

Chăm sóc bản thân khi bị lo âu

- Sống với lo âu có thể rất khó khăn, nhưng có những bước bạn có thể thực hiện để giúp đỡ.
- Để biết các mẹo về cách đối phó với cơn hoảng loạn, hãy xem các cách của chúng tôi về những gì giúp quản lý cơn hoảng loạn.
 - Nói chuyện với một người bạn tin tưởng về những điều đang làm bạn lo âu có thể giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm. Có thể việc chỉ cần có ai đó lắng nghe bạn và thể hiện sự quan tâm cũng đã giúp ích rất nhiều.
 - Lo âu có thể làm cho việc ngừng lo lắng trở nên rất khó khăn. Bạn có thể có những lo lắng mà bạn không kiểm soát được. Hoặc bạn có thể cảm thấy như bạn cần phải tiếp tục lo lắng vì cảm giác đó có ích – hoặc rằng những điều xấu có thể xảy ra nếu bạn ngừng lo lắng. Có thể hữu ích khi thử các cách khác nhau để giải quyết những lo lắng này. Ví dụ, bạn có thể:
 - Dành một khoảng thời gian cụ thể để tập trung vào lo lắng của bạn – để bạn có thể tự trấn an rằng bạn không quên suy nghĩ về chúng. Một số người thấy việc đặt hẹn giờ là hữu ích.
 - Viết xuống những lo lắng của bạn và giữ chúng ở một nơi cụ thể – chẳng hạn, bạn có thể viết chúng vào một cuốn sổ tay, hoặc trên các mảnh giấy mà bạn đặt vào một phong bì hoặc lọ.
 - Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn:
 - Cố gắng đảm bảo đủ giấc ngủ. Ngủ có thể cung cấp cho bạn năng lượng để đối phó với cảm xúc và trải nghiệm khó khăn.
 - Hãy chú ý đến chế độ ăn uống của bạn. Ăn uống đều đặn và duy trì mức đường huyết ổn định có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và mức năng lượng của bạn.
 - Cố gắng thực hiện một số hoạt động thể chất. Tập thể dục có thể rất hữu ích cho sức khỏe tâm thần của bạn.
 - Thử các bài tập thở
 - Các bài tập thở có thể giúp bạn đối phó và cảm thấy kiểm soát hơn. Bạn có thể tìm thấy một số gợi ý trên trang của chúng tôi về thư giãn. NHS cũng có một số mẹo về các bài tập thở để giảm căng thẳng.
 - Mindfulness có thể giúp giảm lo âu không?
 - Mindfulness là cách tập trung hoàn toàn vào hiện tại. Một số người thấy mindfulness hữu ích trong việc đối phó với một số rối loạn lo âu, nhưng những người khác lại cảm thấy nó làm tình trạng của họ trở nên tồi tệ hơn.
 - Một trong những lý do là một số người thấy việc nhận thức những suy nghĩ tiêu cực của họ quá căng thẳng và điều này có thể làm họ

cảm thấy tồi tệ hơn. Nếu bạn thử mindfulness mà vẫn cảm thấy không khỏe, hãy hỏi bác sĩ hoặc nhà trị liệu của bạn về những phương pháp khác bạn có thể thử.

- Viện Quốc gia về Sức khỏe và Chăm sóc Xuất sắc (NICE) – tổ chức đưa ra hướng dẫn về các phương pháp tốt nhất trong chăm sóc sức khỏe – cho biết mindfulness không được khuyến nghị cho lo âu xã hội.
- Giữ một cuốn nhật ký:
 - Có thể hữu ích khi ghi chép lại những gì xảy ra khi bạn cảm thấy lo âu hoặc có cơn hoảng loạn. Điều này có thể giúp bạn phát hiện các mẫu về những gì kích thích những trải nghiệm này đối với bạn, hoặc nhận ra các dấu hiệu sớm rằng chúng đang bắt đầu xảy ra.
 - Bạn cũng có thể ghi chép lại những điều đang diễn ra tốt đẹp. Sống với lo âu có thể khiến bạn nghĩ nhiều về những điều làm bạn lo lắng hoặc khó khăn để thực hiện. Quan trọng là hãy đối xử tốt với bản thân và chú ý đến những điều tốt đẹp nữa.
- Thử hỗ trợ từ bạn bè đồng trang lứa:
 - Hỗ trợ từ bạn bè đồng trang lứa tập hợp những người có những trải nghiệm tương tự để hỗ trợ lẫn nhau. Nhiều người cảm thấy việc chia sẻ ý tưởng về cách duy trì sức khỏe, kết nối với người khác và cảm thấy bớt cô đơn là rất hữu ích.
- Các liệu pháp bổ sung và thay thế:
 - Bạn có thể thấy rằng các liệu pháp bổ sung và thay thế giúp bạn quản lý lo âu của mình.
 - Có nhiều loại liệu pháp khác nhau mà bạn có thể thử để xem cái nào hiệu quả với bạn. Những liệu pháp này bao gồm:
 - Yoga
 - Thiền
 - Aromatherapy (liệu pháp hương liệu)
 - Massage
 - Phán xạ học
 - Điều trị bằng thảo dược
 - Remedies từ hoa Bach
 - Liệu pháp thôi miên
 - Một số người cảm thấy rằng một hoặc nhiều phương pháp này có thể giúp họ thư giãn hoặc ngủ tốt hơn.
 - Nhiều hiệu thuốc và cửa hàng sức khỏe có bán các loại thuốc khác nhau và nên có thể cung cấp lời khuyên.

