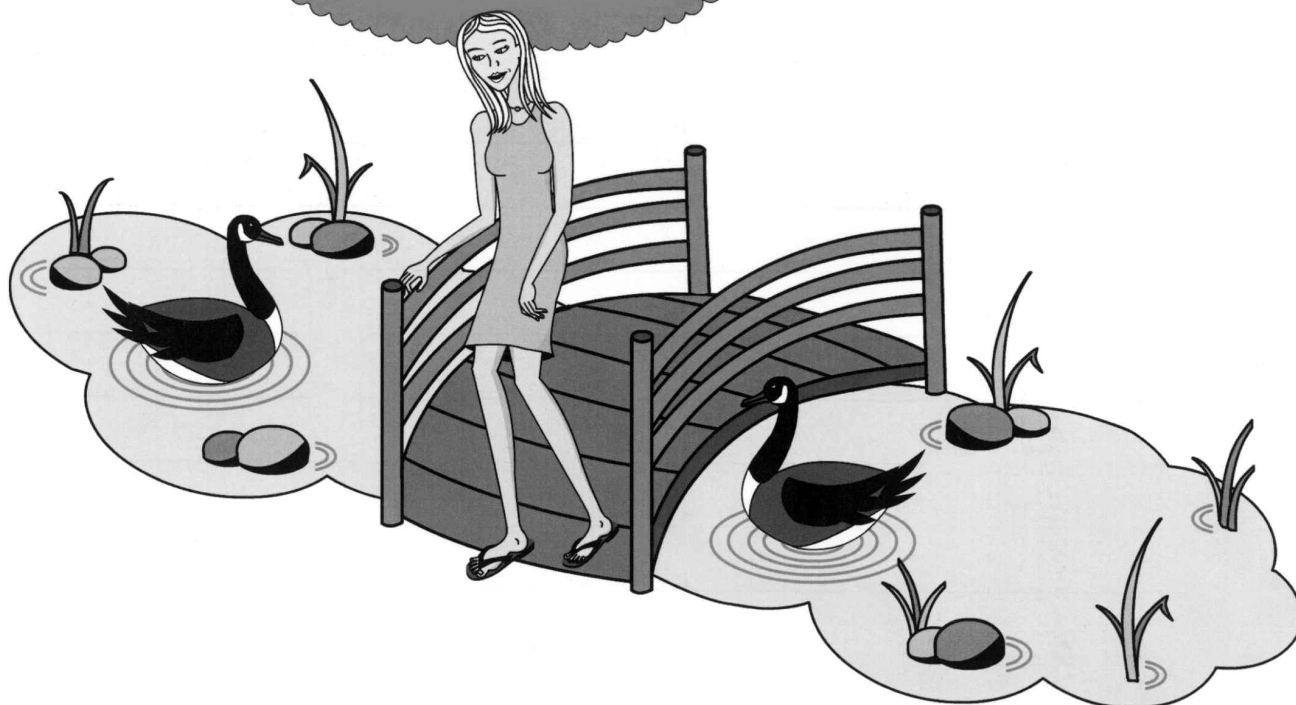
1. _____
2. _____
3. _____

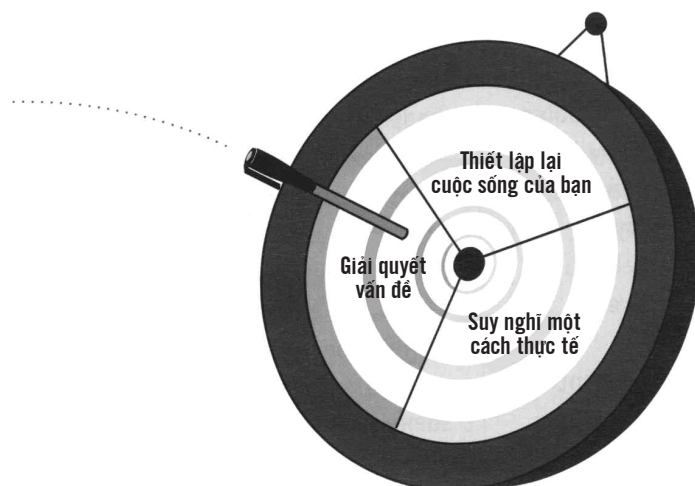
Bước 4: Luyện tập suy nghĩ thực tế, (tiếp)

Khi bạn gặp phải một trong các tình huống trên, thật trọng nhắc lại cách suy nghĩ thực tế và công bằng. Đừng nghĩ rằng cách suy nghĩ tích cực này tự đến. Bạn phải tự nói với mình về cách bạn sẽ nhìn nhận tình huống như thế nào giống như khi bạn đang cho bạn lời khuyên hoặc khuyến khích một người bạn. **Nói ngược lại suy nghĩ trầm cảm.** Đừng cho phép suy nghĩ trầm cảm đến mà không phản ứng lại. Mỗi khi bạn nói ngược lại suy nghĩ trầm cảm, bạn làm suy nghĩ trầm cảm yếu đi và suy nghĩ thực tế mạnh lên. Nhưng cần có thời gian trước khi các suy nghĩ thực tế có ảnh hưởng với bạn nhiều hơn là các suy nghĩ trầm cảm.

Có thể khi mới thử các suy nghĩ thực tế, bạn có thể thấy cách suy nghĩ này không đúng với bạn. Ví dụ: bạn đã yêu cầu công việc của bạn phải hoàn hảo và nói với bản thân rằng “*tôi phải hoàn thành công việc 100% hoặc nếu không thì không có giá trị gì cả*” nhưng bạn có quá ít thời gian để hoàn thành công việc, nên bạn thường cảm thấy mình thất bại. Bạn nhận ra rằng cách suy nghĩ này không thực tế và chuyển sang cách suy nghĩ công bằng và thực tế rằng “*hoàn thành 80% công việc này trong thời gian ngắn như vậy là chấp nhận được rồi; đó là mức tối đa những gì những người khác có thể làm được*”. Đầu tiên, cách suy nghĩ thực tế này có vẻ như không đúng, giống như bạn đang lừa dối bản thân. Theo thời gian và lặp lại cách suy nghĩ thực tế - **sự thật** - bạn sẽ càng cảm thấy cách suy nghĩ thực tế sẽ đúng với bạn. Cuối cùng, bạn sẽ đi tới chấp nhận các suy nghĩ thực tế.

TÔI ĐÃ CỐ HẾT SỨC. CỨ TRÁCH CỨ MÌNH LÀ KHÔNG CÔNG BẰNG. TÔI CÓ BẠN BÈ, VÀ TÔI LÀM VIỆC TỐT. ĐÂY LÀ MỘT CÔNG VIÊN ĐẸP.





Trầm cảm thường là kết quả của vấn đề quá tải trong cuộc sống. Các chiến lược giải quyết các vấn đề này thường không hiệu quả hoặc thậm chí làm trầm trọng thêm vấn đề.

Tại sao mọi người lại bị trầm cảm, có phải là khả năng giải quyết vấn đề của họ giảm đi không? Có một số lý do như sau:

- Giải quyết vấn đề làm tiêu tốn năng lượng. Khi tình trạng trầm cảm tăng lên, mức năng lượng giảm đi.
- Các vấn đề hàng ngày gây ra vấn đề lớn hơn - trầm cảm. Vì quan tâm nhiều hơn đến vấn đề tâm trạng, các vấn đề khác không được xử lý và trầm trọng hơn.
- Trầm cảm làm mất tập trung, giảm trí nhớ, giảm khả năng ra quyết định và sáng tạo. Phần lớn bạn cần các kỹ năng nói trên để giải quyết vấn đề.

Vì tất cả các lý do trên, không có gì ngạc nhiên khi các vấn đề không được giải quyết mà thay vào đó chồng chất thêm. Vậy bạn phải làm gì? Đầu tiên, nhận ra rằng khả năng giải quyết vấn đề của bạn không tốt như trước kia. Đừng tự đánh bại mình vì lý do đó. Đó là triệu chứng bình thường của trầm cảm và tình trạng của bạn có thể tốt hơn. Bây giờ, hãy ngồi lại và làm theo các bước tiếp theo...

Bước 1: Lựa chọn một vấn đề

Bước đầu tiên trong giải quyết vấn đề chính là lựa chọn vấn đề. Những người bị trầm cảm đôi khi gặp phải những khó khăn trong việc xác định các vấn đề cụ thể trong cuộc sống của họ. Họ cảm thấy gặp khó khăn trong mọi việc. Việc xác định một số vấn đề cụ thể cần ưu tiên xử lý là hữu ích đối với họ. Việc này sẽ giúp họ tìm ra các câu trả lời mang tính thực tiễn.

Một cách để xác định vấn đề là chú ý đến sự thay đổi của tâm trạng bản thân trong suốt tuần. Lưu ý điều gì đang xảy ra khi tâm trạng bạn đi xuống: bạn đang nghĩ cái gì; bạn đang ở đâu; và chuyện gì đã xảy ra ngay

trước khi tâm trạng bạn thay đổi? Những chuyển biến trong tâm trạng của bạn có thể là một chỉ dẫn hữu ích giúp bạn xác định nguồn gốc của vấn đề.

Một số vấn đề của bạn có thể là những vấn đề lớn (ví dụ: “Tuần tới tôi sẽ bị tịch thu tài sản”), hoặc có thể là những vấn đề nhỏ (“Tôi sẽ cần cà rốt nếu tôi muốn làm salad tối nay”). Các vấn đề khác có thể nằm ở đâu đó giữa hai mức độ này (“Có một tệp thư trên bàn của tôi mà tôi đã không thể có can đảm để nhìn vào nó trong suốt tuần qua”).

Chọn lựa một trong những vấn đề nhỏ đang diễn ra. Sau này, bạn có thể lựa chọn vấn đề lớn hơn. Cố gắng diễn tả vấn đề một cách thật cụ thể. Ví dụ: “Các mối quan hệ của tôi rất phức tạp”: là chưa cụ thể vì chưa

chỉ ra được vấn đề ở đây là gì. “Bạn thân nhất của tôi đã không gọi điện cho tôi cả tháng rồi”: là cụ thể hơn và chỉ ra rõ chuyện gì không bình thường đang xảy ra và bạn muốn thay đổi cái gì.

Vấn đề bạn chọn là:



Bước 2: Suy nghĩ những hành động giúp giải quyết vấn đề

Viết ra ba điều bạn có thể làm để giải quyết vấn đề. Cân nhắc đến những việc bạn có thể làm mà không bị phụ thuộc vào một ai khác. Đừng cố gắng quyết định đâu là việc tốt nhất: chỉ nêu ra những hành động khác nhau bạn có thể thực hiện. Đừng lo lắng nếu bạn đã cố

gắng nhưng không có kết quả - tình huống không thay đổi. Và đừng lo lắng liệu những hành động này có giải quyết được hoàn toàn vấn đề hay không - Mục tiêu của bạn bây giờ là làm việc gì đó một cách có ích, chứ không phải là giải quyết toàn bộ vấn đề.

Đây là một ví dụ:

Do Trang, thư ký riêng của một giám đốc công ty lớn, viết lại.

Vấn đề:

Công việc của tôi đang bị quá tải. Các tài liệu đang chất đống trên bàn làm việc. Dù tôi đã xử lý công việc trong nhiều giờ mà tôi vẫn còn quá nhiều việc. Tôi đã nói chuyện với người quản lý rằng khối lượng công việc tăng lên quá nhanh, nhưng cô ấy vẫn không làm gì cả. Tình trạng này dường như không thể kiểm soát và tôi bắt đầu cảm thấy bị trầm cảm.

Những việc có thể thực hiện:

1. Tiếp tục để như vậy. Có thể người quản lý sẽ nhận ra công việc của tôi đang quá tải như thế nào và sẽ tuyển thêm người để giải quyết một phần công việc của tôi.
2. Đến phòng làm việc của người quản lý và để cô ấy biết rằng đã quá đủ rồi. Yêu cầu cô ấy dừng việc đưa ra các yêu cầu bất hợp lý.
3. Viết ra tất cả công việc. Sau đó, ghi chú những việc cấp bách cần phải được thực hiện trong ngày hôm nay, những việc cần phải được hoàn thành trong tuần này, tháng này và thậm chí là thế kỷ này. Theo cách này, tôi sẽ tập trung năng lượng vào những mục tiêu ưu tiên nhất và có thể lập kế hoạch hiệu quả hơn.

Bước 2: Suy nghĩ những hành động giúp giải quyết vấn đề



Viết ra 3 điều mà bạn có thể làm để giải quyết vấn đề đã xác định.

Vấn đề:

Những hành động nên làm:

1.

2.

3.

Bước 3: So sánh các hành động

Cân nhắc hành động nào có nhiều khả năng giải quyết vấn đề nhất. Hãy nghĩ đến ưu điểm và nhược điểm của từng hành động.

Đây là những điều mà Trang đã viết:

| HOẠT ĐỘNG | ƯU ĐIỂM | NHUƯỢC ĐIỂM |
|---|--|---|
| 1. Tiếp tục làm | <ul style="list-style-type: none"> Đó là điều mà tôi thường làm Tôi sẽ không bị vướng vào xung đột | <ul style="list-style-type: none"> Vấn đề có thể tiếp tục trở nên tệ hơn Nếu tôi không hoàn thành công việc, tôi có thể gặp vấn đề lớn hơn Tôi sẽ trở nên bị trầm cảm nặng hơn |
| 2. Để người quản lý biết rằng tôi đã không thể chịu đựng được nữa rồi | <ul style="list-style-type: none"> Tôi sẽ nói ra suy nghĩ của mình Người quản lý có thể xử lý vấn đề | <ul style="list-style-type: none"> Tôi không thích đối đầu với mọi người Sếp của tôi có thể tức giận vì tôi quá thẳng thắn và điều này có thể trở thành một vấn đề khác cho tôi |
| 3. Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên | <ul style="list-style-type: none"> Tôi có thể xử lý được những công việc cấp bách Tôi sẽ giảm bớt được một số áp lực, vì thế tôi có thể tìm kiếm các giải pháp khác Tôi sẽ cảm thấy mọi việc được kiểm soát hơn, điều này sẽ giúp ích cho tâm trạng của tôi | <ul style="list-style-type: none"> Tôi sẽ vẫn phải chịu đựng vấn đề quá tải công việc theo một cách nào đó |

Bước 3: So sánh các hành động, tiếp



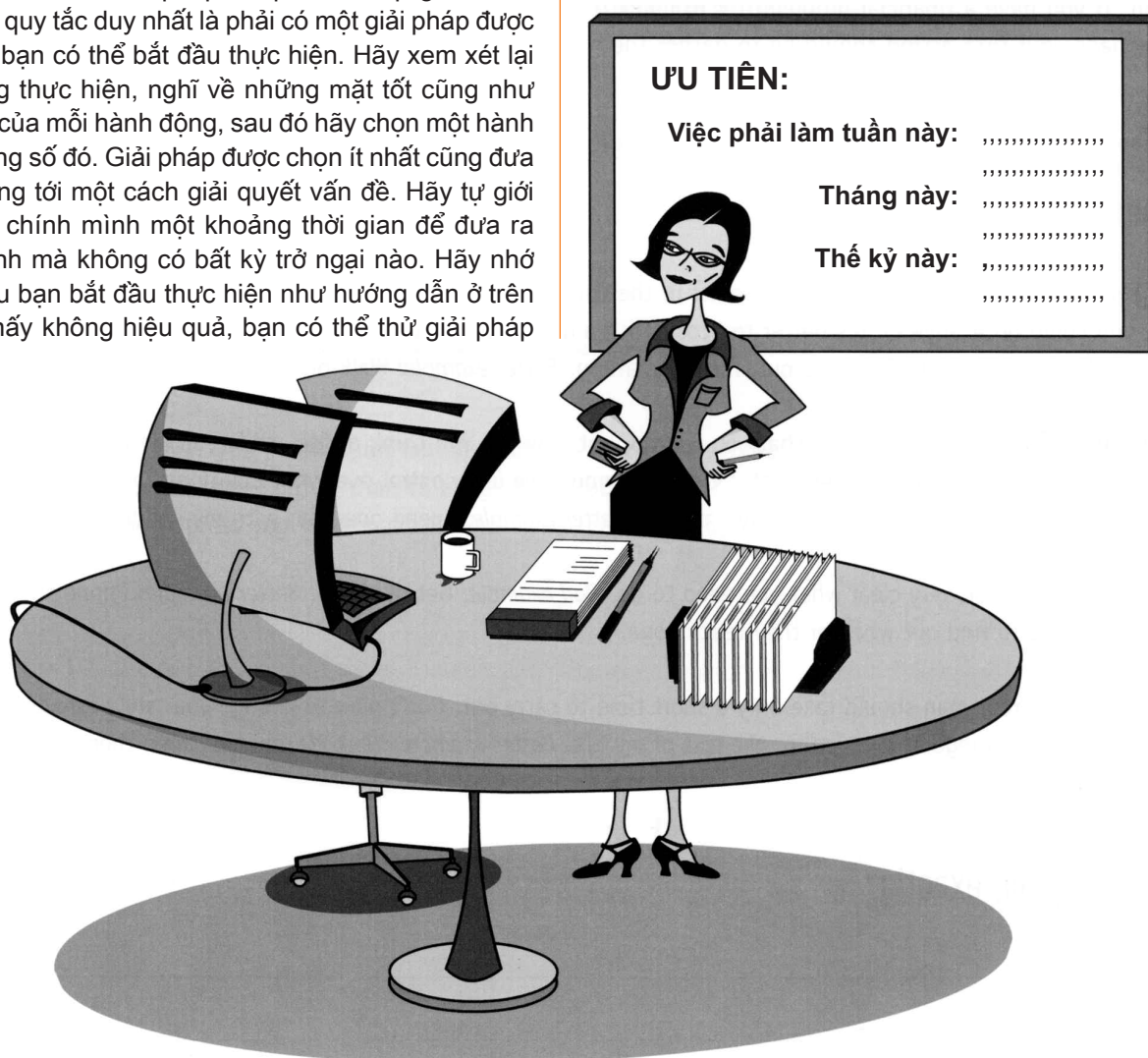
Bây giờ, đến lượt bạn:

| HOẠT ĐỘNG | ƯU ĐIỂM | NHƯỢC ĐIỂM |
|-----------|---------|------------|
| 1. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 2. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 3. | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Bước 4: Chọn ra hành động tốt nhất

Hãy xem xét lại các ưu điểm và nhược điểm của mỗi hành động và quyết định đâu là hành động tốt nhất (hoặc đôi khi là ít gây ra tác động tiêu cực nhất). Không có quy tắc nào cho việc lựa chọn hành động tốt nhất cho bạn: quy tắc duy nhất là phải có một giải pháp được chọn để bạn có thể bắt đầu thực hiện. Hãy xem xét lại khả năng thực hiện, nghĩ về những mặt tốt cũng như mặt xấu của mỗi hành động, sau đó hãy chọn một hành động trong số đó. Giải pháp được chọn ít nhất cũng đưa bạn hướng tới một cách giải quyết vấn đề. Hãy tự giới hạn cho chính mình một khoảng thời gian để đưa ra quyết định mà không có bất kỳ trở ngại nào. Hãy nhớ rằng, nếu bạn bắt đầu thực hiện như hướng dẫn ở trên nhưng thấy không hiệu quả, bạn có thể thử giải pháp khác.

Trang đã chọn hành động thứ 3 - Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên. Vì vậy, cô ấy có thể tập trung giải quyết những công việc cấp bách trước.



Đâu là hoạt động mà **bạn** chọn?

Bước 5: Lập kế hoạch thực hiện:

Bạn sẽ không thể giải quyết hoàn toàn nhiều vấn đề chỉ bằng một hành động. Nhưng có thể có nhiều hành động giúp bạn giải quyết một phần vấn đề. Ví dụ: nếu bạn gặp phải vấn đề về tài chính, việc đầu tiên mà bạn nên làm là thu thập các giấy tờ và xem xét lại chúng.

Tuy nhiên, nếu chỉ thu thập lại các giấy tờ có liên quan sẽ không giải quyết được vấn đề, nhưng nó sẽ giúp bạn tiến gần hơn đến cách giải quyết vấn đề mà bạn đang gặp phải thay vì chỉ ngồi một chỗ và không làm gì cả. Điều quan trọng là phải bắt đầu với một giải pháp.

Kế hoạch của bạn nên dựa trên bốn quy tắc có thể được viết tắt là M.A.S.T.

Cụ thể:

Quản lý được (Manageable) Nếu tuần này bạn không cảm thấy tốt hơn tuần trước (thậm chí bạn còn cảm thấy nó tệ hơn một chút), bạn vẫn có thể tiếp tục thực hiện kế hoạch. Hoàn thành một mục tiêu dù là rất nhỏ còn hơn là không hoàn thành một mục tiêu tham vọng. Đây một ví dụ không nên cho lần đầu tiên đi ra ngoài: “Tham gia một cuộc chạy maratông”. Ví dụ tốt hơn là: “Mục tiêu là đi bộ quanh khu nhà”

Có tính định hướng hoạt động (Action-oriented) Lập một kế hoạch về những việc bạn sẽ làm chứ không phải là bạn nghĩ hay cảm nhận thế nào khi bạn thực hiện việc đó. Thực tế cho thấy, bạn chắc chắn kiểm soát được cái bạn làm nhưng lại khó có thể kiểm soát được cảm xúc cũng như suy nghĩ của mình. Ví dụ không nên là: “Dành một giờ vui vẻ cho những đứa con của tôi”. Ví dụ tốt hơn là: “Dành một giờ cho những đứa con của tôi”.

Cụ Thể (Specific) Việc bạn cần làm nên cụ thể. Ví dụ không nên: “Lấy lại vóc dáng trước đây”. Ví dụ tốt hơn là: “Gọi điện đến trung tâm cộng đồng để tìm hiểu xem họ có lớp dạy yoga không”.

Thời hạn thực hiện (Time-limited) Kế hoạch của bạn chỉ nên được thực hiện trong khoảng thời gian ngắn. Đừng lập kế hoạch để thay đổi bạn mãi mãi. Ví dụ không nên: “Luyện tập thể dục thường xuyên cho đến cuối đời”. Ví dụ tốt hơn là: “Đi bộ 20 phút một lần, 3 lần mỗi tuần, đánh giá việc thực hiện sau hai tháng”.

Kế hoạch chính xác là gì?



Bước 6: Đánh giá

Bắt đầu đánh giá sau khi thực hiện kế hoạch một tuần hoặc khi bạn đã đạt được mục tiêu của mình.

Kết quả là gì? Cái gì đã đi đúng hướng? Cái gì đã không đi đúng hướng?



Tâm trạng ức chế sẽ khiến bạn chú tâm vào những thất bại và những điều bạn không thể làm thay vì khuyến khích bản thân vì bất kỳ thành công nào mà bạn đã đạt được.

Nếu bạn đã đạt được mục tiêu của mình, hãy suy nghĩ một cách kỹ lưỡng về sự thành công đó (mặc dù vấn đề vẫn chưa được giải quyết).

Bước 7: Tiến lên

Sử dụng kinh nghiệm này để lập kế hoạch cho các bước tiếp theo.

Bạn có 3 sự lựa chọn:

Tiếp tục. Ví dụ: Thêm 20 phút để tìm kiếm các giấy tờ

Sửa lại mục tiêu và cố gắng một lần nữa. Ví dụ: Làm sạch nhà kho/bếp trong một giờ là quá khó khăn, thay vào đó là làm vệ sinh nhà kho hoặc bếp trong 10 phút.

Sử dụng cách tiếp cận mới. Đôi khi, bạn học được một cái gì đó hữu ích để xử lý vấn đề từ cố gắng đầu tiên của mình. Ví dụ: Nói chuyện trực tiếp với dì Sarah đã không mang lại kết quả gì. Thay vào đó, bạn sẽ viết một lá thư cho dì ấy.

Dựa vào kinh nghiệm của bạn, bước tiếp theo sẽ là gì?



Tiếp tục làm việc với vấn đề này từng bước một. Ghi lại những cố gắng của bạn và luôn nhắc nhở bản thân về những tiến bộ mà bạn đã làm được.

CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC:

GIẢM CÁC NGUY CƠ TÁI PHÁT



Các cơn trầm cảm nặng đã kết thúc. Bạn không cảm thấy rằng bạn có thể tái phát, nhưng thực tế bạn có khả năng bị tái phát. Không may là nhiều người lại bị tái phát sau nhiều tháng, năm hoặc cả thập kỷ.

Có cách nào giảm nguy cơ tái phát không? Câu trả lời là “Có”. Bạn có thể/không thể có khả năng loại trừ các cơn trầm cảm. Nhưng bạn có thể làm giảm khả năng xảy ra, giảm mức độ trầm trọng và thường xuyên của các cơn trầm cảm.

Tiếp tục cố gắng

Khi bạn cảm thấy mọi thứ trở nên thật khủng khiếp, rõ

ràng bạn nên ưu tiên vấn đề sức khỏe tâm thần của mình. Khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn có thể muốn quên đi việc chăm sóc bản thân. Nếu bạn cảm thấy “đã đủ tốt rồi”, bạn có thể muốn dừng ngay việc tăng cường hoạt động, suy nghĩ thực tế và giải quyết vấn đề.

Nghĩ đến những chiến lược bạn đã và đang sử dụng để kiểm soát trầm cảm. Có chiến lược nào bạn nên tiếp tục duy trì kể cả khi bạn đã cảm thấy tốt hơn?

Các chiến lược nào tôi cần tiếp tục thực hiện?



Lập kế hoạch kiểm soát stress

Chúng ta đều có những khoảng thời gian khó khăn trong cuộc sống - một vài người có thể gặp nhiều khó khăn hơn những người khác. Những người vừa hồi phục sau khi bị trầm cảm, stress có khả năng tái phát cao hơn. Giải pháp không phải là tránh tất cả việc gây stress (không một ai trong chúng ta có thể làm được), nhưng chúng ta sẽ có những kế hoạch được vạch ra trước để kiểm soát stress một cách hiệu quả.

Một số sự kiện gây stress có thể đoán trước được. Có thể bạn biết vào ngày nào bạn sẽ quay trở lại làm việc. Có thể năm mới/tết luôn là thời điểm stress cho bạn và tháng 12 đáng đến dần. Có thể ngày tụ tập gia đình sắp đến. Có thể bạn đang có bầu, bạn sẽ phải làm rất nhiều việc khi em bé ra đời. Bạn có thể lên kế hoạch trước cho những sự kiện này và làm cho chúng đỡ căng thẳng hơn.

Dưới đây là một số cách:

Làm quen dần dần với stress nếu có thể. Ví dụ: Nếu bạn sắp trở lại với công việc thì trước tiên bạn nên thử làm việc bán thời gian trước.

Giảm nhẹ trách nhiệm. Ví dụ: Nếu bạn đang tham gia một khóa học buổi tối, hãy cho phép bản thân ăn ở ngoài nhiều hơn hoặc chấp nhận việc nhà cửa sẽ bừa bộn hơn.

Duy trì việc chăm sóc bản thân. Làm thế nào để giúp bản thân bạn luôn được cân bằng? Đừng từ bỏ những thứ khi bạn cần chúng nhất. Nếu một bữa trưa mỗi tuần với người bạn thân là quan trọng với bạn, hãy duy trì nó. Nếu các bài tập thể dục giúp ích nhiều cho bạn, hãy làm tất cả mọi thứ để bạn có thể tiếp tục việc tập luyện trong suốt thời gian bạn bị stress.

Lập Kế Hoạch Hành Động Khi Tâm Trạng Trong Tình Trạng Khẩn Cấp

Nếu bạn lập kế hoạch trước trong trường hợp bị tái phát, bạn có thể có được sự giúp đỡ nhanh hơn. Nhờ đó, cơn trầm cảm không nặng thêm, không kéo dài

hoặc khó hồi phục. Bằng cách lập kế hoạch trước về những giải pháp mang lại hiệu quả, bạn có thể không phải lo lắng và giảm được khả năng tái phát.

Nếu bạn bị trầm cảm trở lại, bạn có thể làm những gì để giúp mình và để hồi phục nhanh nhất có thể?

Đây là một số chủ đề bạn nên nghĩ đến:

Tăng các hoạt động thư giãn. Sử dụng các bước trong phần “Thay đổi cách sống”

Giảm đi trách nhiệm của mình. Bạn có thể lên kế hoạch như thế nào để giảm trách nhiệm của bạn khi bạn thiếu năng lượng nếu bị trầm cảm tái phát. Ví dụ: Bạn có thể thỏa thuận trước về yêu cầu giảm số giờ làm việc hoặc tìm thành viên trong gia đình giúp bạn chăm sóc con cái

Tìm sự giúp đỡ người có chuyên môn. Cân nhắc việc cho phép một vài người bạn hay thành viên trong gia đình, hay đôi khi là bác sĩ của bạn nhắc nhở bạn khi họ nhận thấy có vẻ tâm trạng của bạn đang đi xuống.

Nhận sự hỗ trợ. Ai có thể giúp đỡ bạn và loại giúp đỡ nào mà bạn cần? Đôi khi bạn cần một người nào đó để nói chuyện, hoặc có thể bạn sẽ thích sự giúp đỡ mang tính chất thiết thực - như là sự giúp đỡ việc đi chợ hàng ngày.

Quản lý cách sống của bạn. Tâm trạng đi xuống không có nghĩa là bạn không tập luyện thể dục, không ra khỏi nhà, không duy trì ăn uống đầy đủ cũng như có những giấc ngủ ngon. Cách sống nào giúp ích cho tâm trạng của bạn nhất?

Hãy suy nghĩ về việc làm thế nào bạn có thể quay lại với công việc sớm trong giai đoạn bị trầm cảm để ngăn chặn chúng trở nên tệ hơn. Điều gì sẽ giúp ích trong thời gian này? Sử dụng danh sách ở trên như một điểm khởi đầu và từ đó lập một kế hoạch rõ ràng và cụ thể.



Xin Chúc Mừng! Bây giờ bạn đã kết thúc phần hướng dẫn kiểm soát trầm cảm. Tất nhiên, chỉ đọc hướng dẫn này thôi là chưa đủ. Để thu được nhiều lợi ích nhất từ các kỹ năng đã được nghiên cứu chi tiết và hiệu quả này, bạn cần phải biến chúng thành những hành động cụ thể trong cuộc sống của bạn. Nó đáng để bạn nỗ lực. **Bạn** xứng đáng với sự nỗ lực đó.



CÂU CHUYỆN CỦA HỒNG

Đây là kinh nghiệm của một người đã sử dụng hiệu quả những phương pháp này.

Hồng là một giáo viên đã có gia đình và khoảng 30 tuổi, cô ấy đã tới gặp bác sĩ với những triệu chứng của trầm cảm.

Cô ấy đã chuyển đến một ngôi trường trong nội thành, có nhiều khó khăn trong công việc. Nhưng cô ấy nhận ra rằng mình không thể thực hiện được những công việc bình thường mặc dù cô đã làm việc nhiều giờ. Cô ấy bắt đầu mất ngủ và luôn thấy lo lắng. Cô đã chê trách mình vì không thể hoàn thành công việc như mong đợi. Tâm trạng của cô trở lên tồi tệ khiến cô cảm thấy rất khổ sở. Điều này làm cô ấy khó khăn trong việc hoàn thành công việc và trở nên chán nản.

Thuốc chống trầm cảm được kê bởi bác sĩ của cô ấy. Sử dụng thuốc đã giúp cô ngủ được, có thêm năng lượng và giảm đáng kể tâm trạng chán nản của cô ấy.

Khi cô ấy đọc được thông tin về **Thay đổi cách sống**, cô đã nhận ra rằng mình đã hạn chế mối quan hệ bạn bè kể từ khi nhận công việc này và đặc biệt là từ khi cảm thấy chán nản. Cô ấy đã đặt mục tiêu là gặp gỡ bạn bè mỗi tuần 1 lần. Sau đó, cô tham gia thêm vào các hoạt động xã hội. Sau một tháng, cô thêm vào mục tiêu là tập các bài tập thể dục nhẹ nhàng.

Khi cô ấy đọc phần **Suy nghĩ thực tế**, cô ấy đã nhận ra một số trạng thái: cô ấy đã có một suy nghĩ tự phê phán bản thân; cô ấy mong đợi mình hoàn hảo và bỏ qua lời khen từ người khác. Cô đã dùng các câu hỏi trong hướng dẫn tự chăm sóc bản thân để cân bằng và thực tế hơn trong cách suy nghĩ của mình: *Bạn có bằng chứng nào?* Cô ấy đã nhận được những đánh giá tích cực và đồng nghiệp nói rằng cô ấy đã làm việc tốt nhất có thể trong trường hợp này.

Bạn sẽ nói gì với bạn bè mình trong tình huống tương tự? Cô ấy viết ra những câu nói công bằng và những lời động viên mà cô ấy sẽ nói với bạn bè và luyện tập tự nói với bản thân cách nói này.

Thế nào là cách nhìn ít cực đoan hơn trong tình huống này?

Cô ấy viết ra những suy nghĩ thực tế hơn về công việc, sau đó tự nhắc nhở bản thân khi nhận ra mình đang có những suy nghĩ không thực tế, tiêu cực.

Sự kết hợp của thuốc chống trầm cảm và cách biện pháp tự chăm sóc bản thân sẽ cải thiện dần dần mức độ trầm cảm, tạo trạng thái cân bằng và dễ chấp nhận thực tế và hưởng thụ cuộc sống hơn.



TÀI LIỆU NÊN ĐỌC

VỀ TRẦM CẢM VÀ CÁC CHỦ ĐỀ LIÊN QUAN

Các cuốn sách dưới đây được xuất bản tại nước ngoài và chưa có sách dịch tại Việt Nam. Chúng tôi hy vọng sẽ sớm dịch và đưa vào phát hành tại Việt Nam.

Burns, David D. *Feeling Good* (1992, Avon Books) or *The Feeling Good Handbook* (1999, Plume Books). Extremely successful self-help books on depression and anxiety. The emphasis is on specific exercises to carry out.

Catalano, Ellen Mohr (1990). *Getting to Sleep*. Oakland: New Harbinger Publications. A useful book that describes a variety of sleep problems and offers concrete suggestions for dealing with them.

Paterson, Randy (2002). *Your Depression Map: Find the Source of Your Depression and Chart Your Own Recovery*, New Harbinger Publications, Inc. A guide to developing individualized strategies for recovering from depression.

Greenberger, Dennis and Padesky, Christine (1995). *Mind Over Mood*. Guilford Publications, Inc. A hands-on workbook for therapy clients suffering from depression, panic attacks, anxiety, eating disorders, substance abuse, and relationship problems.

Cronkite, Kathy (1994). *On the Edge of Darkness*. New York: Delta. First-person accounts from well-known people who have been through serious depression. Seligman, Martin E. P. (1992). *Learned optimism*. New York: Simon and Schuster. How to overcome a sense of helplessness in your life.

NHỮNG THÔNG TIN HỮU ÍCH VÀ MẪU GHI CHÉP



Hướng dẫn chế độ ăn của Canada

Hướng dẫn là chế độ ăn hàng ngày cho người trưởng thành. Lượng thực tế của thức ăn phụ thuộc vào tuổi, kích cỡ cơ thể và mức độ hoạt động. Hướng dẫn khuyến nghị lựa chọn chế phẩm ít chất béo nếu có thể.

Các sản phẩm ngũ cốc:

5-12 phần. Ví dụ cho 1 phần ăn: 1 lát bánh mì, 30g ngũ cốc lạnh, $\frac{3}{4}$ cốc ngũ cốc nóng, 1 nửa bánh mì vòng, $\frac{1}{2}$ cốc mì hoặc gạo.

Các loại rau và hoa quả:

5-10 phần. Một phần trung bình rau hoặc một miếng hoa quả, một cốc salad, một nửa cốc nước hoa quả.

Sản phẩm từ sữa:

2-4 phần (nhiều hơn cho phụ nữ mang thai và đang cho con bú). Một cốc sữa, $\frac{1}{4}$ cốc sữa chua, 50g pho mát.

Thịt và thức ăn khác:

2-3 phần. 50-100g thịt, gia cầm hoặc cá, 1-2 quả trứng, $\frac{2}{3}$ cốc đậu, $\frac{1}{3}$ cốc đậu phụ, 2 thìa bơ lạc.

Thức ăn là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Khi chúng ta bị trầm cảm, chế độ ăn thường bị thay đổi. Một số người ăn nhiều hơn. Nhưng phổ biến hơn cả là ăn không ngon miệng. Nếu điều này xảy ra, một điều quan trọng phải nhớ là mặc dù bạn không thấy đói nhưng cơ thể bạn cần năng lượng. Sau đây là một số mẹo để giữ chế độ ăn thích hợp trong giai đoạn khó khăn này.

Các bữa ăn đều đặn. Đây là cách dễ nhất để ăn (và kiểm soát những gì bạn ăn) nếu bạn giữ theo thói quen. Cố gắng có 3 bữa ăn mỗi ngày. Và đảm bảo rằng bạn có đủ thức ăn cho 3 bữa đó.

Ăn theo giờ chứ không đợi khi đói. Nếu bạn cảm thấy chán ăn, hãy cố gắng bằng mọi cách ăn đúng bữa. Nếu bạn cảm thấy muốn ăn nhiều hơn, hãy cố gắng chỉ ăn đúng bữa.

Làm cho việc ăn uống dễ dàng hơn. Điều quan trọng là ăn chứ không phải là nấu. Mua những thức ăn dễ chế biến (những vẫn phải đủ chất dinh dưỡng).

Nấu nhiều hơn. Bạn có thể giảm thời gian chuẩn bị bằng cách mỗi lần nấu ăn sẽ nấu nhiều hơn, bảo quản những đồ ăn này trong tủ lạnh và sẽ hâm nóng lại sau.

Nấu thức ăn có giá trị dinh dưỡng. Dự trữ thức ăn dinh dưỡng và các đồ ăn nhẹ theo hướng dẫn của Hướng Dẫn Chế Độ Ăn của Canada (xem trong hộp thông tin).

Xem lượng đường ăn vào. Tránh ăn quá nhiều đường tinh luyện. Ưu tiên chọn cacbohydrate phức hợp (thường có trong ngũ cốc, gạo lức và khoai tây).

Tránh ăn kiêng. Tránh các chế độ ăn kiêng, thậm chí cả khi bạn đang muốn giảm cân. Điều này tốt hơn cho việc tạo một thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe (hơn là hạn chế) và tăng các hoạt động thể chất. Hỏi ý kiến bác sĩ của bạn trước khi cố gắng giảm cân.



HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Hoạt động thể chất đều đặn giúp tăng sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất. Một số nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng những người có sức khỏe tốt ít có nguy cơ trầm cảm hơn và những bài tập thể dục đều đặn giảm đáng kể triệu chứng của trầm cảm ở nhiều người.

Các bài tập tác động đến tâm trạng theo 4 cách. Thứ nhất, nó có thể tạo ra “cảm giác hưng phấn do chạy bộ” sau khi tập thể dục ở một số người (khi bị trầm cảm, tác động này có thể không xảy ra). Thứ hai, sau một vài tuần tập thể dục đều đặn (3-4 lần/tuần, ít nhất 20 phút mỗi lần), những cải thiện về tâm trạng bắt đầu xuất hiện. Thứ ba, tăng các hoạt động thể chất liên quan tới tăng năng lượng cho cơ thể, điều này có thể giúp bạn làm việc được nhiều hơn. Cuối cùng, tập thể dục là một cách tốt để xả stress khi bạn cảm thấy căng thẳng.

Sau đây là một số mẹo để xây dựng một chế độ tập thể dục:

Kiểm tra sức khỏe. Trước khi bắt đầu, hỏi bác sĩ của bạn về tình trạng sức khỏe và giới hạn hoạt động của bản thân.

Lựa chọn đúng những hoạt động. Thách thức lớn nhất là duy trì nó. Chọn những hoạt động mà bạn thực sự hứng thú. Cả bài tập thể dục vận động nhiều (cho tim mạch) (trong đó nhịp tim của bạn tăng lên đến mục tiêu trong 20 phút hoặc nhiều hơn) và bài tập thể dục nhẹ nhàng (như nâng tạ hoặc yoga) đều có ảnh hưởng tích cực đến tâm trạng. Lựa chọn loại phù hợp nhất với bạn. Sự đa dạng cũng có ích: chọn nhiều hơn một hoạt động và xen kẽ chúng.

Khởi động. Học cách khởi động trước khi tập và đảm bảo rằng thực hiện đúng trước khi tập. Điều này có thể giúp giảm nguy cơ bị thương hay đau khi tập.

Thường xuyên quan trọng hơn là tập lâu. Thường xuyên tập thể dục trong một thời gian ngắn (3-4 lần/tuần) tốt hơn là tập liên tục trong một thời gian dài.

Chú trọng vào sở thích. Người mà tập thể dục theo sở thích và kết quả cho thấy cải thiện đáng kể về mặt cảm xúc hơn là những người tập thể dục chỉ để trông hình thức đẹp hơn. Cố gắng chú trọng vào việc bạn sẽ cảm thấy thế nào hơn là bạn trông thế nào.

Theo dõi nếu có lưỡng cực. Tác động của tập thể dục lên vấn đề lưỡng cực cảm xúc (chứng rối loạn lưỡng cực) ít rõ ràng hơn những dạng trầm cảm khác. Tích cực tập thể dục trong giai đoạn cảm xúc bị kích động có thể làm tình hình trầm trọng thêm trong một số trường hợp. Bài tập nhẹ nhàng thích hợp hơn trong trường hợp này.

Không có gì thay đổi chỉ sau 1 đêm: Đặt mục tiêu rõ ràng khi lên kế hoạch tập thể dục phù hợp, và chắc chắn là chọn một số mục tiêu có thể đạt được. Ví dụ, bơi mỗi lần trong 5 phút hơn là cam kết với bản thân sẽ bơi 70 vòng mỗi ngày.



GIẤC NGỦ

Stress, lo âu và trầm cảm thường ảnh hưởng tới giấc ngủ và ngược lại mất ngủ có thể làm cho chứng lo âu và trầm cảm trầm trọng hơn. Nói cách khác, chứng khó ngủ là nguyên nhân và hậu quả đến các vấn đề cảm xúc. Không cần biết khó ngủ hay vấn đề cảm xúc xuất hiện trước, cần cố gắng để lấy lại những giấc ngủ ngon.

Đây là một số mẹo nhỏ:

Tránh những thuốc ngủ không cần kê đơn. Mặc dù điều này có thể giúp bạn dễ ngủ nhưng cách mà bạn ngủ được sẽ không hữu ích như cách ngủ thông thường. Thay vào đó, uống thuốc ngủ chỉ khi có chỉ định của bác sỹ. Nếu bạn uống thuốc ngủ, hãy nhớ rằng dấu hiệu của sự thành công là cảm xúc của bạn trong ngày chứ không phải là bạn ngủ được hay không. Thông báo lại kết quả này cho bác sỹ của bạn.

Qui định thời gian đi ngủ và thức dậy. Cơ thể bạn hoạt động trong chu kỳ sinh học 24h, chu kỳ này có thể bị rối loạn nếu thời gian đi ngủ và ngủ dậy thay đổi liên tục. Điều này là nguyên nhân của sự mệt mỏi do chênh lệch múi giờ: trong trường hợp này không phải do di chuyển qua các múi giờ khác nhau mà do thay đổi thời gian ngủ. Điều đặn đi ngủ và thức dậy vào một thời điểm có thể giúp thiết lập đồng hồ sinh học cho bạn.

Không đi ngủ quá sớm. Nếu bạn chưa bao giờ đi ngủ trước 1h sáng, đừng đi ngủ trước 12h. Nếu bạn muốn ngủ sớm hơn? Hãy bắt đầu đặt giờ đi ngủ sớm hơn 30 phút đến 1 tiếng so với giờ đi ngủ bình thường. Sau đó bắt đầu đi ngủ sớm hơn (mỗi tuần ngủ sớm hơn khoảng nửa giờ).

Giữ phòng ngủ chỉ để ngủ. Tránh dùng phòng ngủ chung với các hoạt động khác như ăn, chải vĩa, tập thể dục, nghe điện thoại, xem tivi. Mặc dù vậy, quan hệ tình dục thì không sao.



GIẤC NGỦ

Tạo ra một môi trường tốt cho giấc ngủ. Nhiệt độ phòng ngủ tốt nhất cho mọi người là 18° đến 21°C (65°F - 70°F). Nếu như phòng ngủ bị tiếng ồn, một số lựa chọn như đeo tai nghe, làm cách âm trong phòng (treo vải xung quanh có thể cải thiện một chút) và các thiết bị phát ra tiếng động thư giãn (như quạt hay máy phát tiếng chuyên biệt). Loại bỏ tiếng ồn từ đồng hồ hoặc tiếng chuông của đồng hồ. Nếu người ngủ cùng là vấn đề, xem xét việc có một chiếc giường lớn hơn, đệm êm hơn hoặc thậm chí ngủ riêng giường trong một thời gian.

Tránh những giấc ngủ ngắn trong ngày. Trừ khi bạn luôn thích ngủ giấc ngủ ngắn 20 phút mỗi lần ngủ. Giấc ngủ vào ban ngày dài hơn có thể khó ngủ vào buổi tối.

Chuẩn bị cho giấc ngủ. Tránh hoạt động nhiều, tập thể dục, ăn nhiều và đèn sáng ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ.

Tập hít thở hoặc áp dụng các cách giảm tập trung trước khi đi ngủ. Tập trung vào những lo lắng hoặc bạn cần những gì để có được giấc ngủ sẽ chỉ làm cho bạn tỉnh táo. Thực hành bất kỳ bài tập tinh thần giúp đầu óc bạn tránh những chủ đề này.



CAFFEINE

Caffeine kích thích hệ thần kinh giao cảm, nơi chi phối các đáp ứng chống lại stress. Nếu tình trạng trầm cảm của bạn kèm theo nhiều lo lắng, điều cuối cùng mà bạn cần là thuốc kích hoạt hệ thống đáp ứng chống lại stress. Caffein có thể làm trầm trọng thêm vấn đề như gây ra nhức đầu, hội chứng co thắt ruột kết, các cơn đau mạn tính và các vấn đề vận động khác.

Caffein là một loại thuốc gây nghiện. Người dùng nhiều có thể trở nên phụ thuộc vào nó, tăng độ dung nạp (nghĩa là người dùng cần sử dụng nhiều caffein hơn để có những tác dụng tương tự như trước kia) và trải qua các triệu chứng cai nghiện nếu thiếu nó. Triệu chứng cai nghiện do thiếu caffein bao gồm đau đầu, uể oải, dễ cáu kỉnh và khó tập trung. Nhiều người phát hiện ra rằng họ phụ thuộc vào caffein khi họ không dùng café trong 1-2 ngày và bắt đầu cảm thấy đau đầu nặng.

Dùng bao nhiêu caffein thì sẽ bị phụ thuộc? Ước tính là khác nhau ở mỗi người, nhưng khoảng trung bình 450g mỗi ngày. Một số người nhạy cảm hơn thì liều phụ thuộc thấp hơn. Dùng bảng dưới đây để tính mức độ dùng mỗi ngày của bạn. Chú ý ở đây dùng đơn vị tính là các phần nhỏ. Cốc café của bạn có thể gấp 3 hoặc 4 lần.

Nếu bạn quyết định giảm lượng caffein, hãy giảm dần để tránh các triệu chứng cai nghiện. Giảm lượng caffein khoảng một nửa trong 4-6 ngày, sau đó, giảm một nửa nữa cho tới khi bạn uống dưới 2 cốc mỗi ngày.

| Loại | Lượng (mg) | Số lần mỗi ngày | Tổng |
|-------------------------------|------------|-----------------|---------|
| Coffee | | | |
| Café pha phin (5 oz.) | 130 | x _____ | = _____ |
| Café pha sẵn (5 oz.) | 70 | x _____ | = _____ |
| Loại caffein (5 oz.) | 3 | x _____ | = _____ |
| Café sữa (1 shot) | 90 | x _____ | = _____ |
| Trà | | | |
| 5 phút ngâm nước (5 oz.) | 60 | x _____ | = _____ |
| 3 phút ngâm nước (5 oz.) | 35 | x _____ | = _____ |
| Khác | | | |
| Cacao nóng (5 oz.) | 10 | x _____ | = _____ |
| Cola (12 oz.) | 45 | x _____ | = _____ |
| Nước uống có ga khác (12 oz.) | 0 | x _____ | = _____ |
| Thanh socola nhỏ | 25 | x _____ | = _____ |
| Tổng | | | = _____ |



MA TÚY VÀ RƯỢU

Một trong những nguyên nhân những người trầm cảm sử dụng thuốc và uống rượu là những thứ này giúp họ cảm thấy thoải mái hơn trong một thời gian ngắn. Nhưng trong thời gian dài, chúng làm cho trạng thái trầm cảm nặng hơn:

- Vấn đề này bị lãng tránh hơn là được giải quyết.
- Biểu hiện trong công việc, ở nhà và hoạt động xã hội giảm sút.
- Có thể phát triển những phụ thuộc về mặt tâm lý và thể chất.
- Sức khỏe thể chất giảm sút.

Trong quá trình trầm cảm, rượu và chất gây nghiện rất hấp dẫn bạn. Nhưng, trong thời gian này, sử dụng những chất này là hoàn toàn không nên. Sức chịu đựng của bạn đối với tác động của chúng và khả năng kiểm soát việc sử dụng các chất này rất có thể kém hơn bình thường. Trường hợp này đòi hỏi hành động cụ thể, có kế hoạch hơn là trốn tránh vào các chất gây nghiện. Chất gây nghiện và rượu tương tác với nhiều loại thuốc trầm cảm, bao gồm hầu hết thuốc kê đơn trong trường hợp lo lắng, trầm cảm. Nói chung, tốt nhất là theo hướng dẫn sau để duy trì lối sống cân bằng.

- Tránh dùng rượu và các chất kích thích trong giai đoạn trầm cảm hoặc stress nặng.
- Tránh dùng rượu và các chất kích thích nếu bạn hay gia đình có tiền sử lạm dụng thuốc.
- Thậm chí nếu bạn thấy tốt và không có tiền sử lạm dụng thuốc, áp dụng quy định cho bản thân chỉ sử dụng những chất này có chừng mực.

Việc loại bỏ rượu và các chất gây nghiện ra khỏi cuộc sống của bạn có thể là một việc khó khăn. Hãy nhớ rằng việc không dùng bất kỳ loại nào là tốt nhất cho một số người, một số trường hợp chỉ cần giảm lượng dùng còn tốt hơn là cố từ bỏ, để rồi không chịu đựng nổi và từ bỏ. Sử dụng các nguyên tắc khi thiết lập mục tiêu để giúp bạn tìm hiểu vấn đề và khắc phục nó.

Nếu bạn sử dụng rượu và các chất gây nghiện cùng nhau và cùng ngoài tầm kiểm soát, bạn không phải duy nhất: nhiều người có vấn đề này. Một số tổ chức có thể giúp bạn lấy lại sự kiểm soát. Hỏi bác sĩ để có thêm thông tin.

THAY ĐỔI SUY NGHĨ TRẦN CẢM

Tình Huống:

[illegible]

THAY THẾ VỚI SUY NGHĨ THỰC TẾ

Suy nghĩ trầm cảm:

Tôi có thể có nhiều bằng chứng hơn không, giống như hỏi ý kiến ai đó về tình huống này?

Nhiều người sẽ đồng ý với suy nghĩ này? Nếu không, suy nghĩ nào thực tế hơn?

Chúng ta thường thực tế hơn về người khác hơn là về bản thân mình.
Tôi sẽ nói gì với bạn nếu bạn tôi ở trong tình huống tương tự?

Cách nghĩ nào ít cực đoan hơn trong trường hợp này?

Điều gì xảy ra nếu tôi tiếp tục nghĩ theo cách này?

Có cách nghĩ nào khác mà hữu ích hơn không?

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

[illegible]

MỤC TIÊU ĐẶT RA

[illegible]



Minh họa

Christy Hill (CHILL)
Illustrator
Chill Factor Communications
Vancouver, BC

Thiết Kế & Sản Xuất

Karen Cowl
Designer
Stripe Graphics Ltd.
Vancouver, BC

Để tải miễn phí bản tiếng Anh của tài liệu, truy cập:
www.bcmhas.ca hoặc www.carmha.ca/publications