

# ***STRESS*** **VÀ CÁCH ỨNG PHÓ**



**TS. Lê Thị Dung**  
**Bộ môn Tâm lý y học**

# MỤC TIÊU

1. Trình bày được khái niệm stress
2. Trình bày được những nguyên nhân dẫn đến stress
3. Mô tả được các dấu hiệu & triệu chứng của stress
4. Phân tích được liên quan giữa stress và sức khỏe
5. Trình bày được các yếu tố ảnh hưởng & cách ứng phó với stress.

# NỘI DUNG

1. Khái niệm, nguyên nhân, biểu hiện của stress

2. Hậu quả của stress

3. Cách ứng phó

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1. “Doing What Matters in Times of Stress” World Health Organization, 2020
- 2. “Stress management”, 2016. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & N. Pole (Eds.), APA handbook of clinical psychology: Psychopathology and health (pp. 461–475). American Psychological Association
- 3. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

# Stress? – Tình huống

- *Minh là một bác sĩ trẻ, khoẻ mạnh vừa làm giảng viên tại một trường Đại học vừa làm việc tại một **phòng cấp cứu đông đúc và bận rộn** của một bệnh viện lớn. Anh ta cảm thấy công việc luôn dồn dập và trách nhiệm rất lớn đối với sự sống của nhiều người. Vì một số lí do nhân sự, Minh thường phải đảm nhận thêm phần việc của người khác và thường chỉ được báo trước trong thời gian ngắn. **Áp lực công việc** làm anh không kiểm soát nổi thời gian biểu làm việc, sinh hoạt của mình. Gần đây Minh thường cáu gắt và cho biết hay bị đau đầu, mất ngủ.*
- ***Tình trạng của Bs. Minh như thế nào?***

# Thuật ngữ stress

- Lúc đầu được sử dụng trong vật lý học để chỉ sức nén mà một loại vật liệu phải chịu đựng.
  - Hans Selye (nhà nghiên cứu người Canada) là người đầu tiên nêu ra một khái niệm stress hiện đại «triệu chứng stress sinh học» Stress là mối tương quan giữa tác nhân kích thích & phản ứng của cơ thể
  - Thí nghiệm trên chuột. Chuột bị stress:
    - - 2 tuyến thượng thận phì đại
    - - Loét dạ dày ruột
    - - Hệ miễn dịch teo nhỏ
- ➡ Quá trình kích thích quá nhiều ➡ tổn hại cho cơ thể

# Stress – Khái niệm

Colman : “Stress là trạng thái không thoải mái về thể lý và tâm lý, phát sinh do những tình huống, sự kiện và trải nghiệm, khó có thể chịu đựng được của con người, những biến cố nghề nghiệp, kinh tế, xã hội, cảm xúc hoặc thể lý”

# Stress – Khái niệm

- Từ điển Y học Anh – Việt (2007) đã đưa ra khái niệm về stress: “Bất kỳ nhân tố nào đe dọa đến sức khỏe cơ thể hay có tác động phương hại đến các chức năng cơ thể, như tổn thương, bệnh tật hay tâm trạng lo lắng đều gọi là stress”



# Stress – Khái niệm



Theo quan điểm tiếp cận lý thuyết stress như là một phản ứng tâm lý của Gerring và Zimbardo: Stress là phản ứng của chủ thể được thể hiện qua sự trải nghiệm về thể chất và tâm lý dưới tác động của các tác nhân vượt quá khả năng ứng phó bình thường của chủ thể

# Stress - Một số biểu hiện?

- **Nhận thức:**

- Mất tập trung
- Lo lắng
- Nhớ lẫn lộn, hay quên
- Phán xét kém
- Thiếu khách quan
- Do dự, lưỡng lự
- ...

- **Thực thể**

- Nhịp tim tăng, mạch nhanh hơn
- Huyết áp tăng
- Buồn nôn
- Toát mồ hôi
- Đau đầu
- ...

- **Cảm xúc:**

- Ủ rũ, buồn rầu
- Bối rối, lo âu
- Thao thức, bồn chồn
- Cảm giác mệt mỏi
- ...

- **Hành vi:**

- Hay cáu gắt
- Ngủ nhiều hoặc ít
- Chán ăn, hoặc ăn nhiều
- Thích ở một mình...
- Sử dụng chất kích thích để giải tỏa
- Phản ứng quá mức
- ...

# Stress – Nguyên nhân?

## 1. Nguyên nhân bên ngoài

### - **Thảm họa tự nhiên**

- Động đất
- Sóng thần
- Lũ quét ở nhiều nơi
- Các cơn bão lớn

### • **Thảm họa xã hội**

- Quá tải dân số
- Tội phạm
- Suy thoái kinh tế
- Chiến tranh và đe dọa chiến tranh
- Khủng bố (sự kiện 11/9 ở Mỹ ...)

# Stress – Nguyên nhân?

- **Những rắc rối hàng ngày**
  - Kinh tế: Nghèo túng, vỡ nợ
  - Tình cảm: Ly thân, ly hôn, tang chế
  - Nghề nghiệp: Mối quan hệ với cấp trên, đồng nghiệp, bị sa thải...

# Stress – Nguyên nhân?

## 2. Nguyên nhân bên trong:

- **Lối sống:**
  - Thuốc lá, cà phê, rượu
  - Thiếu ngủ
  - Thời khóa biểu quá tải
- **Cá tính:**
  - Thiếu tự tin, bi quan, vị kỷ
  - Quan trọng hóa vấn đề
  - Thiếu kiên nhẫn
  - Suy nghĩ cứng nhắc

# Stress – Nguyên nhân

- **Những nguyên nhân mang tính cá nhân:**
  - Những rắc rối với những người thân thường gây stress cho nữ nhiều hơn nam.
  - Các vấn đề về hôn nhân và gia đình thường làm phụ nữ bị stress hơn so với nam giới

# Stress – Nguyên nhân

- Nghiên cứu của Mensch, Clark và Nguyen (2003) ở 6 tỉnh/TP ở Việt Nam về **nguyên nhân gây stress** ở thanh niên:
  - Lo lắng về việc làm và đói nghèo (69% nam và 66% nữ trả lời)
  - Việc học tập (**38% nam** và 29% nữ)
  - Lo lắng về sức khỏe (23% nam và **25% nữ**)
  - Nỗi lo về việc gia đình/ kết hôn và con cái (23% nam và **32% nữ**).

# III. Hậu quả do stress và mối quan hệ giữa stress và bệnh tật

**Stress models** (*Hans Selye, 1936*)

- 1. Phản ứng báo động
- 2. Phản ứng đề kháng
- 3. Phản ứng kiệt sức



## Ba giai đoạn stress



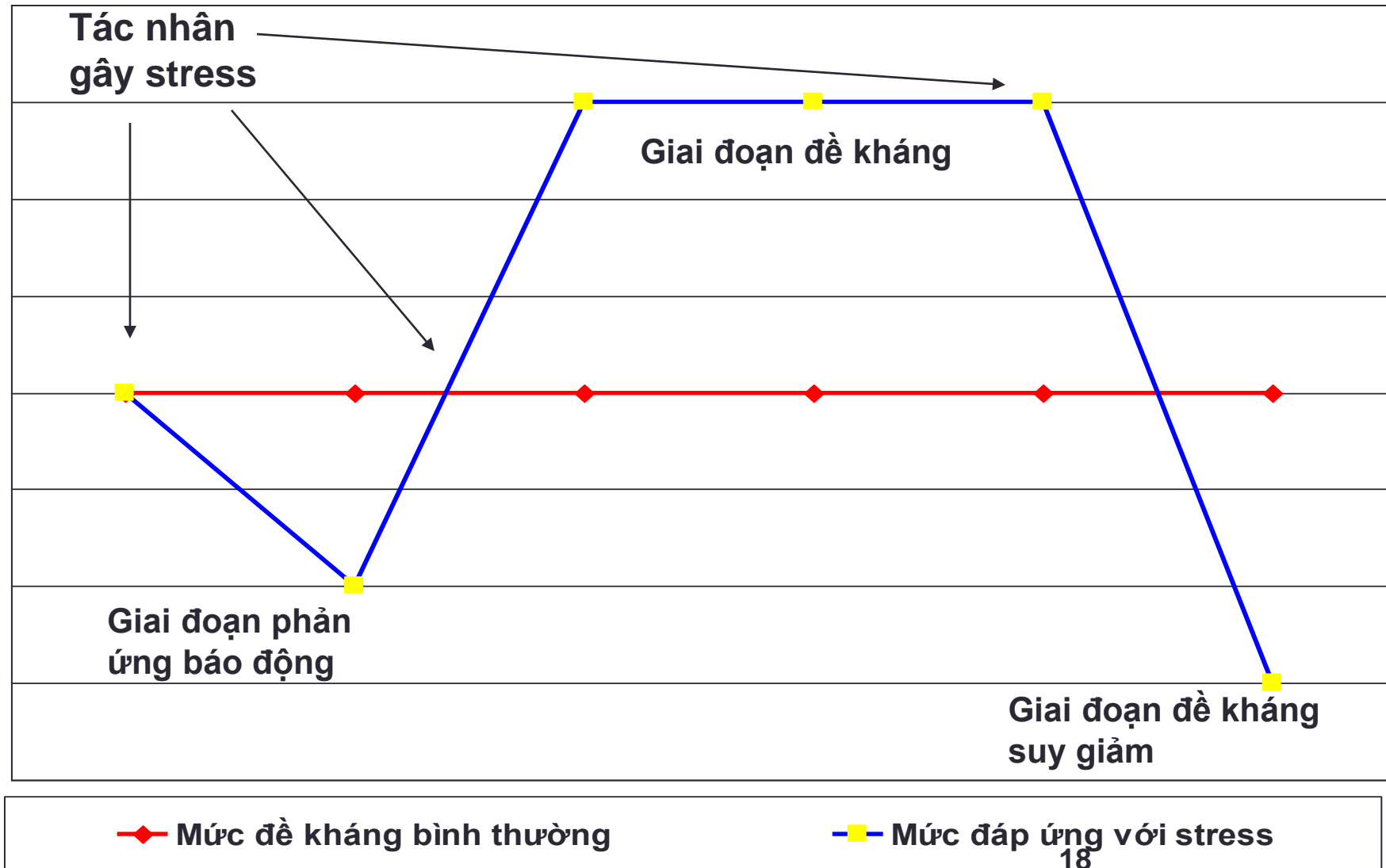
```
graph TD; A[Ba giai đoạn stress] --> B[Giai đoạn báo động: Hoạt động nội tiết mạnh, tăng nồng độ hormone, từ đó làm tăng cường tuần hoàn và tăng năng lượng; có thể đáp ứng tác nhân gây stress...]; A --> C[Giai đoạn đề kháng: Duy trì nồng độ hormone, chịu đựng tác nhân gây stress, tuy nhiên nếu stress liên tục, cường độ mạnh... tình hình sẽ xấu đi]; A --> D[Giai đoạn kiệt sức: Cơ thể bị suy yếu, bị hao mòn, kiệt sức. Xuất hiện các rối loạn tâm lý, sức đề kháng tê liệt];
```

**Giai đoạn báo động:** Hoạt động nội tiết mạnh, tăng nồng độ hormone, từ đó làm tăng cường tuần hoàn và tăng năng lượng; có thể đáp ứng tác nhân gây stress...

**Giai đoạn đề kháng:** Duy trì nồng độ hormone, chịu đựng tác nhân gây stress, tuy nhiên nếu stress liên tục, cường độ mạnh... tình hình sẽ xấu đi

**Giai đoạn kiệt sức:** Cơ thể bị suy yếu, bị hao mòn, kiệt sức. Xuất hiện các rối loạn tâm lý, sức đề kháng tê liệt

# Hội chứng thích nghi chung (General Adaptation Syndrome - GAS)



# Phản ứng của cơ thể với tác nhân stress

- *Những phản ứng tâm lý*

- **Ứng xử**

- Dễ cáu gắt, giận dữ, mất tính kiên trì...
- Thay đổi hành vi ăn uống, thèm ăn...
- Thay đổi hành vi tình dục (giảm tần suất, rối loạn cương...).
- Có thể thờ ơ, “trơ” với ngoại cảnh.
- ...

# Phản ứng của cơ thể với tác nhân stress

- *Những phản ứng tâm lí*
  - **Cảm xúc**
    - Cảm giác buồn bã, đau khổ
    - Trầm nhược, sợ hãi, ám ảnh (*sau những vụ hãm hiếp, loạn luân; sống sót sau tai nạn máy bay, sau khủng bố, chiến tranh...*)
    - ...

# Phản ứng của cơ thể với tác nhân stress

- *Những phản ứng tâm lí*
  - **Nhận thức**
    - Stress có thể ảnh hưởng xấu đến nhận thức, tư duy.
    - Trí nhớ bị giảm sút (đặc biệt trí nhớ ngắn hạn).
    - Tư duy bị ức chế nên giải quyết vấn đề kém.

# Stress – Sức khỏe

- *Stress dẫn đến đau đầu, hay đau đầu đã dẫn đến stress?*
- Mọi liên quan giữa stress với sức khỏe là rất phức tạp.
- Nhiều nghiên cứu cho rằng stress liên quan với nhiều bệnh lí khác nhau.
- Trong 100 người bị stress liên tục có 15 người sẽ tiến triển thành bệnh. (*Chân Phương, 2005*)

# Stress – Sức khỏe

- **Stress và bệnh tim mạch**
  - Stress kéo dài, mạn tính dẫn đến những rối loạn hoạt động của hệ tuần hoàn: mạch nhanh, hồi hộp, huyết áp thay đổi, có thể có rối loạn nhịp tim, làm giảm cholesterol “**có lợi**”, tăng cholesterol “**có hại**” trong máu; tăng nguy cơ có huyết khối...dẫn đến các vấn đề tim mạch.
  - Stress ở những **người nghiện thuốc lá, người huyết áp cao, tiền sử bệnh tim hoặc bị bệnh tiểu đường ...** thường trầm trọng hơn.

# Stress – Sức khỏe

- **Stress và bệnh tiêu hoá**
  - Stress gây các chứng **đau thượng vị**
  - Nghiên cứu cho thấy stress góp phần tăng tỉ lệ **viêm loét dạ dày**
    - Tỉ lệ loét dạ dày của dân cư thành thị cao hơn ở nông thôn
    - Tỉ lệ viêm loét dạ dày cao hơn trong chiến tranh
    - Người có công việc căng thẳng, áp lực cao cũng thường dễ mắc viêm loét dạ dày nhiều hơn



# Stress – Sức khỏe

- **Stress gây suy yếu hệ miễn dịch**
  - **Stress** có liên quan đến quá trình làm giảm khả năng miễn dịch của con người từ đó dẫn đến giảm khả năng đề kháng các **bệnh truyền nhiễm**
  - **Stress** làm chậm quá trình lành vết thương (vết mổ chậm liền...)
  - **Stress** làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh ở người già.

# Stress – Sức khỏe

- **Stress và HIV/AIDS**

- Stress gây suy yếu hệ thống miễn dịch, làm cho bệnh cảnh HIV/AIDS trầm trọng thêm.
- Stress có thể dẫn đến hành vi hấp tấp, bốc đồng và làm giảm **khả năng kiểm chế** trước những **hành vi nguy cơ cao**, hay có thể **ức chế hoặc gây trở ngại** cho việc **ngăn ngừa các hành vi đó**
  - sử dụng các chất kích thích như ma túy hoặc rượu;
  - quan hệ tình dục không an toàn.

# Stress – Sức khỏe

- **Stress và Hút thuốc lá**
  - Sự phụ thuộc vào nicotine làm gia tăng stress ở cả thanh niên và người trưởng thành.
  - Tình trạng stress ngược lại cũng làm gia tăng sự thèm muốn hút thuốc.

*(Perkins et al, 1992)*

# Stress – Sức khỏe

- **Stress và Ung thư:** giảm khả năng kiểm soát tế bào ung thư.
- **Stress với bệnh da:** dễ mắc viêm da, herpes, trứng cá, gây rụng tóc.
- **Stress** ảnh hưởng đến **khả năng có thai**

# Stress – Sức khỏe

- Stress và bệnh tâm thần
  - Giảm trí nhớ
- Stress liên quan đến các chứng trầm cảm, rối loạn hành vi và các biểu hiện bệnh lí tâm thần khác.
- Khoảng 16% bệnh lí tâm thần liên quan đến căn nguyên Stress. (*Chân Phương, 2005*)

# Stress – Những yếu tố điều tiết

- Những yếu tố có thể làm giảm đi tác động của các tác nhân gây stress:
  - Yếu tố nhận thức:
    - Mức độ nhận thức đối với tình huống gây stress:
      - Tác động hay mối đe dọa ở mức độ nào?
      - Khả năng ứng phó thế nào?
      - Cách ứng phó như thế nào?

# Stress – Những yếu tố điều tiết

- **Yếu tố bản lĩnh** (*hardiness*):
  - Hàm ý cá nhân đón nhận sự thay đổi, khó khăn như một **thử thách** phải vượt qua chứ không phải là sự đe dọa (*Challenge*).
  - Cá nhân có bản lĩnh **chủ động, cam kết/hành động có mục đích** và **kiểm soát** các hành động của mình nhằm đạt được mục tiêu (*Commitment & Control*).
  - **Thiếu bản lĩnh** dẫn đến ứng phó kém với tình huống khó khăn và mắc stress trầm trọng hơn.

# Stress – Những yếu tố điều tiết

- **Sự tự tôn/Lòng tự trọng/Lòng tự tin (*self-esteem*):**
  - Yếu tố nhận thức + lòng tin + năng lực cá nhân
  - Những người hài lòng với bản thân; có sự tự tôn cao ứng phó với các tình huống tốt hơn, ít mắc stress hơn.



# Stress – Những yếu tố điều tiết

- Người có **tinh thần, lối sống lạc quan** (*healthy personal style*) coi những tình huống khó khăn là thách thức cần phải vượt qua hơn là những chướng ngại ngăn cản con đường của họ.
- Thường khỏe mạnh; hồi phục nhanh khi đau ốm; ít mắc stress. (*Peterson 1998*)

# Stress – Những yếu tố điều tiết

- **Nhân cách tít A** (*aggressiveness; unhealthy personal style*)
  - Ứng xử phức tạp: cạnh tranh, thiếu kiên trì, bất mãn về 1 mặt nào đó, tham vọng cao độ, thích sống cô độc, không thân thiện... (*Strube, 1990*).
- Liên quan nhiều vấn đề: dễ mắc stress; dị ứng; nhức đầu; bệnh tim mạch (*Haynes, 1980; Dembroski, 1987*).

# Stress – tích cực hay tiêu cực?

- **Tích cực:** trong một số tình huống cụ thể có thể giúp cá nhân ứng phó tốt, vượt qua những tình huống khó khăn...
- **Tiêu cực:** stress lặp lại nhiều lần, kéo dài có xu hướng ảnh hưởng xấu đến tình trạng sức khỏe.
- **Stress là một phần của cuộc sống, luôn hiện hữu là yếu tố không thể thiếu của quá trình phát triển** đòi hỏi phải ứng phó, giải quyết

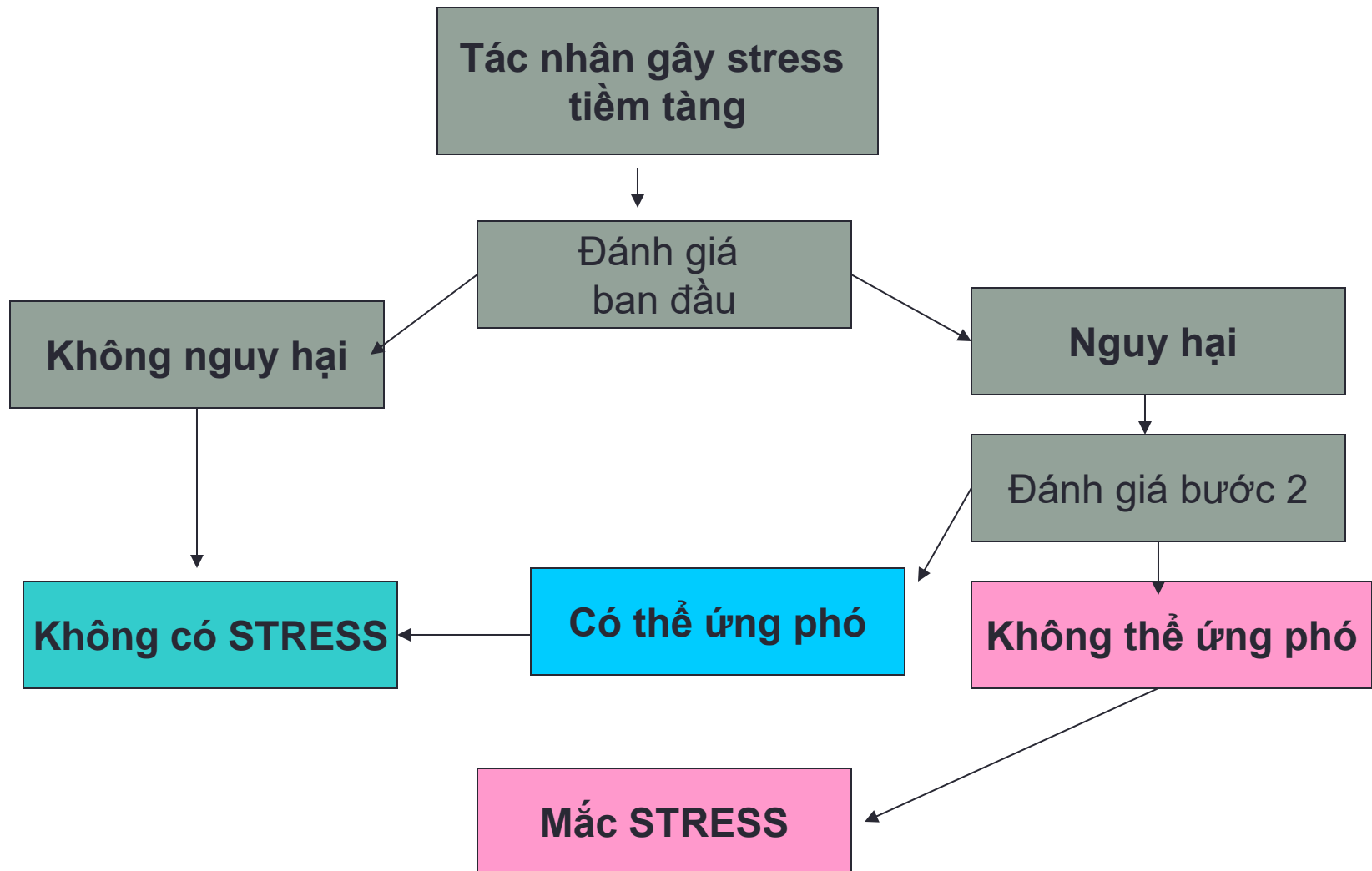
# CĂNG THẰNG (*STRESS*) VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

---



# Stress – Đánh giá khả năng

(Nguồn: Lazarus, 1966 trong Advance Psychology, 2003)



# Ứng phó với stress

- Ứng phó (*coping*) là thái độ và hành vi của con người để tự bảo vệ bản thân tránh những điều bất lợi do điều kiện/hoàn cảnh mới.
- Ứng phó làm giảm ảnh hưởng của các yếu tố gây stress (*stressor*) đối với sức khỏe con người.
- Ứng phó là một quá trình chủ động; mỗi người sẽ áp dụng một hoặc vài cách thức khác nhau  
(*DiMatteo and Martin, 2002*)

# Cách ứng phó với stress

(Karen Huffman và cs, 2000)

## 1. Cách ứng phó tập trung vào vấn đề (*problem-focused form*):

- Sử dụng cách giải quyết dựa trên vấn đề cụ thể gây stress để làm giảm hay dịu bớt tác nhân gây stress (xử lý tác nhân gây stress, ngăn ngừa tình huống gây stress xảy ra...)
- Tránh các tác nhân gây stress (stressor)
- Thay đổi stressor

# Cách ứng phó với stress

- **Ứng phó tập trung vào vấn đề**
  - Ví dụ:
    - Tránh các yếu tố tác nhân gây stress:
    - Tránh tắc đường;
    - Tránh mâu thuẫn/xung đột trong cuộc sống/công việc...
    - Tránh nhận thêm việc gây quá tải
    - Tránh các chủ đề, cá nhân có thể gây stress
    - Thoả hiệp, thương lượng để giải quyết vấn đề
    - Tìm sự hỗ trợ từ người khác
    - Kiểm soát, làm chủ môi trường sống, sinh hoạt, làm việc
    - Chuẩn bị kĩ lưỡng cho công việc: sinh viên chuẩn bị kĩ cho kì thi...



# Cách ứng phó với stress

## 2. Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc (*emotion-focused form*).

- Dựa trên sự thay đổi nhận thức của cá nhân về tình huống gây stress.
- Không tìm cách thay đổi tình huống/tác nhân gây stress từ bên ngoài mà tập trung, cố gắng điều chỉnh, thay đổi tình cảm, ý nghĩ, quan điểm về tình huống stress; làm **giảm tác động của mặt cảm xúc** do tình huống stress gây ra.
- Chấp nhận những gì không thể thay đổi được

# Cách ứng phó với stress

- **Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc**
  - Nếu không thay đổi được stressor, hãy thay đổi cảm xúc, mong đợi và thái độ của chính mình:
    - Cố xem xét tình huống stress với những khía cạnh tích cực
    - Điều chỉnh tiêu chuẩn của bạn, không đặt ra tiêu chuẩn quá cao, hoàn hảo.
    - Nghĩ về những điều tích cực trong cuộc sống của bạn

# Cách ứng phó với stress

## 2. Cách ứng phó tập trung vào cảm xúc:

Ví dụ:

- Một người vừa cãi nhau với bạn thân sẽ cố gắng quên đi điều đó để tránh cảm thấy buồn, hoặc tâm sự với người khác để giải bày.
- Tìm cách thư giãn, tiêu khiển
- Dùng thuốc an thần...
- Không nên lạm dụng vì có thể nhìn nhận sự việc méo mó, không thực tế

# Cách ứng phó với stress

- Ví dụ:

- Giả sử bạn chuẩn bị đi từ Đồng Tháp lên Thành phố để dự đám cưới 1 người bạn thân vào lúc 11.00, sau đó quay về để có thể tham dự kì thi tiếng Anh vào lúc 19.00. Không may khi mới xuất phát thì xe của bạn bị hỏng.
- Bạn nhận định rằng có khả năng mình không dự được đám cưới và quyết định ở lại để chuẩn bị cho kì thi buổi tối. Bạn cho rằng người bạn thân sẽ hiểu là không phải do lỗi của bạn mà do vấn đề kĩ thuật...*(ứng phó dựa vào cảm xúc);*
- Bạn cho rằng có thể xử lí bằng cách đi bằng taxi ngay sau đó để kịp dự đám cưới và vẫn có đủ thời gian quay về dự kì thi ...*(ứng phó dựa vào vấn đề);*

# Các điều kiện để ứng phó hiệu quả với stress

*(Karen Huffman và cs, 2000)*

- **Có đủ sức khỏe và năng lượng để ứng phó**
  - Giúp ứng phó tốt và kéo dài giai đoạn đề kháng
- **Có niềm tin tích cực**
  - Niềm tin, sự tự tôn/lòng tự trọng; niềm hy vọng có thể giúp cá nhân tự tin đối mặt, ứng phó tốt hơn với các tác nhân gây stress.

# Các điều kiện để ứng phó hiệu quả với stress

- Nhận thức chủ động (*internal locus of control*)
  - Khi có nhận thức chủ động, cá nhân có cảm giác kiểm soát các sự kiện trong cuộc sống một cách có ý nghĩa và thường ứng phó thành công hơn đối với stressors.
  - Ví dụ: người nhận thức chủ động khi đối mặt với bệnh tật, họ chủ động tìm hiểu thông tin liên quan và chủ động thực hiện theo khuyến cáo hơn những người có nhận thức thụ động.

# Các điều kiện để ứng phó hiệu quả với stress

- **Kỹ năng xã hội (*social skills*):**
  - Những sự kiện xã hội như: hội họp, thảo luận, hẹn hò, liên hoan/tiệc...thường là nguồn vui nhưng cũng là những tác nhân gây stress
    - Người có kỹ năng sống/kỹ năng xã hội thường ứng phó tốt với stress
    - Cá nhân cần được trang bị những kỹ năng ứng xử, giao tiếp thích hợp trong những tình huống cụ thể.

# Các điều kiện để ứng phó hiệu quả với stress

## ▪ Hỗ trợ xã hội:

- Gồm sự thông cảm, quan tâm, quý trọng, sự ủng hộ và giúp đỡ... mà một người nhận được từ bạn bè, gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp, cấp trên và từ các mối quan hệ khác
- Hỗ trợ nguồn lực, điều kiện vật chất, chia sẻ thông tin...từ người khác, từ mạng lưới xã hội
  - Ví dụ: *có sự ủng hộ của gia đình và bạn bè cả về mặt tinh thần và tài chính, sinh viên sẽ dễ dàng ứng phó với stress do chưa có việc làm sau khi ra trường*
- Giúp cá nhân ứng phó tốt hơn với hoàn cảnh...



# Các điều kiện để ứng phó hiệu quả với stress

- Thay đổi điều kiện môi trường tự nhiên
  - Cải thiện môi trường nhằm giảm các yếu tố gây stress
    - Cải thiện điều kiện làm việc tạo cảm giác thoải mái, dễ chịu, thư giãn...(thiết kế phòng làm việc, tranh ảnh, âm nhạc, nơi giải trí...)

# Những cách làm giảm stress lành mạnh

- Đi bộ
- Thưởng thức phong cảnh thiên nhiên
- Nói chuyện với bạn thân
- Tập thể thao
- Làm giúp ai một việc gì đó
- Viết NK
- Tắm

- Chơi với vật cưng của mình
- Làm vườn
- Xoa bóp cơ thể
- Đọc một quyển sách hay
- Tập yoga
- Nghe nhạc yêu thích
- Xem phim/kịch

# Ứng phó với stress

- **Khi có những điều phiền muộn:**
  - Chia sẻ cảm xúc với người thân
  - Cố gắng hoàn thành công việc mà có thể làm bản thân mãn nguyện
  - Ngủ cho thoải mái
  - Chăm sóc bản thân, tăng sức đề kháng

# Ứng phó với stress

- Khi có biểu hiện stress:



- Nên vận động chân tay, đi bộ vài vòng quanh nhà, vườn hoa...để thư giãn giúp tuần hoàn và thần kinh trở lại ổn định.
- Có thể tắm nước ấm giúp thư giãn thần kinh và cơ bắp.
- Kiểm soát trạng thái muốn la hét, khóc...hãy đếm số thứ tự từ 1, 2, 3....
- Uống trà nóng từng hớp nhỏ.

# Ứng phó với stress

- Nếu **cảm thấy muốn khóc** hãy để nước mắt tuôn trào
  - Nước mắt làm vơi đi xúc cảm, giảm stress
- Hãy **cười** khi có cơ hội
  - Cười có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe (máu lưu thông tốt, giảm đau...)
  - Nghĩ đến những chuyện vui trong cuộc sống
  - Nghĩ đến những câu chuyện hài hước
  - Tưởng tượng đến những cảnh hài hước...

# Ứng phó với stress

- **Tiếp nhận lời phê bình một cách tích cực**
  - Tự tin đón nhận lời phê bình, góp ý
  - Can đảm tiếp nhận nếu đúng, như vậy mới tiến bộ;
  - Nếu chưa chấp nhận được hãy gạt sang một bên và suy xét sau

# Ứng phó với stress



- **Cắt đứt các suy nghĩ gây căng thẳng mà chưa giải quyết được:**
  - Tìm cách gạt các suy nghĩ đó sang 1 bên
  - Nhắm mắt lại, đếm số thứ tự
  - Hoặc nói to “*thôi không nghĩ nữa*” hoặc nghĩ đến dấu hiệu “*dừng lại*”, “*đèn đỏ*”
  - Nếu còn nghĩ đến điều đó tiếp tục đếm
  - Mở mắt tiếp tục công việc

# Ứng phó với stress

- **Giảm stress trong kì thi:**
  - Suy nghĩ tích cực, tự tin, không nên cho rằng mình thua bạn bè
  - Thư giãn ngay nếu không thể tập trung vào bài vở.
  - Tập thể dục ít nhất 15 phút mỗi buổi sáng
  - Nên dành một chút thời gian trong ngày để trò chuyện với bạn bè, người thân
  - Tránh thức quá khuya; ngủ đủ 7 giờ/ngày
  - Ăn uống đủ dinh dưỡng
  - Giữ bình tĩnh, tránh hoảng sợ trước khi thi



# Ứng phó với stress

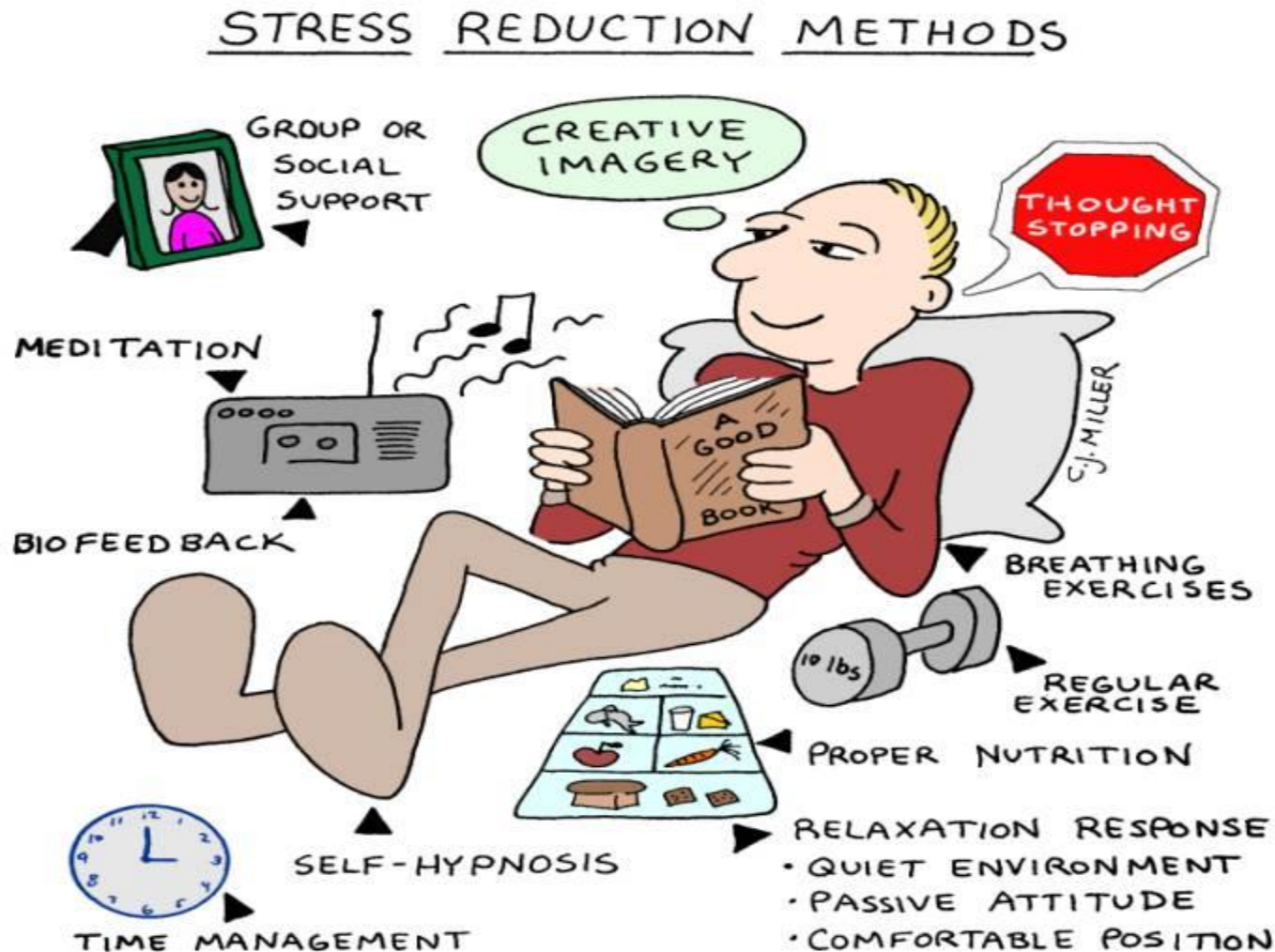
- **Đối với những trường hợp stress nặng:**
  - Liệu pháp tâm lí
  - Liệu pháp dược (dùng thuốc)
  - Liệu pháp xoa bóp, bấm huyệt, châm cứu...

# Ứng phó với stress

- **Phòng tránh stress:**

- Chế độ dinh dưỡng cân đối.
- Thể dục đều đặn; nghỉ ngơi, ngủ đầy đủ.
- Sắp xếp công việc khoa học, chu đáo, thời gian phù hợp; không quá tham việc.
- Không quá cầu toàn: làm hết sức mình nhưng nên nhớ không ai hoàn hảo hoặc không bao giờ có thiếu sót.
- Cải thiện các mối quan hệ với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và xã hội.

# Ứng phó với stress



# Tóm tắt nội dung chính

- Khái niệm Stress
- Những nguyên nhân dẫn đến Stress
- Những yếu tố điều tiết Stress
- Stress và sức khỏe
- Ứng phó với Stress



## *Tài liệu tham khảo*

- Richard S. Lazarus (1991) « Stress and coping », Nxb Springer Publishing Company
- Hans Selye (1956), « The stress of life », Nxb McGraw-Hill Education
- Hans Selye ( 1936) The General Adaptation Syndrome", Nxb Williams & Wilkins
- [http://changingminds.org/explanations/Stress/Stress\\_causes.htm](http://changingminds.org/explanations/Stress/Stress_causes.htm)
- <http://benh.edu.vn/nguyen-nhan-cach-tri-benh-stress.html>
- <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/stress-and-coping>