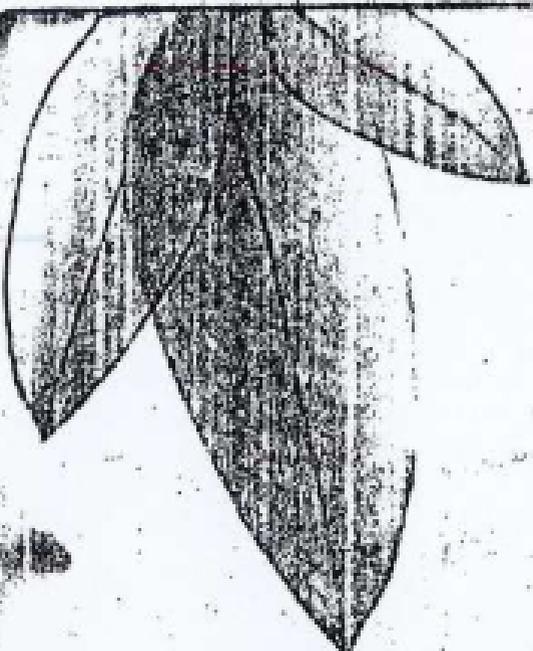


THOÁT KHỎI LO LẮNG & SỢ HÃI

ROBERT L. LEAHY



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA



ROBERT L. LEAHY

Người dịch: LƯU VĂN HY

*Robert Leahy
Phản
Hàng đầu*

Thoát khỏi LO LẮNG & SỢ HÃI

*Làm sáng tỏ những nỗi lo lắng
và sợ hãi của bạn trước khi
chúng làm bạn suy sụp*



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

Mục lục

Chương 1: Tại sao chúng ta lo lắng?.....	5
Chương 2: Lo lắng là sự thích nghi.....	14
Chương 3: Thoát khỏi nỗi lo lắng	29
Chương 4: Nỗi sợ hãi đặc trưng	47
Chương 5: "Mất tự chủ" – Rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người.....	77
Chương 6: "Không bao giờ đủ" – Rối loạn ám ảnh bức bách	109
Chương 7: "Điều gì sẽ xảy ra nếu...?" – Rối loạn lo âu chung chung.....	142
Chương 8: "Lúng túng" – Rối loạn lo âu mang tính xã hội.....	171
Chương 9: "Nó lại xảy ra" – Rối loạn căng thẳng sau chấn thương.....	205
Chương 10: Những ý kiến cuối cùng	238

CÁC PHỤ LỤC

Phụ lục A: Thư giãn.....	243
Phụ lục B: Chứng mất ngủ.....	247
Phụ lục C: Chế độ ăn uống và tập luyện	251
Phụ lục D: Thuốc men.....	255
Phụ lục E: Sự tĩnh tâm	259
Phụ lục F: Trầm cảm và tự tử.....	262
Phụ lục G: Các thử nghiệm chẩn đoán	267
Phụ lục H: Cách nhận biết ý nghĩ lo âu.....	279
Phụ lục I: Sử dụng trí thông minh xúc cảm.....	284
Phụ lục J: Cách đối phó với những ý nghĩ lo âu.....	288

Chương 1

TẠI SAO CHÚNG TA LÒ LẮNG?

Chị phụ nữ bước vào văn phòng của tôi trông hơi phờ phạc. Chị ăn mặc đẹp và nét mặt xinh xắn, nhưng sự căng thẳng khiến chị mất đi vẻ duyên dáng. Chị không cười mà nhìn tôi một cách bồn chồn. Chị vụng về ngồi vào cạnh ghế, liên tục đổi thế ngồi, trong khi mắt chị đảo quanh phòng. Tôi có cảm tưởng là chị đang đợi một điều gì khủng khiếp sắp xảy ra.

Tôi lên tiếng khi đã xong phần giới thiệu. “Tôi có thể giúp gì?”.

Chị ngừng một lúc. “Tôi... tôi nghĩ là mình sắp điên”.

“Điều gì khiến chị nghĩ như thế?”.

“Nhiều năm nay tôi có những cơn lo sợ mà chẳng hiểu mình có điều gì không ổn”. Chị tiếp tục kể về những cơn lo sợ đi kèm chứng tim đập nhanh và thở gấp.

“Tôi biết điều gì đang xảy ra cho chị”, tôi nói. “Nhưng chị hãy nói cho tôi biết chút ít về cuộc sống của chị”.

Chị do dự, nhưng được khuyến khích, chị bắt đầu kể về câu chuyện đời mình. Mọi quan hệ của chị đã rạn nứt: bạn trai của chị đã quyết định không sống với chị nữa.

Từ đó chị bị ám ảnh. Chị tránh không đi thang máy, ghé sợ các đám đông và cả những khoảng trống. Chị không thoải mái khi ngồi ăn với người khác, thấy những cuộc họp kéo dài khổ sở, và bất an khi gọi điện thoại. Chị lo lắng triền miên. Nhiều năm rồi, chị đã bị chứng mất ngủ vì không thể cắt đứt dòng suy nghĩ của mình để ngủ.

Đang kể, chị bật khóc. “Tôi thật khốn khổ”, chị nói. “Tôi nghĩ mình muốn chết”. Sau vài phút, chị lấy lại bình tĩnh. Chị chấp nhận những âu lo phiền muộn ngày càng tăng. Từ khi có sự đổ vỡ, chị bắt đầu nghiện rượu. Chị cắt đứt quan hệ với bạn bè, làm việc không còn hăng hái nữa và có nguy cơ bị mất việc. Ngày càng cảm thấy cô độc và cách biệt, càng lúc càng chán nản hơn. Chị cho biết là đã từng toan tự tử.

Lo âu đúng là một căn bệnh gây tê liệt. Nó hạn chế mọi mặt của cuộc sống. Nó có thể dẫn tới trầm cảm và tự vẫn. Nó là hoàn cảnh tâm lý thường gặp nhất của chúng ta. Và nó có thể kéo dài nhiều năm nếu không được chữa trị. Tuy nhiên, những rối loạn lo âu *có thể* chữa trị được – để giúp bạn sống một cuộc sống hoàn toàn bình thường. Bạn có thể biến cuộc hành trình từ vùng đất hoang vắng của âu lo thành bến bờ khác, nơi sự lo âu không còn kiểm soát bạn, không còn tàn phá niềm vui sống của bạn, và không còn ảnh hưởng sức khỏe của bạn. Cách khởi đầu cuộc hành trình ấy là chủ đề của cuốn sách này. Và chúng ta sẽ tìm hiểu một số nhân tố tạo nên lo âu.

❶ NỖ ƯU PHIÊN THỜI HIỆN ĐẠI

Chúng ta sống trong Thời đại của Lo âu.

Rối loạn lo âu thực sự là điều nghiêm trọng, ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Những người bị rối loạn lo âu thường thấy mình không thể làm việc hiệu quả, không thể hoà nhập xã hội, hoặc không thể duy trì mối quan hệ bền vững. Họ thường có giấc ngủ không yên. Một số xa lánh xã hội. Những trường hợp nặng cần được đưa vào bệnh viện.

Những người bị rối loạn lo âu có thể bị trầm cảm, dễ trở thành những người nghiện, nhất là nghiện rượu. Rối loạn lo âu có hại cho sức khoẻ. Nó có liên quan với các vấn đề về tim, chứng tăng huyết áp, bệnh dạ dày và ruột, bệnh hô hấp, bệnh đái tháo đường, bệnh suyễn, chứng viêm khớp, các vấn đề về da, mệt mỏi, và nhiều tình trạng khác. Đối với trẻ em, nó ảnh hưởng tới sự phát triển sau này, như vấn đề học hành.

Tất cả đều tai hại cho xã hội và cá nhân, chữa trị tốn kém.

◎ NỖ ƯU PHIÊN ĐANG GIA TĂNG?

Sự ưu phiền nói chung đã gia tăng đột ngột trong vòng năm mươi năm qua.

Tại sao như thế? Phần lớn chúng ta chẳng khá giả hơn sao? Người ta chẳng sống lâu hơn, được chăm sóc sức khoẻ tốt hơn sao? Nhiều nguy cơ thông thường đe dọa cuộc sống đã chẳng được giảm bớt đáng kể đó sao: tỷ lệ tử vong của trẻ, suy dinh dưỡng, bệnh đậu mùa? Chúng ta đã chẳng được bảo vệ tốt hơn khỏi cảnh tàn phá của thời tiết và khí hậu sao? Nhà cửa của chúng ta chẳng ấm cúng hơn, tiện nghi hơn sao? Vậy sao chúng ta vẫn cứ ưu phiền hơn?

Một trong những lý do là mức độ "quan hệ xã hội" mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống. Hơn nửa thế kỷ qua, sự ràng buộc của chúng ta với người khác ngày càng ít bền vững hơn và ít khả năng dự đoán hơn. Sự ly hôn thường diễn ra nhiều hơn, số gia đình tan vỡ nhiều hơn. Mô hình gia đình mở rộng (trong đó anh em, họ hàng sống gần gũi nhau) trở nên rất hiếm. Các cộng đồng địa phương ngày càng ít gắn kết hơn, bị phân tán bởi sự biến đổi về kinh tế. Người ta sống cách biệt hơn và ngày càng đơn độc. Ở nhiều nơi, tội ác đã xuất hiện, phổ biến không còn là chốn an toàn. Khi toàn cầu hoá và cạnh tranh kinh tế tăng cao, sự an toàn suy giảm. Tất cả các nhân tố này góp phần làm gia tăng cảm giác cho rằng cuộc sống không còn bình yên như trước đây.

Những thay đổi này cũng được đi kèm với cách chúng ta nghĩ về cuộc sống. Cảm giác về sự tự chủ của chúng ta chỉ còn mờ nhạt. Về vật chất, chúng ta khá giả hơn, nhưng vẫn cảm thấy không có đủ. Cảm giác này được củng cố bởi truyền hình và báo chí. Càng bị lún sâu vào mạng lưới tiêu dùng, chúng ta càng cảm thấy cô độc. Khi hệ thống kinh tế cho nhiều chọn lựa hơn, chúng ta lại ít hài lòng hơn. Các tiêu chuẩn về cái đẹp, những mong đợi về sự thành công, đòi hỏi về hạnh phúc bỏ mặc chúng ta với khác khối mong tìm ý nghĩa cuộc sống.

Chúng ta có thể làm gì?

Là những cá nhân, chúng ta có những chọn lựa để đối phó. Chúng ta cũng có các cơ hội. Tâm lý học hiện đại đã biết nhiều về sự lo âu về nguồn cội của nó, cách nó hoạt động, các kiểu hành xử mà nó phát sinh. Tất

cả có thể giúp chúng ta hiểu vai trò của lo âu trong cuộc sống. Và hiểu được vai trò là chìa khóa để vượt thắng nó dù không loại trừ hẳn, vì, như chúng ta biết, đó không phải mục tiêu thực tế. Nhưng chúng ta biết cách trung hoà nó, khống chế nó, và để nó không làm suy yếu sức khoẻ và tự do của chúng ta. Nói tóm lại, hiểu được lo âu là cách thoát khỏi nó.

❶ BẠN CÓ BỊ RỐI LOẠN LO ÂU KHÔNG?

Có sáu rối loạn lo âu, mỗi thứ có nhóm triệu chứng đặc trưng. Mỗi rối loạn có những đặc điểm và thách thức riêng, có nghĩa là các kỹ thuật mà chúng ta dùng để chữa trị nó sẽ khác. Những phương pháp điều trị hiệu quả nhất được làm cho thích ứng với những rối loạn lo âu cụ thể.

1. *Nỗi sợ hãi đặc trưng (Specific Phobia)*. Sợ một tác nhân kích thích hay một hoàn cảnh cụ thể: máy bay, thang máy, nước sâu, một số động vật,... Bạn cho rằng tự thân thứ đó là nguy hiểm (máy bay có thể đâm sầm xuống, con chó có thể cắn). Khoảng 12 phần trăm chúng ta có nỗi sợ hãi đặc trưng.

2. *Rối loạn hoảng hốt (Panic Disorder)*. Sợ các phản ứng sinh lý và tâm lý của chính bạn trước các tác nhân kích thích. Bất cứ sự khác thường nào, như hơi thở hay nhịp tim bị thay đổi, choáng váng, đổ mồ hôi, hay run rẩy, được coi là các dấu hiệu của sự suy sụp. Trốn tránh hoàn cảnh đi kèm làm khởi phát những phản ứng này được gọi là

chứng sợ chō đông người (agoraphobia). Khoảng 3 phần trăm chúng ta bị rối loạn này, có liên quan tới trầm cảm.

3. **Rối loạn ám ảnh bức bách (Obsessive – Compulsive Disorder – OCD).** Bạn có những ý nghĩ hay hình ảnh tái diễn (những ám ảnh) mà bạn thấy lo lắng, những ý nghĩ vẩn đục, mất kiểm soát, phạm sai lầm, hoặc hành xử không phù hợp. Bạn bị thúc đẩy để thực hiện một số hành động (những bức bách). Rối loạn này thường dẫn tới trầm cảm và ảnh hưởng đến khoảng 3 phần trăm dân số.
4. **Rối loạn lo âu chung chung (Generalized Anxiety Disorder – GAD).** Chủ yếu là tính cả lo (khuynehướng lo lắng liên tục về nhiều thứ), mường tượng về những hậu quả tiêu cực. Rối loạn này thường đi kèm các triệu chứng căng thẳng thể lý: chứng mất ngủ, căng cơ, các vấn đề về dạ dày – ruột,... Khoảng 9 phần trăm chúng ta bị rối loạn này.
5. **Rối loạn lo âu mang tính xã hội (Social Anxiety Disorder – SAD).** Sợ bị người khác xét đoán, nhất là trong những hoàn cảnh xã hội. Các triệu chứng gồm căng thẳng cực độ, lo lắng mang tính ám ảnh đối với những tương tác xã hội. Rối loạn này thường đi kèm lạm dụng thuốc và rượu. Khoảng 14 phần trăm chúng ta bị rối loạn này ở một dạng nào đó.
6. **Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (Post – Traumatic Stress Disorder – PTSD).** Rối loạn này bao gồm sợ hãi quá mức do bị đe dọa hay tổn

thương trước đó gây ra. Những chấn thương cụ thể như bị cưỡng hiếp, hành hạ thể xác, những tai nạn nghiêm trọng, và tình trạng chiến tranh. Những người bị rối loạn này thường trải nghiệm các chấn thương của họ dưới dạng những cơn ác mộng hay hồi tưởng và tránh những hoàn cảnh gợi lại các ký ức nhiễu loạn. Họ có thể căm giận, căng thẳng, và quá cảnh giác. Lạm dụng rượu và thuốc mang tính đặc hữu. Họ mang tâm trạng phiền muộn và tuyệt vọng. Khoảng 14 phần trăm chúng ta bị rối loạn này.

Bất cứ rối loạn nào cũng đều có thể ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng cuộc sống, góp phần làm phát triển chứng trầm cảm, làm suy yếu sức khỏe, làm giảm hiệu quả công việc, và gây tổn hại các mối quan hệ. Ngoài ra, mỗi rối loạn đều có thể hạn chế hoặc phá hỏng cuộc sống của bạn theo cách riêng.

● LO ÂU CÓ THỂ CHỮA TRỊ ĐƯỢC KHÔNG?

Các nghiên cứu cho thấy khoảng 70 phần trăm những người bị lo âu không chữa trị hoặc chữa trị không đúng cách. Vì lẽ đó, nhiều người mang những rắc rối ấy nhiều năm, nếu không muốn nói là suốt đời. Những rắc rối này có thể dẫn tới sự lạm dụng rượu hay thuốc, trầm cảm, và bất lực chức năng. Bỏ mặc không chữa trị, rối loạn lo âu có thể tàn phá cuộc sống người bị rối loạn.

Những chỉ dẫn cho thấy rằng giờ đây lo âu có thể được chữa trị rất hiệu quả. Những hình thức điều trị nhận thức hành vi đã chứng minh tính hiệu quả trong việc giải

quyết rồi loạn lo âu. Những phép điều trị này không dựa vào thuốc, không mất nhiều năm chữa trị; các bệnh nhân thường cho thấy sự cải thiện đáng kể và nhiều người có thể khống chế rối loạn trong vòng vài tháng hay vài tuần. Những kỹ thuật tự chủ trong sách này dựa vào nghiên cứu lâm sàng mới nhất, cũng như vào kinh nghiệm làm việc với hàng trăm bệnh nhân của tôi.

◎ NỘI DUNG CỦA SÁCH NÀY

Cuốn sách này có thể dùng như một hướng dẫn. Nó phác thảo những bước chữa trị cơ bản và cho bạn thấy điều gì ở xa hơn. Ở Chương 2 (“Lo lắng là sự thích nghi”, chúng ta sẽ xem xét nền tảng tiến hoá của lo âu để hiểu cách nó trở thành thành phần của con người chúng ta. Chúng ta sẽ thấy chức năng nào được dùng trong môi trường nguyên thuỷ, cách nó thích nghi – và cách những cơ chế thích nghi ấy tiếp tục tồn tại trong cơ cấu tâm lý hiện thời. Chương 3 (“Thoát khỏi nỗi lo lắng”) nghiên cứu “những quy luật” cơ bản mà sự tiến hoá đã ghi vào bộ não của bạn để giúp bạn đối phó với nguy cơ. Chúng ta sẽ thấy những quy luật ấy không còn áp dụng cho các điều kiện của cuộc sống hiện đại – cách chúng có khuynh hướng tập trung vào những mối nguy không tồn tại và lơ đi những mối quan tâm cấp thiết hơn. Chúng ta sẽ phát hiện một số niềm tin mà các quy luật dựa vào – và cách bạn có thể thách thức chúng. Điều này giúp bạn xem xét lại những đánh giá của bạn về điều gì là an toàn và điều gì là không an toàn bằng cách bắt chúng phải chịu kinh nghiệm thực

tế hơn là bỏ mặc chúng cho những ý nghĩ bất hợp lý và những tập quán lại giống (avistic habit). Đây là bí quyết để thoát khỏi lo âu.

Trong sáu chương tiếp theo chúng ta sẽ thăm dò phương cách đặt những ý tưởng này vào thử thách. Chúng ta sẽ xem xét tỉ mỉ sáu rối loạn lo âu được thừa nhận, giải thích và xem sự tác động của chúng. Mỗi chương đưa ra các kỹ thuật đương đầu với lo âu – đầu tiên trong những hoàn cảnh tưởng tượng và sau đó trong những hoàn cảnh thực tế.

Trong các Phụ lục, tôi cung cấp một số xét nghiệm chẩn đoán tự thuật, những thí dụ về cách phân loại những ý nghĩ âu lo của bạn và cách thay đổi chúng, cách bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng và tập luyện, thông tin về sự trầm cảm và nguy cơ tự tử, những hướng dẫn về thuốc, và thông tin về chứng mất ngủ, sự nghi ngại, và sự quan tâm. Có thể bạn muốn xem xét tỉ mỉ những phần có liên quan của Phụ lục để biết thêm về những kỹ thuật và những phép chữa trị đặc biệt. Việc thực hành những kỹ thuật này sẽ giúp bạn thay đổi hoàn toàn những lo âu của bạn – nhưng đừng chống lại chúng hay cố gắng loại trừ chúng. Có một nguyên tắc hướng dẫn quan trọng: mức lo sợ của bạn được xác định không phải ở hoàn cảnh bạn lâm vào mà là sự giải thích hoàn cảnh đó. Khi sự giải thích thay đổi, toàn bộ cảm nhận của bạn về điều gì là đáng sợ và điều gì là không đáng sợ sẽ thay đổi. Một khi những cơn ma mà đầu óc bạn đã tạo ra biến mất, con đường dẫn tới thoát khỏi lo âu nằm trước mặt bạn.

Giờ chúng ta bắt đầu cuộc hành trình.

Chương 2

LO LẮNG LÀ SỰ THÍCH NGHI

☉ SỰ TIẾN HOÁ CÓ THỂ CHO TA BIẾT GÌ VỀ SỰ LO ÂU?

Tại sao chúng ta lo âu?

Chúng ta là (hay chúng ta thích cho là thế) loài thông minh nhất. Hơn bất kỳ động vật nào khác, chúng ta có khả năng suy nghĩ hợp lý – đánh giá hoàn cảnh một cách thực tế và quyết định quá trình hành động tốt nhất. Vậy, tại sao chúng ta lại bị các nỗi lo rõ ràng là vô lý khống chế? Tại sao chúng ta không thể dùng trí thông minh tuyệt diệu của chúng ta để cảm thấy yên ổn? Cứ như thể bộ não của chúng ta không thềm đếm xia đến sự thật hợp lý.

Thực tế là, trí óc của chúng ta luôn tìm ra những điều mới để lo âu. Chúng ta phát triển những viễn cảnh tai ách: lúng túng trước đám đông, không sống theo tiêu chuẩn, đau ốm, thi rớt, suy sụp, nhiễm bệnh, phạm lỗi, và bất cứ điều gì chúng ta có thể nghĩ ra. Chúng ta đang hướng về tương lai, mừng tượng có thể có điều gì không ổn – những nguy cơ chỉ mình chúng ta hiểu rõ.

Một trong những đặc điểm nổi bật của quá trình này là nó có vẻ không ngưng nghỉ. Khi bị lo âu thống trị, đầu óc của chúng ta không bao giờ thự thả để nghỉ ngơi. Nó chỉ sinh thêm lo âu, giống như cái máy được cài chế độ “hoạt động”, cả khi chúng ta muốn ngủ hoặc không làm gì cả. Nó tạo ra vô số lo lắng để xoá đi phần lớn môi trường vui vẻ chung quanh, bất kể mọi sự đang diễn ra ra sao, bất kể cuộc sống ban tặng cho chúng ta may mắn, chúng ta quá bận tâm với quá khứ và tương lai, và cả những giải pháp khả dĩ cho mỗi vấn đề. Tiếc là, mọi thứ dường như chỉ là ảo tưởng. Những âu lo của chúng ta chẳng bao giờ hướng chúng ta tới cuộc sống tốt đẹp hơn, thoả mãn hơn, mà chỉ làm cho cách hành xử của chúng ta kém thích đáng hơn; phá hỏng giấc ngủ của chúng ta, đặt chúng ta vào sự xung đột với người khác, hạn chế những chọn lựa của chúng ta trong cuộc sống, liên tục làm viễn cảnh của chúng ta u ám – tóm lại, làm chúng ta bị tổn hại.

Liệu có cách gì để toàn bộ điều này ngưng lại? Liệu có cách nào để được thanh thản, hoà thuận với bản thân, bằng lòng với những gì cuộc sống mang lại cho chúng ta?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta nhìn lại các loài động vật, chẳng hạn con mèo, nó có cuộc sống khá vô lo. Nó ăn, ngủ, chơi đùa, và thừ thả nằm phơi nắng. Nó không bị chứng mất ngủ. Nó không suy nghĩ về việc phải làm vào ngày mai. Nó không ngẫm nghĩ về những tương tác của nó với con người hay những con mèo khác, hoặc tự hỏi nó có hành xử không đúng không.

Hắn là nó không bận tâm về những trông đợi của tôi (hay của bất kỳ ai khác). Miễn là lúc này nó thoải mái, nó hạnh phúc.

Cũng rõ ràng là con mèo hoàn toàn phù hợp với sự tiến hoá dành cho cuộc sống của nó. Nó đã từng trải qua khoảng 12 triệu năm không có sự thay đổi đáng kể nào về hình thức hay chức năng. Nó thích nghi tốt với cuộc sống đơn giản là săn mồi và sinh sản. Những chỉ dẫn tiến hoá cho con mèo gồm một số ý nghĩ khá đơn giản – không có ý tưởng nào dẫn tới sự lo lắng: *Điều này tốt, điều này không tốt, cái đó là của tôi, và sau đó là gì.* Mèo có một kế hoạch đơn giản: “Tìm mồi, giết, và ăn”. Hoặc “Tìm những con mèo khác, xem chúng có thể thân thiết được không, rồi đánh chúng hay chơi với chúng, và có thể giao cấu với chúng”. Cuộc sống khá đơn giản.

Con người khác hẳn.

Chúng ta cá lo. Nhờ những kỹ năng khái niệm và ngôn ngữ cao cấp, chúng ta có khả năng nhớ lại quá khứ và dự báo tương lai. Chúng ta có thể nghĩ những điều đã không xảy ra và có thể chẳng bao giờ xảy ra – nhưng có thể xảy ra. Chúng ta có thể mừng tưng điều người khác nghĩ về chúng ta và cách điều đó có thể ảnh hưởng đến chúng ta. Chúng ta có thể tự hỏi tuần vừa qua chúng ta có gây khó chịu cho ai không. Chúng ta có thể lo lắng về sự chưa được chuẩn bị, về việc phạm lỗi, về việc bỏ dở công việc. Chúng ta băn khoăn về ý nghĩa của cuộc đời, nỗi ám ảnh của sự chết, những ý kiến của người khác..., biết bao điều làm chúng ta lo lắng.

Toàn bộ những ý nghĩ này có gì là tốt đẹp? Tại sao chúng ta không giống con mèo? Tại sao chúng ta không thể nhắm hai mắt lại và ngủ thiếp đi?

Câu trả lời là sự tiến hoá đã không để chúng ta giống như những con mèo. Chúng được làm cho phù hợp để ăn, ngủ, đi săn, và đòi ăn. Còn sự tiến hoá của chúng ta dừng lại ở thời của những xã hội săn bắt hái lượm. Các khả năng và khuynh hướng mà nó để lại cho tổ tiên của chúng ta là những khả năng và khuynh hướng cần cho sự tồn tại trong môi trường đó. Nhưng nhiều thứ đã thay đổi nhanh trong mười hay hai mươi ngàn năm qua – vượt xa nhịp độ tiến hoá. Nền văn minh hiện đại đã làm thay đổi các hoàn cảnh quá nhanh mà sinh học tiến hoá của chúng ta không bắt kịp. Vì thế chúng ta bị bỏ lại với loại cơ cấu sinh học được kiểm soát bằng “phần mềm” không còn hợp những hoàn cảnh mà chúng ta thực sự sống trong đó.

Hãy nhớ rằng sự tiến hoá không quan tâm đến hạnh phúc, thoải mái, hay không sai trái. Nó quan tâm đến sự tồn tại. Và sự tồn tại phụ thuộc vào việc: truyền lại các gene cho con cháu. Đó là những gene cần cho sự tồn tại, dù vào lúc đó cá nhân bị hy sinh. Chúng ta đã truyền lại một cách thành công, qua hàng triệu năm tiến hoá, các gene giúp chúng ta thích nghi với môi trường.

Những đặc điểm đã trợ giúp con người truyền lại các gene của họ là gì?

Không có câu trả lời chính xác, nhưng kiến thức của chúng ta về sinh học và tâm lý học tiến hoá cho chúng ta một bức phác hoạ. Rõ ràng nhất, những người

đã truyền lại các gene của họ thành công là những người có khả năng thu hút những người khác giới và có con với họ. Nhưng có một nhân tố khác: đơn vị xã hội. Là người, có lẽ chúng ta không tận tình một cách đơn giản với sự thịnh vượng của bầy đàn như ong hay kiến. Nhưng sự tồn tại của chúng ta như một loài phụ thuộc lớn vào sự hợp tác, vì thế những kỹ năng riêng của chúng ta chủ yếu thiên về những kỹ năng xã hội. Tổ tiên thời tiền sử của chúng ta tiến triển thành những nhóm để cùng nhau săn bắt và hái lượm. Khả năng để tiến bộ và sử dụng ảnh hưởng lên người khác đã được ủng hộ bởi chọn lọc tự nhiên. Sự truyền đạt đã đóng vai trò chính (vì thế có sự phát triển ngôn ngữ), dù trí thông minh chung trở thành vốn quý ngày càng được ưa chuộng. Khả năng mong manh để biết và nhớ những đặc tính và các giá trị dinh dưỡng của hàng ngàn nguồn thức ăn thực vật và động vật (kể cả những nguồn độc hại) đã rất hữu ích cho sự tồn tại.

Vậy tại sao cuộc sống riêng của chúng ta quá lộn xộn như thế khi mà khả năng của chúng ta như một loài cho chúng ta ưu thế chưa từng có trong tự nhiên?

CÂU CHUYỆN THỜI ĐỒ ĐÁ

Gần đây tôi muốn khám phá cuộc sống 100.000 năm trước như thế nào nên tôi đi vào cỗ máy thời gian tưởng tượng của tôi và quay trở lại để phỏng vấn Stanley, người cả lo thời tiền sử.

“Chào Stanley. Anh có thể dành chút thời gian để trò chuyện được chứ?”.

“Anh bạn không thấy là tôi đang bận sao? Tôi đang vội. Tôi nghĩ là trời sắp mưa, và tôi có thể bị cảm lạnh, sốt. Vậy anh bạn muốn gì?”.

... “À, tôi muốn tìm hiểu đôi chút về anh”.

“Tôi đã làm điều gì sai?”. Tôi nghĩ tuần vừa qua tôi đã đập lửa – có thể có cái gì đã bị thiêu rụi? Tôi đã cố cẩn thận, nhưng không bao giờ dám chắc”.

“Không. Tôi muốn tìm hiểu cuộc sống của anh như thế nào”.

“Cuộc sống của tôi? À, trước hết, tôi không thể ngủ được. Thức suốt đêm. Lo lắng về những con cạp và những con chó sói trong rừng. Người ta nói với tôi là quanh đây thật an toàn, nhưng tôi đã nghe những câu chuyện dựng tóc gáy”.

“Như vậy là anh bị chúng mất ngủ?”.

“Không phải luôn như thế. Nhưng nó thực sự khiến tôi rất bực. Tôi cứ tự bảo, cố ngủ đi. Mà sẽ chẳng làm được việc gì nếu mà không ngủ một chút”.

“Hãy nói cho tôi biết khu vực này như thế nào?”.

“Nguy hiểm. Hãy cẩn thận khi đi trên cầu, vì có thể rơi nếu chỉ cần trượt một bước”.

“Vậy là, anh sợ độ cao?”.

“Chỉ có thằng ngốc mới không sợ độ cao. Tháng vừa qua có hai anh chàng hung hăng cố chèo chống để tới hòn đảo khác và đã bị chết chìm. Tôi đã cảnh báo họ nhưng họ

không nghe, họ cho rằng họ biết hết. Họ nói, ‘Anh lúc nào cũng lo lắng, chỉ tổ làm hại dạ dày của anh thôi.’ Vậy là họ đã nằm dưới đáy biển. Vậy ai là người khôn ngoan?”.

“Tôi chắc là anh”.

“Vâng, nhưng tôi bị chứng khó tiêu. Tôi hy vọng nó không nghiêm trọng. Tôi đã đi thầy thuốc – có thể anh bạn đã nhìn thấy ông ta”.

“Tôi chưa thấy ông ta”.

“Lão ta đưa cho tôi thức uống ghê tởm này – để chữa dạ dày. Nó làm tôi nôn thốc nôn tháo. Năm vừa qua nửa bộ lạc này đã chết vì ngộ độc thức ăn. Tôi rửa mọi thứ trước khi ăn. Nhưng tôi không chắc là nước có an toàn để uống không. Tôi nghĩ là nó đã bị nhiễm bẩn. Người ta cho tôi là người cuồng tín, nhưng tôi không bị ngộ độc thực phẩm”.

“Đúng, anh vẫn chưa chết. Anh cảm thấy thế nào về những người lạ tới vùng này?”.

“Tôi không tin tưởng họ. Họ có thể tấn công tôi, họ có thể bắt cóc vợ tôi và những đứa con của tôi. Vì thế tôi cố ẩn mình. Tôi nói năng nhỏ nhẹ, không gây chuyện. Người ta nói, ‘Không ai đá con chó đang ngủ.’”

“Anh sợ gì nào?”.

“Tôi sợ bị giết”.

“Đã có điều gì xảy ra?”.

“Tháng vừa qua tôi thấy một vài người lạ trông thật đáng sợ. Tôi thấy họ bắt cậu Harry của tôi và treo cổ ông, rồi họ nấu và ăn ông. Thật là một cảnh hãi hùng. May mà

tôi chạy thoát. Nhưng tôi không thể quên hình ảnh đó. Tôi thức giấc giữa đêm nghe tiếng kêu thất thanh của ông. Có thể lần tới đến phiên tôi”.

“Thật đáng sợ. Vậy là anh sợ chuyện có thể xảy ra cho anh?”.

“Vâng – nhưng có thể là tôi khôn hơn ông đôi chút. Ông cậu Harry ấy lúc nào cũng bảo, ‘Mày quá bi quan. Mày lúc nào cũng lo lắng’.

“Thật gay nếu lúc nào anh cũng lo lắng quá như thế”.

“Hai năm trước tôi đã từng bị cơn đau tim choáng váng. Tôi không thể thờ được”.

“Sau đó thì sao?”.

“May là vợ tôi có mặt ở đó, đưa tôi vào cái hang gần nhất. Ba tháng sau tôi vẫn sợ. Tôi cứ nghĩ là mình lại bị một cơn đau tim khác”.

“Vậy sao anh qua khỏi?”.

“Tôi chưa hết bệnh đâu, dù gần đây tôi không bị cơn đau tim nào cả. Tôi nghĩ điều đã giúp tôi là do vợ tôi bắt tôi ăn quả dâu tây. Nhưng tôi vẫn lo mình sẽ bị một cơn đau tim khác”.

“Anh là một người hay lo lắng?”.

“Mọi lúc. Tôi lo chúng tôi không đủ ăn, lo vợ tôi chạy theo một gã khỏe mạnh hơn tôi. Tôi lo về con cái, nếu chẳng may chúng gặp rắc rối. Tôi luôn lo về sức khỏe của tôi”.

“Gay đấy”.

“Coi chừng kia!”

“Gì thế?”.

“Ồ, ổn cả. Tôi cứ tưởng cái cành cây là con rắn”.

“Cám ơn anh đã dành thời gian để chuyện trò với tôi”.

“Có gì đâu. Tôi hy vọng tôi không có vẻ tiêu cực quá. Mọi người đều bảo, ‘Anh là người quá bi quan. Luôn sợ. Luôn nghĩ đến điều tệ hại’.

Stanley thời Đồ Đá là chuyện vui của tôi. Nhưng bạn có thể hiểu vấn đề. Đó là về sự tiến hoá, về tổ tiên của chúng ta từ hàng trăm hay hàng ngàn năm trước, cuộc sống của họ như thế nào, họ cần những đức tính nào để đương đầu với những thách thức, và toàn bộ điều này có liên quan với cách chúng ta có ngày nay. Tâm lý học tiến hoá đã kết hợp những mảnh nan giải lại với nhau. Và lo âu là một trong những mảnh này. Vì thế chúng ta cần có cái nhìn nghiêm túc hơn vào cách mà sự lo âu trở thành một thành phần của thân phận con người.

❶ LO ÂU ĐỂ LÀM GÌ?

Nói tóm lại, tại sao sự tiến hoá làm chúng ta cả lo?

Các nhà tâm lý tiến hoá trả lời câu hỏi này bằng cách đúc kết một cách qua loa: “Sự lo âu đã giúp tổ tiên của chúng ta sống sót trong môi trường cổ xưa”. Họ xem xét chức năng của một nỗi sợ đặc trưng, xác định cách nó có thể hướng dẫn hoặc che chở trong một số hoàn cảnh. Sự thể là những lo lắng của Stanley là để thích nghi. Đối với bạn và tôi, Stanley có vẻ như người

cả lo, nhưng những Stanley tiếp tục tồn tại. Họ tồn tại nhờ những lo âu của họ. Những ai không lo lắng đủ thì *không tồn tại*. Trong những hoàn cảnh, nơi mà chết vì đói luôn là mối đe dọa, nơi mà muông thú có thể tấn công bất kỳ lúc nào, người ta cần tránh những vách đứng, nơi mà những người lạ có thể giết bạn hay con cái của bạn, nơi mà sự sống còn của bạn tùy thuộc vào bộ tộc của bạn, sự lo lắng là một trong những công cụ tồn tại chính yếu. Đó chỉ là sự khôn ngoan tự nhiên.

Thế nhưng những lo lắng đã có thời giúp ích cho chúng ta có vẻ không còn tác dụng. Thay vì giúp chúng ta tồn tại, lo âu lại làm cuộc sống của chúng ta “rối tung”. Chúng ta đã được trao cho một bộ phản ứng sinh học và tâm lý kém phù hợp với những đòi hỏi của đời sống thực tế. Để hiểu lý do vì sao, để thấy những đáp ứng ấy đến từ đâu, để hiểu cách thức hiện đại của chúng ta – với tất cả những thuận lợi và không thuận lợi – chúng ta cần tìm hiểu tâm lý học tiến hoá sâu hơn một chút.

● NGHĨ VỀ Ý TƯỞNG

Một trong những khác biệt chính giữa con người và các động vật khác là chúng ta đã phát triển thứ mà chúng ta gọi là thuyết trí năng. Đó không phải là một “lý thuyết” theo nghĩa giả thuyết khoa học. Nó chỉ là cách chúng ta nghĩ về thế giới – một cách cụ thể hơn, cách chúng ta nghĩ về các ý tưởng. Chủ yếu nhờ sự phát triển của ngôn ngữ như một công cụ tư duy, chúng ta biết rằng chúng ta có trí tuệ và chúng ta đang tham gia vào quá trình được gọi là sự suy nghĩ. Chúng ta cũng có khả năng hình

dung điều đang diễn ra trong đầu của ai đó (*Họ tính gì?* hay *Họ muốn gì?*). Dường như các động vật không có khả năng này. Điều này không có nghĩa là các động vật không có các cảm xúc hoặc không đáp ứng lại các cảm xúc của những sinh vật khác. Bất kỳ ai đã từng sống với một con chó hay con mèo đều biết rằng động vật có thể hết sức nhạy cảm khi đáp ứng với các cảm xúc. Nhưng điều làm cho con người khác biệt là chúng ta đã phát triển khái niệm về cách những sinh vật cùng loài với chúng ta có thể nghĩ và cảm nhận – và những ý nghĩ và cảm nhận có thể tương tự với ý nghĩ và cảm nhận của chính chúng ta như thế nào. Chúng ta thừa nhận ngầm rằng đồng loại của chúng ta có những mong muốn, những nỗi sợ, những nhu cầu, và những phản ứng riêng của họ. Và vì thế, trong các mối quan hệ của chúng ta với những người này, các tình trạng tinh thần của họ phải được tính đến.

Qua tâm lý học tiến hoá, chúng ta có thể khôi phục cách mà thuyết trí năng này – sự hiểu biết của chúng ta về các tình trạng tinh thần – được lập trình. Một sự thể đơn giản thôi thúc quá trình tiến hoá là những đứa trẻ, vì nhiều lý do khác nhau, trải qua một thời gian bất lực tương đối dài khác thường (so với các động vật khác). Trẻ em không trở thành những người lớn có các chức năng đầy đủ cho tới tuổi thanh thiếu niên. Những cấp thiết trong việc nuôi dạy con cái biến chúng ta thành những sinh vật nhạy cảm về mặt xã hội.

Đó là điều thúc đẩy chúng ta theo hướng hợp tác nhóm. Một nhóm thực hiện chức năng tốt có thể vượt qua những hoàn cảnh nguy hiểm hơn các nhóm khác. Và một cá nhân hoà đồng sẽ hữu ích cho nhóm hơn một cá nhân

đối kháng, hoặc thờ ơ trước sự thịnh vượng chung. Vì thế bản năng hợp tác của chúng ta, về một ý nghĩa nào đó, được nảy sinh để bảo đảm sự tồn tại của chúng ta.

Phần lớn sự phát triển này được ngôn ngữ tạo thuận lợi, đến mức khả năng sử dụng nó trở thành bẩm sinh. Việc sử dụng ngôn ngữ là một lợi thế lớn để thích nghi với môi trường. Ngôn ngữ cho chúng ta công cụ quyết định để suy nghĩ mang tính biểu tượng – điều mà các họ hàng nhà khỉ của chúng ta không có. Nó cho chúng ta khả năng vượt quá trí nhớ, để tích trữ thông tin dưới dạng văn hoá nhóm. Điều này giúp chúng ta giữ gìn và truyền lại kiến thức tập thể cần thiết cho cuộc sống có kế hoạch – sử dụng các công cụ, các phương pháp dự trữ và bảo quản thực phẩm, những kỹ thuật săn bắt, việc phân định các vùng... Giờ đây, toàn bộ kiến thức này có thể được phổ biến giữa các thành viên của nhóm và được truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ kế tiếp. Vì thế, ngôn ngữ là nhân tố chính giúp ta thành công, thay đổi mãi mãi cách chúng ta tương tác với nhau và với môi trường.

Dù ngôn ngữ có thể đã cho chúng ta các lợi khí, cảm xúc vẫn là lực thúc đẩy cách hành xử của con người. Và lo âu là một trong những cảm xúc chính yếu. Nói chung, những đặc điểm tiến hoá được phản ánh nhiều nhất ở nỗi lo âu thời nay là những lo âu hướng về sự cần trọng hay sự kiểm chế – để tránh sự đương đầu nguy hiểm.

● NỖI SỢ ĐÚNG KHÔNG ĐÚNG LÚC

Đó là điểm xuất phát quyết định để đối phó với lo âu: rằng từ khởi đầu nó đã có chức năng thích nghi.

Tất cả nỗi sợ của chúng ta – dù là vô lý – theo một ý nghĩa nào đó được dựa trên sự tồn tại. Cách hành xử cần trọng, theo bản năng, nằm bên dưới sự lo âu hiện đại đã có cội nguồn trong các điều kiện của đời sống nguyên thủy, nhất là khi nó mang tính hợp tác bởi các nhóm hay các bộ lạc. Nó có thể đã giúp tổ tiên của chúng ta tránh các hậu quả đáng tiếc. Nhưng các thời đại sau này, trong bối cảnh văn minh, cùng những thôi thúc ấy xem ra lại trở thành những rối loạn lo âu.

Thực ra, điều này có nghĩa là gì? Trước hết, nó có nghĩa là hầu như chúng ta có thể bị bất kỳ rối loạn lo âu hiện đại nào và truy về nguồn gốc của nó như một cơ chế tồn tại. Chẳng hạn khi một người bị rối loạn ám ảnh bức bách, họ có thể nuôi dưỡng nỗi sợ về sự nhiễm trùng. Một ám ảnh buồn cười? Không, về mặt lịch sử. Cho tới gần đây, tổ tiên của chúng ta rất dễ bị mắc những bệnh truyền nhiễm hiểm nghèo – nhất là khi dân số đông đúc hơn. Người bị ám ảnh cũng hay giữ các đồ vật – báo cũ, quần áo, đồ ăn cũ, và những thứ khác. Sự thôi thúc có thể hữu ích trong môi trường khan hiếm cổ xưa. Như ở thời Trung cổ, việc không trữ đủ thực phẩm cho mùa đông là nguyên nhân quan trọng gây ra cái chết.

Mỗi rối loạn lo âu có những mối liên lạc tương tự với lịch sử tiến hoá. Chúng sợ chỗ đông người – sợ những khoảng không thoáng rộng – rõ ràng có liên quan đến tính chất dễ bị tổn thương của tổ tiên chúng ta với các dã thú. Rối loạn căng thẳng sau chấn thương được bắt nguồn như là cách để giữ chúng ta khỏi những nguy hiểm đã trải qua. Rối loạn lo âu chung chung chỉ là kiểu hiện đại của tính lo xa.

Một khi chúng ta đã thấy và đã hiểu rằng những lo âu của chúng ta có nền tảng vững chắc trong lịch sử tiến hoá, chúng ta được chuẩn bị tốt hơn để thừa nhận chúng chỉ là di sản sinh học. Chúng ta không cần coi chúng như những khiếm khuyết cá nhân khiến chúng ta cảm thấy có lỗi hoặc lúng túng. Và dù chúng ta sinh ra đã có những nỗi sợ này, chúng sẽ không khống chế chúng ta mãi mãi.

Đó là lý do vì sao nhiều nỗi sợ chúng ta có lúc còn nhỏ sẽ biến mất khi chúng ta lớn lên. Trẻ thường sợ những thứ như con vật, nước, bóng tối, hoặc bị bỏ mặc một mình. Thường thì khi chúng lớn lên, chúng biết rằng những thứ này không tạo ra đe dọa. Kinh nghiệm dạy trẻ từ bỏ nỗi sợ hơn là dạy chúng sợ. Nghiên cứu chứng minh điều này: trẻ thành thị sợ rắn hơn trẻ ở các vùng nông thôn vì trẻ ở nông thôn thường tiếp xúc với rắn và biết rằng chúng không quá nguy hiểm.

Nhưng các nỗi sợ cũng bảo vệ chúng ta. Nếu nỗi sợ bị ngã được hiểu rõ, bạn sẽ thấy rằng những trẻ đã ngã và bị thương thường sợ độ cao. Nhưng đứa trẻ lúc đầu đã sợ độ cao thì sau này ít ngã hơn. Bí quyết để giảm nỗi sợ là thấy rằng nỗi sợ mà bạn đang trải nghiệm không thích ứng với thực tế mà bạn đang đương đầu. Và cách để thấy điều này là hiểu rõ rằng thực tế là an toàn. Bạn cần rèn luyện các nỗi sợ.

Nói tóm lại, chúng ta cần hiểu rõ về sự lo âu. Cái mà chúng ta nghĩ là "rối loạn" lo âu thực sự chỉ là kết quả tự nhiên của lịch sử tiến hoá. Sự tiến hoá đã viết "phần mềm" của nó vào bộ não của chúng ta như một cơ chế tồn tại. Vấn đề không do chúng ta nhưng

do cuộc sống đã thay đổi quá nhiều. Môi trường của chúng ta giờ đây an toàn hơn, khiến sự sợ hãi là thừa. Nó là nỗi sợ không đúng lúc. Cái nguy hiểm có thể là không nguy hiểm, trong khi cách hành xử lại có thể làm suy yếu nghiêm trọng các chức năng sống. Những kiểu bảo vệ ở vùng hoang vu không còn có ý nghĩa ở nơi chúng ta đang sống. Chúng ta phải thay đổi bản năng nguyên thủy của chúng ta cho phù hợp với thực tại hiện nay.

Điều này có thể được không? Tôi tin là được. Tôi tin rằng nhờ kiểm tra một số cách mà sự lo âu khống chế cuộc sống của chúng ta, chúng ta có thể đối phó với nó, nói lỏng ảnh hưởng của nó, làm việc với nó theo cách thích nghi với hoàn cảnh mới.

Tâm trí của chúng ta là bộ lọc để chúng ta quan sát thực tại. Nó đã được lịch sử tiến hoá lập trình để gửi cho chúng ta những thông điệp liên tục, thường là bất hợp lý, về bản chất của thực tại, cũng như những chỉ dẫn (trong sách này tôi gọi chúng là “những quy luật”) về cách đáp ứng. Khi chúng ta lo âu, thông điệp ấy là *chẳng có gì an toàn cả*. Các quy luật đi cùng thông điệp nói rằng có những điều mà chúng ta phải làm (hoặc không làm) để được an toàn. Nhưng nếu thông điệp sai và các quy luật bất lợi thì sao? Cuối cùng, thông điệp chỉ là thông điệp. Đưa nó ra ánh sáng kinh nghiệm, chúng ta làm cho sức mạnh khống chế của nó yếu đi. Chúng ta sẽ có tự do thực sự.

Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn “các quy luật” mà sự tiến hoá đã truyền lại cho chúng ta. Chúng có thể không thay đổi nhiều như chúng ta nghĩ.

Chương 3

THOÁT KHỎI NỖ LO LẮNG

❶ NHẬN DẠNG CÁC QUY LUẬT

Giờ thì chúng ta biết sự lo âu đến từ đâu. Nó không xuất hiện trong tâm trí của chúng ta mà không có lý do. Nó không phải là kết quả của một lỗi lầm nào đó mà chúng ta đã phạm hay của một khuyết điểm tính cách nào đó. Nó không được phát sinh trong thời thơ ấu hỗn độn của chúng ta. Khi chúng ta trải qua một nỗi sợ vô lý – có thể là một vụ rớt máy bay, một con chó đang gầm gừ, sự phá sản tài chính, bệnh truyền nhiễm, bị hắt hủi,... – chúng ta hành động theo cung cách đã được truyền lại cho chúng ta hàng trăm ngàn hay có khi hàng triệu năm trước, đã giúp tổ tiên xa xưa của chúng ta thoát khỏi vô số hiểm nguy, nhưng hiện nó không giúp chúng ta thoát khỏi bất cứ điều gì. Thay vào đó nó tàn phá cuộc sống của chúng ta.

Có cách nào để bớt lo âu không? Nếu Stanley sống vào thời này, liệu anh ta có thể thích nghi với thời hiện đại này không? Anh ta có thể thoát khỏi lo toan để có cuộc sống lành mạnh và hữu ích không?

Câu trả lời của tôi là có một cách dứt khoát. Có

nhiều điều Stanley có thể làm và bạn cũng có thể làm. Có cách để xử lý nỗi lo, qua nỗ lực của chính bạn và sự giúp đỡ về chuyên môn. Ngoài ra, nó là cách áp dụng cho bất cứ rối loạn lo âu nào. Những phương pháp điều trị mà tôi sẽ phác họa ở những chương tiếp theo có hiệu quả được chứng minh cho tất cả các triệu chứng lo âu. Một khi biết phương pháp này, bạn sẽ có những công cụ cơ bản để vượt thắng sự lo âu.

Bất kể ý nghĩ lo sợ của chúng ta nối kết thế nào, các kế hoạch phản ứng và trốn tránh của chúng ta tỉ mỉ ra sao, dường như chúng ta luôn theo một số khuynh hướng cơ bản, một số quy luật, để đối phó lại những tình huống đáng sợ. Danh sách những quy luật này đã được ghi vào bộ não của chúng ta. Danh sách đó có thể được tóm tắt như sau:

1. *Nhận ra mối nguy.* Quy luật đầu tiên là nhận ra sự nguy hiểm càng nhanh càng tốt để có thể loại trừ nó hoặc thoát khỏi nó. Nếu bạn sợ nhận, bạn sẽ phát hiện rất nhanh – hoặc có khi tưởng tượng – sự hiện diện của nó. Nếu bạn sợ bị hắt hủi, bạn sẽ nhận ra ngay các khả năng dẫn tới điều đó. Nếu lo lắng về bệnh tật, có thể bạn chạy xa bất kỳ ai có vẻ mắc bệnh.
2. *Trầm trọng hoá mối nguy.* Bước tiếp theo là tự động diễn giải mối nguy theo kiểu một tai họa ghê gớm. Nếu có ai không thân thiện, nó có nghĩa bạn là một người tồi tệ. Đốm đen trên da ngụ ý ung thư. Cái thang máy trục trặc là dấu hiệu bạn sẽ bị mắc kẹt. Chẳng có gì là đơn giản.

3. Làm chủ tình hình. Bước thứ ba là tìm cách làm chủ sự lo âu bằng cách kiểm soát mọi thứ quanh bạn. Nếu bàn tay của bạn đã tiếp xúc với mầm bệnh, bạn lao nhanh tới bồn nước để rửa. Nếu nghĩ là mình đã phạm lỗi, bạn kiểm tra mọi việc đã làm ngày hôm đó. Nếu đang vật lộn với những nỗi ám ảnh, bạn cố xua đi những ý nghĩ gây ám ảnh khỏi đầu óc (điều chỉ làm cho nó tệ hơn, vì chính sự nỗ lực là sản phẩm của ý nghĩ gây ám ảnh).
4. Tránh xa hoặc thoát khỏi. Cách chọn lựa cho bước ba là hoặc tránh hẳn tình huống đe dọa (nếu nó chưa trở thành hiện thực) hoặc, nếu nó đã trở thành hiện thực, thoát khỏi nó ngay. Nếu bạn lo lắng về việc gặp ai đó hoặc nếu đã đụng độ anh ta, bạn hãy bỏ đi ngay. Nếu bạn sợ cơn hoảng loạn, bạn nên tránh bất cứ nơi nào có thể gây ra nó.

Đó là những quy luật phổ biến. Khi chúng ta nằm trong vòng kiểm soát của chúng, những quy luật này có vẻ có quyền lực tuyệt đối. Nhưng nếu xem kỹ hơn, chúng ta thấy rằng mỗi quy luật thực sự được nâng đỡ bởi một số niềm tin mà chúng ta có. Việc xem xét những niềm tin và những giả định này – đưa chúng ra ánh sáng để thấy chúng là thật hay không – có thể thêm một viễn cảnh khác cho vấn đề.

◎ LÀM SÁNG TỎ NHỮNG QUY LUẬT

Bạn đang nghe theo những quy luật cũ trong đầu bạn. Nó toàn là về mối nguy, về sự xa lánh. Những quy

luật mới khôn ngoan hơn, giúp bạn bỏ đi phần mềm cũ bằng cách viết đè lên nó.

Những quy luật mới sẽ nói: "Mọi sự vẫn an toàn. Những ý nghĩ, tình cảm, và cảm giác của tôi chỉ là sự tưởng tượng. Không có gì thực sự xảy ra. Tôi không cần kiểm soát gì cả. Nói tóm lại, tôi sẽ tập không nghĩ tới nữa, từ bỏ, buông trôi toàn bộ sự khuấy động lo âu này. Nói tóm lại, tôi sẽ biết rõ hơn và mạnh mẽ hơn khi tôi cảm thấy lo âu".

Đó là trò chơi phá mọi luật lệ.

Giờ chúng ta hãy xem xét các Quy luật Thoát khỏi Lo âu và có thể sử dụng chúng thế nào.

❖ Quy luật Cũ 1: Nhận ra mối nguy

Quy luật Mới 1: Nhìn mọi việc một cách thực tế

Khi ở trong tình trạng lo âu tiêu biểu, bạn tự động đưa ra các quyết định xem điều gì là nguy hiểm. Bạn không ngừng lại để xem tình huống có thực sự nguy hiểm hay không, bạn hoàn toàn coi nó là nguy hiểm. Chỉ một dấu hiệu nguy hiểm, dù không đáng kể, là chắc chắn. Để phá vỡ ý nghĩ máy móc này, bạn phải biết đánh giá nguy cơ. Việc này có thể được thực hiện có ý thức và thận trọng, bằng cách tự hỏi một loạt câu hỏi.

1. Tôi đang sử dụng mọi thông tin theo ý của tôi hay chỉ sử dụng những phần tiêu cực?
2. Tôi đang đưa ra dự đoán trên cơ sở các sự kiện hay chỉ là những xúc cảm?
3. Tưởng tượng có làm tôi khá hơn? *→ như hình ảnh*
4. Tôi đã đánh giá các hậu quả của việc này?

Thí dụ, nếu tôi khiếp sợ bài nói chuyện của mình, tôi có thể xem xét những câu hỏi trên trong đầu tôi (hay trên giấy, nếu cần), và trả lời chúng như thế này:

Thực ra tôi có một số vấn đề dẫu đã chuẩn bị kỹ và trước đây tôi đã thành công. Vì lo lắng, tôi đã không để ý tất cả những suy xét này.

1. Tôi có *cảm tưởng* rằng tôi sẽ thất bại, nhưng trước đây những xúc cảm như thế tôi không quan tâm. Tôi sợ rằng khi lo lắng, tôi sẽ trống rỗng (không nhớ hoặc không nghĩ ra điều gì), nhưng, trên thực tế, điều này hiếm khi xảy ra. Ngay cả khi nó xảy ra, bằng cách này hay bằng cách khác, tôi luôn có cách để vượt qua.
2. Tâm trí của tôi có thể tìm ra mọi loại “nếu... thì sao”. Tôi đang xử lý chúng như thể chúng là thật, hơn là các sản phẩm tưởng tượng của tôi. Không điều nào trong những “nếu... thì sao” này đến từ các hoàn cảnh thực tế. Chúng là những ý nghĩ kỳ quặc, không có khả năng làm hại tôi. Người ta không chết vì những tưởng tượng của mình.
3. Tôi cho rằng bài nói chuyện là một tai họa. Có nhiều lý do để thành công khi tôi nghĩ tôi sẽ thất bại. Tôi đánh đồng khả năng với triển vọng. Tôi đã không đánh giá hậu quả một cách thực tế.

Chúng ta muốn sống trong thế giới thật vì thế phải sử dụng mọi thông tin – không phải là chỉ tìm “những dấu hiệu nguy hiểm” rồi bỏ chạy. Chúng ta hãy sử dụng những quy luật mới:

BIEU 3.1:

NHỮNG THÍ DỤ VỀ CÁCH NHÌN MỌI VIỆC MỘT CÁCH THỰC TẾ

Quy luật 1: Nhìn mọi việc một cách thực tế	Các thí dụ
Điều quan trọng là dùng mọi thông tin, kể cả thông tin tích cực	Trước kia tôi đã từng nói. Tôi đã chuẩn bị bài nói chuyện đã tập dượt. Tôi có điều để nói, có các ghi chú và nắm vững vấn đề.
Thực tế tốt hơn bi quan.	Có lẽ tôi sẽ cảm thấy sợ, nhưng trước đây tôi đã thành công khi tôi lo sợ. Bi quan chẳng giúp tôi hoàn thành công việc, nó chỉ khiến tôi tránh xa điều cần làm và khiến tôi chán nản hơn. Thực tế có nghĩa là tôi đang xem xét các thông tin tích cực và trung lập – để có quan điểm cân bằng về sự việc.
Sử dụng các dữ kiện, không phải các xúc cảm, để đưa ra những dự đoán.	Những xúc cảm là vô ích để đưa ra các dự đoán. Mỗi lần tôi cảm thấy sợ tôi nghĩ tôi sẽ trống rỗng hoàn toàn, nhưng điều đó đã chẳng hề xảy ra. Sự thật là tôi đã có thể vượt qua tất cả – kể cả khi tôi lo lắng.
Xử lý những “nếu... thì sao” như những sản phẩm tưởng tượng.	Tôi đã nghĩ ra vô số “nếu... thì sao”, nhưng chúng không phải là sự thật. Đó chỉ là sự tưởng tượng lộn xộn và lo lắng. Người ta không chết vì tưởng tượng của mình.
Sử dụng triển vọng hơn là khả năng.	Mọi điều đều khả dĩ, nhưng triển vọng là tôi sẽ vượt qua bài nói chuyện.

Nhờ sử dụng quy luật mới bạn có thể nhận ra rằng sự lo âu của bạn không nguy hiểm, tưởng tượng của bạn không giống như thực tế, và những cảm xúc không tiên đoán tương lai. Mọi việc luôn đòi hỏi nhiều cố gắng – và cũng đầy triển vọng. Bạn sẽ an toàn hơn bạn nghĩ.

Giải pháp ở đây là thoát khỏi tình trạng hoảng loạn để thực hiện sự đánh giá tình huống. Đó là điều những người bị lo âu không làm hoặc quên làm.

❖ **Quy luật Cũ 2: Trầm trọng hoá mối nguy**

Quy luật Mới 2: Bình thường hoá các hậu quả

Trước đây bạn cho rằng bất kỳ thất bại nào đều có thể là tai hoa lớn như bị cúm có thể dẫn tới cái chết, không sinh hoạt tình dục là chấm dứt cuộc sống tình ái, cơn hoảng loạn có thể dẫn đến cái chết hoặc mất trí. Không điều nào từng trở thành hiện thực nhưng bạn tiếp tục theo các quy luật cũ và cho rằng nó sẽ như thế. Để nhìn mọi việc một cách thực tế, bạn phải lui lại khỏi các cảm xúc và những lo âu và hỏi một số câu hỏi cơ bản:

1. Điều gì đã thực sự xảy ra trước đây?
2. Điều tồi tệ nhất có khả năng xảy ra là gì?
3. Nó sẽ tệ hại thế nào nếu xảy ra?

Thí dụ, bạn đã tiếp xúc với ai đó bị bệnh; bạn cảm thấy cần rửa tay nhiều lần. Hãy dừng lại và hỏi: *Bạn có thường bị nhiễm bệnh thế này không, và điều gì đã xảy ra? Nếu người khác cũng làm công việc như bạn, họ có nhiễm bệnh không? Nếu bạn đã nhiễm bệnh thì sao? Điều ấy có khả năng như thế nào?* Những câu hỏi kiểm tra thực tế có thể hữu ích. Hoặc giả như bạn đang ở trên máy bay thành linh bị lắc mạnh. Theo lý thuyết, bạn có thể đâm sầm xuống và chết. Nhưng sự lắc mạnh trên máy bay là chuyện xảy ra hàng ngày.

Máy bay được cấu tạo để bay theo những điều kiện ấy. Có chăng nó chỉ làm bạn hơi khó chịu. Nhưng bạn vẫn bình thường.

“Tình trạng khẩn cấp” duy nhất trong phần lớn trường hợp chỉ diễn ra trong đầu bạn. Thông điệp bảo rằng bạn sẽ chết, điên loạn, bị bẽ mặt, hay bất cứ điều gì bạn tưởng tượng ra, thực ra mà nói, là sự báo động giả. Ý nghĩ về tai hoạ chỉ là một ý tưởng, không hề là một sự thật. Bạn đã tạo ra nó. Điều quan trọng nhất trong tất cả là *chính sự lo âu* của bạn. Lòng bàn tay đẫm mồ hôi hay nhịp tim tăng nhanh có thể gây khó chịu, nhưng không giết chết bạn. Nó sẽ sớm qua đi. Lo âu chỉ là sự khuấy động của năng lượng. Bạn có thể nhận thấy năng lượng này đang vận động. Nó không dẫn đến bất kỳ hậu quả đặc biệt nào trong thế giới thật; nó chỉ tham gia vào bức tranh mà bạn vẽ ra trong đầu mình.

BIỂU 3.2

NHỮNG THÍ DỤ VỀ CÁCH BÌNH THƯỜNG HOÁ CÁC HẬU QUẢ

Quy luật 2: Bình thường hoá các hậu quả	Các thí dụ
Những báo động giả không giống như thực tế.	Điều duy nhất là sự báo động giả của bạn. Sự báo động giả nói cho bạn rằng bạn sẽ bị nhiễm bệnh, điên loạn, xử sự ngu ngốc, phạm lỗi, bị thương, hoặc bị giết. Những điều này đã không xảy ra cho bạn – và sự báo động giả đúng là “giả” – không có gì là cấp bách, trừ điều đang diễn ra trong đầu bạn.
Điều sẽ thực sự xảy ra là bạn sẽ cảm thấy lo âu – và có lẽ bị kiệt sức do lo âu.	Tất cả những điều bạn mô tả đã không xảy ra. Và nó không khủng khiếp hay trầm trọng. Sự lo âu của bạn sẽ qua đi.

Bạn không chết vì những nỗi ám ảnh, hoảng loạn, lo lắng, hay sợ hãi.

Đây là những xúc cảm – không phải là những tai ương. Ý nghĩ thì không nguy hiểm. Nó không giết chết bạn. Đó là ý tưởng – không phải là sự thật, không làm bạn điên loạn, mất tự chủ, hoặc chết.

Sự lo âu chỉ là năng lượng đang chảy qua cơ thể bạn. Một khi bạn nghĩ lo âu chỉ là sự khuấy động – hay chỉ là “sự huyền não” – bạn có thể vứt bỏ nó.

❖ Quy luật Cũ 3: Làm chủ tình hình

Quy luật Mới 3: Từ bỏ kiểm soát

Như nhiều người lo âu, bạn luôn tìm cách để kiểm chế vì bạn sợ rằng sự thể không thể kiểm soát được nữa. Nếu bạn là một hành khách khi đi xe, bạn sẽ bám chặt thành ghế, cần nhân tài xế về sự nguy hiểm, và cầu mong sớm tới nơi an toàn. Nhưng phạm vi kiểm soát lớn nhất của bạn là niềm tin rằng bạn cần kiểm soát tư tưởng, cảm xúc, và cảm giác của mình. Bạn trấn áp và vô hiệu hoá bất kỳ ám ảnh nào – *Ý nghĩ có hại, Hãy ngưng nghĩ, hay Tôi không có ý như thế*. Bạn tiến hành xoá bỏ ý nghĩ. Bạn nhận thấy mình thở gấp vì thế cố hít một hơi dài nhưng bạn không thể nín thở. Bạn đang tìm cách kiểm soát sự hô hấp của bạn. Tất cả đều vô ích.

Bạn bị mất ngủ và bạn tự nhủ, *Hãy ngủ ngay đi. Không được.*

Bạn lo lắng mình không kiểm tra kỹ, vì thế bạn kiểm tra lại để tin chắc rằng bạn nắm rõ mọi tình huống – cố nhớ mọi thứ và cố để thấy xem có điều gì bỏ sót. Nó làm bạn lo lắng hơn, và càng cảm thấy không kiểm soát được. Vì

thế bạn tự bảo mình là đừng lo lắng, nhưng không xong.

Bạn luôn tìm cách lẩn tránh khỏi ý nghĩ, cảm giác, cảm xúc của mình. Bất kể bạn đi nhanh hoặc xa bao nhiêu, chúng vẫn luôn còn đó.

Trò chơi trí năng về Lo âu bảo bạn hãy kiểm soát, nhưng đó là thông điệp sai. Không có sự nguy hiểm – chỉ là cảnh báo giả. Bạn cố kiểm soát cảnh báo giả bằng cách trấn áp tư tưởng, vô hiệu hoá mọi thứ, gồng mình, thở sâu hơn, và loại bỏ nỗi lo. Trớ trêu là bạn càng cố khống chế nỗi lo, tình hình càng tệ hại hơn.

Quy luật Trò chơi trí năng Mới là “Từ bỏ kiểm soát”.

Nhờ từ bỏ kiểm soát, bạn sẽ thấy rằng ý nghĩ, cảm giác, và cảm xúc lo âu sẽ tự giảm đi. Bạn sẽ thấy rằng chẳng có gì phải sợ. Việc không kiểm soát sẽ giúp bạn hiểu rằng bạn đang an toàn.

BIỂU 3.3

NHỮNG THÍ DỤ VỀ VIỆC TỪ BỎ KIỂM SOÁT

Quy luật 3: Từ bỏ kiểm soát Các thí dụ

Bạn không cần kiểm soát ý nghĩ hay tình cảm của bạn.

1. Thay vì cố kiểm soát ý nghĩ hay tình cảm, hãy lui lại và nói, *Hãy để nó xảy ra*. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang quan sát dòng năng lượng đang tràn qua cơ thể của bạn. Cứ để nó chảy. Đừng tìm cách kiểm soát.
2. Hãy chuyển sự chú ý khỏi những điều bạn đang tìm cách kiểm soát. Hãy mô tả những thứ trong phòng. Hình thù của chúng thế nào? Bạn thấy chúng có màu gì? Khi từ bỏ không kiểm soát ý nghĩ và tình cảm của bạn, có điều gì đáng sợ xảy ra không?

Ý nghĩ có thể lười cuốn và duy trì sự lo âu – hãy từ bỏ nó và suy nghĩ một cách hợp lý.

Hãy để ý bất kỳ hoạt động nào – cách bạn thở, những điều bạn tự nhủ, sự bám víu, sự căng thẳng, việc tìm kiếm sự an tâm. Tập từ bỏ chúng. Bạn có thể làm những điều ngược lại – buông lỏng cơ bắp, thở chậm, đọc một cuốn sách và không tìm kiếm sự an tâm.

Bạn là người giải quyết vấn đề trong thực tế.

Bạn thực sự có thể kiểm soát những sự kiện trong đời sống thực tế. Hãy liệt kê tất cả những vấn đề mà bạn đã xử lý, các mối quan hệ, và những hoạt động khác của bạn. Đừng làm phát sinh những tai họa mới và không hợp lý, chỉ tập trung vào những vấn đề có thật mà bạn có thể giải quyết.

❖ Quy luật Cũ 4: Tránh hoặc thoát khỏi nỗi lo âu

Quy luật mới 4: Xử lý nỗi lo âu

Quy luật cũ nói rằng hãy tránh bất cứ điều gì làm bạn lo lắng. Đừng gặp người lạ; đừng ở trong phòng có nhện; đừng tới chỗ đông người; tránh xa những mầm bệnh. Tiếc là, việc tuân theo quy luật này không giảm bớt nỗi lo hoặc cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn chút nào mà chỉ giam hãm bạn trong nhà tù bằng cách củng cố niềm tin cho rằng bạn không thể xử lý bất cứ tình huống nào. Quy luật mới bảo bạn không những có thể xử lý chúng, bạn phải xử lý chúng. Bạn có thể xử lý chúng dần dần, nhẹ nhàng, và khéo léo, như những chương tiếp theo sẽ chỉ cho bạn thấy. Nhưng điều cần thiết là bạn muốn mở rộng các giới hạn, muốn thám hiểm vùng lo lắng của bạn. Trên hết, bạn sẽ phải học cách làm mọi việc *cả khi chúng làm cho bạn lo lắng*. Đó là cách duy nhất cho bạn biết rằng bạn có thể làm việc

đó. Để bộ não dễ cảm xúc của bạn biết cách xử lý các tình huống lo âu, nó sẽ phải tập *lo âu* – và tồn tại.

Bạn phải trải nghiệm nó để vượt qua nó.

Thay vì thoát khỏi những tình huống khó chịu càng sớm càng tốt, bạn phải biết chờ nó qua đi. Một khi bạn bắt đầu làm, bạn sẽ thấy mình đang phát triển mối quan hệ mới với nỗi lo âu. Bạn đã luôn nghĩ về nó như kẻ thù của bạn. Giờ nó sẽ trở thành người bạn tốt, đi cùng bạn đến bất cứ đâu. Nó sẽ chỉ cho bạn thấy bạn có khả năng gì, để cho bạn biết điều gì được và điều gì không, nó cho bạn biết khi nào bạn đang tiến bộ.

Từ những điều này bạn sẽ biết rằng lo âu thực sự chẳng phải là mối đe dọa. Đúng hơn nó là hiện tượng thoáng qua trong đầu, không nguy hiểm và không cần kiểm soát hoặc trốn tránh. Nó giống như sự báo động giả đang biến mất, chẳng cảnh báo bạn điều gì – chỉ là sự huyên não gây khó chịu. Một khi bạn chấp nhận điều đó, nó sẽ tự lắng xuống. Quy luật cũ bảo bạn rằng sự lo âu gia tăng khi bạn cho phép nó hoạt động. Quy luật mới nói rằng nếu bạn ngừng nuôi dưỡng sự lo âu, nếu bạn ngừng cho nó sức lực, nó tan đi khá nhanh. Bạn không cần trốn tránh nó vì nó không nguy hiểm. Bạn vẫn an toàn. Trên thực tế bạn đã an toàn từ đầu – bạn vừa nhận rõ điều đó.

Thay vì trốn tránh lo âu, bạn có thể nghĩ về nó như kinh nghiệm tập luyện. Bạn càng tập luyện, nó càng dễ dàng. Bạn biết rằng lo âu chỉ là một sự huyên não khác, một ấn tượng khác, một cách cảm nhận khác. Khi bạn làm những điều khiến bạn lo âu, bạn có thể

biết rằng nó không nguy hiểm, không có tai hoạ, và bạn không cần kiểm soát mọi việc.

Cách duy nhất để học bơi là xuống nước. Chịu ướt. Nhờ bám chặt nổi lo, bạn có thể biết cách buông nó ra.

BIỂU 3.4 NHỮNG THÍ DỤ VỀ CÁCH XỬ LÝ NỖI LO ẬU

Quy luật 4: Bám chặt nổi lo của bạn	Các thí dụ
· Tìm những kinh nghiệm khiến bạn lo âu.	Nếu bạn sợ nói, hãy theo những lớp học về nghệ thuật nói. Hãy để sự lo lắng là một hiệu lệnh – hãy thực hiện ngay.
· Thực hiện khi bạn lo lắng – đừng đợi đến khi cảm thấy sẵn sàng.	Hãy sử dụng nổi lo lắng của bạn như dấu hiệu đúng lúc để thực hiện. Nổi lo lắng là thứ thúc đẩy, không phải thứ ngăn chặn. Nó nói cho bạn biết rằng đó là cơ hội để hiểu rõ sự lo âu của bạn, bạn có thể chứng minh rằng sự lo âu không thể ngăn chặn bạn.
· Chấp nhận sự nguy hiểm hợp lý.	Hầu hết mọi người cho rằng nói không đáng lo hoặc cho rằng bạn sẽ không nhiễm bệnh, bạn sẽ không điên loạn nếu bạn lo nghĩ.
· Hãy trì hoãn càng lâu càng tốt.	Càng trì hoãn lâu, bạn càng vững vàng hơn. Hãy tập làm chính những điều bạn sợ. Hãy chờ nó qua đi.

Càng ở lâu với nỗi sợ, nó càng ít khủng khiếp, sự báo động sẽ tự lắng xuống. Nó không có nghĩa gì cả.

Đôi khi nỗi lo âu là người bạn của bạn. Nó nói cho bạn biết bạn đang tiến bộ.

⊙ ĐẶT VẤN ĐỀ VỀ CÁC NIỀM TIN LIÊN QUAN TỚI NHỮNG LO ÂU

Giờ chúng ta chép lại các “quy luật” về nỗi lo âu theo những cách làm thay đổi mối quan hệ của chúng ta với nó. Như chúng ta đã thấy, nhiều quyền lực mà sự lo âu có trên chúng ta là từ cách chúng ta suy nghĩ về nó. Chúng ta vẫn có một số niềm tin liên quan tới nỗi lo âu; những niềm tin này gán cho nó sức mạnh. Phần lớn chúng ta không bao giờ đặt vấn đề tính chân thật của những niềm tin này; chúng ta cho chúng là hiển nhiên. Chúng ta để chúng điều khiển cuộc sống của chúng ta, các hoạt động của chúng ta, cách hành xử của chúng ta. Chúng ta có thể phá vỡ thế làm chủ của chúng bằng cách đưa chúng ra ánh sáng.

Đây là một số trong những niềm tin chung quanh nỗi lo âu mà chúng ta thường bám vào. Hãy xem có niềm tin nào trong những niềm tin này gây ra tiếng vang cho bạn.

- *Tôi sẽ cảm thấy lo lắng.* Tâm trí của bạn đang cố bảo vệ bạn bằng cách cảnh báo điều gì có thể sai. Đó là điều được cấu kết sai lầm với các hoàn cảnh không nguy hiểm, mà trong thực tế, sinh ra sự báo động giả. Bạn cần coi sự lo âu của bạn như sự hướng dẫn, bạn chỉ cần biết khi nào nên lắng nghe nó – và khi nào không.
- *Tôi sẽ xấu hổ vì nỗi lo của tôi.* Không có gì là kém cỏi, xấu xa, hoặc hổ thẹn về nỗi lo. Nó không phải là điều bạn chọn cho mình; nó chỉ là thành phần của di sản tiến hoá. Nó thực sự có nghĩa là

bạn có khả năng tuyệt vời để nhận ra mối nguy và nhanh chóng phản ứng. Những kỹ năng này rất hữu ích trong môi trường nguy hiểm. Công việc của bạn là biết cách thích ứng chúng với các hoàn cảnh hiện tại.

- ***Sự lo âu của tôi là điên rồ.*** Thực ra sự lo âu của bạn là một dạng thông thường mà thiên nhiên đã lập trình trong con người bạn, cho phép tổ tiên bạn hoạt động và tồn tại. Khi bạn biết cách nhận dạng mối nguy một cách thực tế hơn, bản năng lo âu của bạn sẽ trở nên hữu ích hơn. Chúng sẽ có đầy đủ ý nghĩa.
- ***Mối lo của tôi có thể nguy hiểm.*** Đôi khi mối lo của bạn có thể khó chịu, nhưng nó không nguy hiểm. Nó chỉ gồm những ý nghĩ lo âu – một loại huyền não nền. Không có ý nghĩ nào trong những ý nghĩ này có bất kỳ quyền lực nào trên bạn trừ khi bạn cho chúng quyền lực. Có thể bạn có những ý nghĩ sợ hãi nhưng bạn vẫn an toàn. Biết được sự thật này sẽ giải thoát bạn khỏi lo âu.
- ***Tôi cần rũ bỏ nỗi lo của tôi.*** Không, bạn không cần gì cả – cố gắng rũ bỏ nó chỉ củng cố nó. Bạn có thể học cách sống với lo âu, bạn có thể điểu tĩnh quan sát, và có thể hành động hiệu quả. Khi bạn chấp nhận nó là thành phần của ý thức, quyền lực khuấy động của nó sẽ tự giảm bớt.
- ***Tôi nên dựa vào lý trí.*** Bạn là con người, không phải là cỗ máy. Cảm xúc của bạn được cho là để

hướng dẫn bạn; chúng giúp bạn đặt ra các mục tiêu, phác thảo con đường. Sự lo âu có thể đang nói cho bạn biết điều bạn cần trong cuộc sống: các mối quan hệ, viễn cảnh mới, bất cứ thứ gì. Tính hợp lý có thể trợ giúp bạn đạt những mục tiêu này, nhưng nó chỉ hữu ích khi phục vụ các cảm xúc lành mạnh của bạn.

- Nỗi lo của tôi sắp nổi loạn. Nó không thể. Lo âu giống như chúng nhúc nhúc đầu – một lúc rồi hết. Bạn không cần kiểm soát nó; sự kiểm soát là một ảo tưởng khi chính nó biến thành sự lo âu. Bạn càng cố kiểm soát, bạn càng cảm thấy ít kiểm soát. Bạn có thể để nỗi lo của bạn không bị kiểm chế – bạn chỉ cần không dính líu với nó.

◎ BẢN TÓM TẮT: SỰ TIẾN BỘ CHỨNG MỤC CỦA CHÚNG TA

Chúng ta đã đi một số bước quan trọng trong chương này. Chúng ta đã nghiên cứu “các quy luật” chi phối hành vi lo âu để thấy chúng hoạt động như thế nào. Chúng ta đã thấy những quy luật ấy đến từ đâu – quá khứ tiến hoá của chúng ta – và cách chúng được lập trình. Chúng ta đã thẩm tra những niềm tin vô lý mà các quy luật dựa vào để xem chúng có áp dụng vào thực tế hiện nay của chúng ta hay không. Và chúng ta tìm ra những quy luật mới phù hợp theo cách thức thực tế và xây dựng hơn. Điều này dẫn chúng ta tới một cách xem xét mới hoàn toàn – không chiến đấu với nó như kẻ thù mà sống hài hoà với nó.

Trong những chương sắp tới, chúng ta sẽ xem xét sáu loại rối loạn lo âu chính. Mặc dù chúng có nhiều điểm chung, mỗi loại có một số đặc điểm xác định và tách biệt. Ở mỗi chương, tôi đi sâu vào một số chi tiết, phác thảo cả bản chất của loại lo âu đó, cũng như một số chiến lược đặc trưng từng giúp nhiều người đối phó với nó một cách hiệu quả. Công việc đầu tiên của tôi là giúp bạn hiểu loại lo âu của bạn trở thành thành phần cấu trúc tâm lý của bạn như thế nào. Sau đó, tôi sẽ chỉ cho bạn một phương pháp khác có thể làm thay đổi cảnh ngộ, làm nó trở thành khả dĩ cho bạn, để bạn làm việc với nỗi lo. Cuối cùng, tôi sẽ mô tả một số thực hành và bài tập đặc biệt đã được chứng minh là có hiệu quả. Những thực hành này sẽ giúp bạn quen thuộc với nỗi lo, và trên hết để trải nghiệm nó trong bối cảnh an toàn. *Kinh nghiệm an toàn về nỗi lo* – là giải pháp thực sự.

Phương pháp này dựa trên việc đương đầu và chấp nhận nỗi lo hơn là phủ nhận nó. Chừng nào bạn trốn tránh nỗi lo, bạn không bao giờ biết cách nhìn vào bản chất hão huyền của nó. Bạn tiếp tục thừa nhận quyền lực của nó. “Cách điều trị” nỗi lo là trải nghiệm nó một cách trực tiếp và theo bản năng, và cùng lúc để hiểu – cũng trực tiếp và theo bản năng – rằng nó không dẫn tới bất kỳ hậu quả khủng khiếp nào. Đó là sự khác biệt giữa tình trạng tê liệt và tình trạng thoát khỏi – giữa việc *kiểm soát* nỗi lo và bị nó *kiểm soát*. Sự hoán đổi tình trạng này sang tình trạng khác là điều bạn có thể học, nếu bạn nỗ lực. Cuốn sách này có thể là sách giáo khoa của bạn, tôi chỉ là người cung cấp chương trình,

bạn chịu trách nhiệm về phương pháp rèn luyện, các bài học hàng ngày, và sự tham dự của bạn.

BIỂU 3.5

NHỮNG QUY LUẬT THOÁT KHỎI LO ẦU

Quy luật 1: Nhìn mọi việc một cách thực tế

- Điều quan trọng là sử dụng mọi thông tin – kể cả thông tin tích cực.
- Thực tế tốt hơn bi quan.
- Sử dụng các dữ kiện, không phải các xúc cảm, để đưa ra dự đoán.
- Xử lý những “nếu... thì sao” như là các sản phẩm tưởng tượng.
- Sử dụng triển vọng hơn là khả năng.

Quy luật 2: Bình thường hoá các hậu quả

- Những báo động giả không giống như thực tế.
- Điều sẽ thực sự xảy ra là bạn sẽ kiệt sức – từ chính sự lo âu của bạn.
- Bạn không chết vì những nỗi ám ảnh, hoảng loạn, lo lắng, hay sợ hãi.

Quy luật 3: Từ bỏ kiểm soát

- Bạn không cần kiểm soát ý nghĩ hay xúc cảm của bạn.
- Ý nghĩ có sức lôi cuốn duy trì sự lo âu – hãy từ bỏ nó và suy nghĩ một cách hợp lý.
- Bạn là người giải quyết vấn đề trong thực tế.

Quy luật 4: Xử lý nỗi lo âu

- Tìm những kinh nghiệm khiến bạn lo âu.
- Thực hiện khi bạn lo lắng – đừng đợi đến khi cảm thấy sẵn sàng.
- Chấp nhận sự nguy hiểm hợp lý.
- Hãy trì hoãn càng lâu càng tốt.

CHƯƠNG 4

NỖI SỢ HÃI ĐẶC TRUNG

● NỖI SỢ HÃI ĐẶC TRUNG LÀ GÌ?

Betsy thích thú công việc của chị, trừ những dịp phải đi máy bay. Khi đi máy bay, chị lo lắng từ nhiều ngày trước. Chị kiểm tra tin thời tiết xem có các dấu hiệu báo bão không. Chị thức suốt đêm nghĩ về chuyến bay, khiếp sợ nó. Chị nhớ lại những vụ rớt máy bay đã đọc hay nghe thấy. Ngày bay, chị cảm thấy suy nhược. Khi lên máy bay, chị thấy có gì không ổn, chị nghe thấy những tiếng ồn khi những động cơ khởi động và máy bay lắc mạnh. Khi máy bay cất cánh, chị nhắm mắt lại, nắm chặt thành ghế, và căng cứng. Chị mở mắt ra và buông tay khỏi thành ghế nhưng không thể bớt căng thẳng; chỉ cần máy bay hơi lắc nhẹ là chị lại bám chặt thành ghế và cầu nguyện. Chuyến bay có vẻ kéo dài. Cuối cùng, khi máy bay hạ cánh, chị trở lại bình thường, bớt căng thẳng nhưng mệt lử.

Betsy không phải là người hay lo sợ. Chị không bận tâm về côn trùng hay thang máy; chị không lo lắng về việc bị bệnh, hay có thể xử sự như một kẻ ngốc. Chị tự tin trong công việc và thoải mái với bạn bè. Nỗi sợ của

chị bị khuấy động chỉ khi đi máy bay, bởi viễn cảnh là máy bay có thể bị rơi. Chị biết nỗi sợ của chị là vô lý. Chị thường đi lại bằng xe hơi hơn là máy bay, dù chị biết rõ rằng việc lái xe thì nguy hiểm hơn. Khi không phải đi máy bay, chị khá thoải mái.

Besty bị chứng bệnh được gọi là nỗi sợ đặc trưng – nỗi sợ gắn liền với một tác nhân kích thích đặc biệt không có lý do rõ ràng. Nó không phải hiếm thấy: 60 phần trăm người lớn bị ít nhất một nỗi sợ thuộc loại này, 11 phần trăm thực sự được chẩn đoán là bị chứng này, nữ mắc chứng này cao hơn nam. Những thứ thường gây ra nỗi sợ đặc trưng là rệp, chuột, rắn, nhện, dơi, độ cao, nước, bão, chớp, không gian tù túng, khoảng không trống trải, máu, kim tiêm dưới da, đường hầm, cầu, và máy bay.

Không ai có thể nói chính xác lý do vì sao một người nào đó bị chứng này. Nhưng có một số điều chúng ta biết về hiện tượng này nói chung. Hầu như các nỗi sợ đặc trưng là phổ biến – chúng được thấy trong nhiều nền văn hoá. Chúng có vẻ, ở một mức độ nào đó, là bẩm sinh hơn là tập nhiễm; nghĩa là, người ta bị chứng này khi gặp vật đáng sợ lần đầu tiên và thấy rằng phải tránh những thứ như thế mới sống sót được.

Tâm lý học hiện đại cũng cho chúng ta biết vài điều về nỗi sợ đặc trưng. Các nỗi sợ tập hợp lại dưới tên được định vị trong phần cảm xúc của bộ não, có nghĩa là chúng ít liên quan với phần lý trí, dự đoán nguy cơ. Chúng được duy trì bởi sự trốn lánh; chừng nào vật đáng sợ được tránh xa kinh nghiệm của chúng ta, nỗi sợ có thể biến mất. Mặt khác, khi nỗi sợ được đương đầu và

được liên kết với những hậu quả an toàn, nó thường giảm bớt. Nói tóm lại, việc hoạt hoá nỗi sợ là cần thiết để vượt thắng nó. Kinh nghiệm lâm sàng cho thấy về thực chất hầu như mọi nỗi sợ đặc trưng có thể được thay đổi hoặc bị vô hiệu hoá nếu được điều trị đúng cách. Nhưng trước khi đi vào các nỗi sợ đặc trưng, chúng ta hãy xem lại cách phát sinh nỗi sợ đặc trưng.

● NỖI SỢ HÃI ĐẶC TRƯNG KHỞI ĐẦU NHƯ THẾ NÀO?

Về cơ bản có hai lý thuyết chính về cách chúng ta bị chứng sợ hãi đặc trưng. Một lý thuyết cho rằng các nỗi sợ của chúng ta là tập nhiễm, hoặc trực tiếp (nhờ kinh nghiệm những hậu quả đau đớn) hoặc gián tiếp (từ việc quan sát người khác tỏ ra sợ hay trải qua những hậu quả đau đớn). Lý thuyết thứ hai cho rằng những nỗi sợ này là bẩm sinh. Cả hai lý thuyết này đều có vai trò – chúng ta sợ một số tác nhân kích thích hay tình huống, nhưng kinh nghiệm có thể làm cho các vấn đề tệ hại hơn. Tuy nhiên, chúng ta hãy xem xét thuyết “sợ do tập nhiễm”.

Nếu bạn từng tham gia khoá học tâm lý, có thể bạn nhớ lại thử nghiệm nổi tiếng được thực hiện hồi đầu thế kỷ XX. Một cậu bé 11 tuổi có một con thỏ cưng. Người thử nghiệm “tập” cho cậu bé trở thành sợ thỏ bằng cách lần đầu chỉ cho nó thấy con thỏ rồi đập mạnh thanh kim loại để tạo một tiếng ồn lớn, khủng khiếp. Sau một hồi, cậu bé la hét khi thấy con thỏ vì liên kết nó với âm thanh đáng sợ.

Kiểu tiếp thu này là thành phần của cái được biết đến là phản xạ có điều kiện (pavlovian conditioning).

Nó dựa trên sự ghép đôi (liên kết) tác nhân kích thích vô hại với kinh nghiệm tích cực hay tiêu cực. Biến thể của kiểu này là ý tưởng cho rằng bạn có thể sợ do nhìn người khác sợ. Dù bị mắc phải trực tiếp hay gián tiếp, nỗi sợ phát sinh từ sự liên kết một kinh nghiệm với những hậu quả tiêu cực sẽ đeo đẳng mãi.

Rõ ràng có bằng chứng cho thấy điều này là khả dĩ: nỗi sợ có thể, dưới một số tình huống, là tập nhiễm. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học đặt câu hỏi tại sao những nỗi sợ được phát sinh bởi kinh nghiệm vẫn tiếp tục đeo bám sau khi sự liên kết tiêu cực không còn. Nếu sau đó người hoảng sợ tránh xa những liên kết tiêu cực (nghĩa là, cậu bé không có thêm những kinh nghiệm tồi tệ với thỏ), nỗi sợ có giảm bớt theo thời gian không? Tại sao nỗi sợ như thế được bảo tồn hoặc duy trì? Tại sao cậu bé không “học” để ngưng sợ thỏ giống như cách nó học để sợ thỏ?

Lý thuyết sau cố giải thích điều này bằng cách chia kiểu học thành quy trình hai giai đoạn. Giai đoạn đầu là *mắc phải nỗi sợ*. Giai đoạn hai là *duy trì nỗi sợ*. Một khi nỗi sợ đã có, người đó bắt đầu tránh vật đáng sợ. Mỗi lần cậu bé quanh quẩn bên con thỏ, nó cảm thấy sợ hơn; mỗi khi nó *tránh xa* con thỏ, nó bớt sợ hơn. Như thế, nỗi sợ của đứa bé được củng cố bởi cái được gọi là “sự làm quen tự phát”. Việc tránh mối đe dọa làm giảm nỗi sợ; trên thực tế, sự trốn lánh được tưởng thưởng. Vì thế phải có sự liên kết tích cực, dù nỗi sợ tác nhân kích thích ban đầu được duy trì.

Lý thuyết giai đoạn hai này – cách nỗi sợ được duy trì bởi sự trốn lánh – có vẻ có một sự thật nào đó, sự thật đem lại cho chúng ta sự hiểu biết quan trọng để

chữa trị chứng lo âu. Nếu nỗi sợ có thể được duy trì qua sự trốn lánh (và có bằng chứng là có thể), nỗi sợ có thể không được tập nhiễm bởi việc kinh nghiệm lại vật đáng sợ và thấy nó là vô hại. Đứa trẻ biết rằng nó có thể quanh quẩn bên con thỏ một cách an toàn. Quy trình không tập nhiễm sẽ là một công cụ quan trọng sau này, khi chúng ta biết đương đầu với lo âu.

Như chúng ta đã thấy, kiểu nỗi sợ mắc phải có những hạn chế như lý thuyết: bằng chứng rõ ràng rằng nhiều nỗi sợ đặc trưng là bẩm sinh và mắc phải – chúng ta được chuẩn bị (bởi sự tiến hoá) để sợ một số tác nhân kích thích (như độ cao, rắn, rệp, chuột) hơn những tác nhân kích thích khác (như hoa). Những nỗi sợ này phổ biến cho mọi nền văn hoá, và chúng hầu như luôn liên quan với các tình huống nguy hiểm trong môi trường ban sơ. Nếu nghi ngờ về bất cứ điều gì trong vấn đề này, chúng ta chỉ cần xem xét một số dữ liệu có liên quan sau đây:

1. 77 phần trăm bà mẹ có con năm tuổi từng sợ nước quả quyết con của họ sợ nước ngay lần đầu tiên tiếp xúc với nước.
2. 56 phần trăm người lớn sợ chó xác nhận rằng họ nhớ lại kinh nghiệm khó ưa với chó. Tuy nhiên 66 phần trăm – có khi *cao hơn* – những người lớn *không* sợ chó cũng nhớ lại kinh nghiệm như thế. Đó là điều trái ngược với điều chúng ta mong đợi nếu nỗi sợ đã được tập nhiễm.
3. Những thử nghiệm cho thấy rằng con người sẽ, trong một chừng mực nào đó, biết sợ bất kỳ tác nhân kích thích nào được ghép đôi với sự điện giật.

Tuy nhiên, họ sẽ biết sợ nhện theo cách này một cách dễ dàng và mạnh hơn nhiều. Điều này hàm ý rằng người trước vốn đã lo sợ hơn người sau.

4. Khi một người bị chứng khó tiêu, tự động anh ta liên hệ nó với thứ gì đó đã ăn hơn là với bất kỳ sự kiện hay hoàn cảnh nào khác. Chúng ta thường chỉ liên kết sự khó chịu với đồ ăn đã ăn vào; nghĩa là với “sự bị nhiễm độc”.

Sau đây là một số nguy hiểm phổ biến trong môi trường ban sơ, cùng với một số sự thích nghi, hay sự đáp ứng, mà nhiều người trong chúng ta hiện đương đầu:

BIỂU 4.1 NHỮNG NỖI SỢ VÀ SỰ THÍCH NGHI	
Nỗi sợ	Sự thích nghi
Chết đói	Ăn uống say sưa, ưa đồ ăn ngọt hoặc quá bổ dưỡng, tích trữ đồ ăn, lên cân quá mức, ngái ngủ, tốc độ chuyển hoá giảm và tình trạng kém hoạt động trong các tháng mùa đông.
Các động vật ăn thịt	Tránh các động vật, tránh băng qua những cánh đồng trống, sợ đêm tối (những động vật ăn thịt về đêm), tự tập hợp lại với người khác khi đi qua các khoảng trống lớn.
Tấn công của người lạ	Sợ người lạ, bảo vệ chỗ ở của mình, trung thành với gia đình và bộ tộc, sử dụng vũ khí nhưng bộ để tỏ ra không thù địch, dễ quy phục những người mạnh hơn hoặc hung hãn hơn.
Mối nguy tự nhiên	Sợ độ cao, nước, sấm chớp; lưỡng lự đi về phía trước.

Cái chết của trẻ	Sự gắn bó của cha mẹ (nhất là mẹ) với con cái. Cha mẹ đáp ứng khi con cái khóc, ôm ấp và dỗ dành trẻ nhỏ. Trẻ sợ bị bỏ rơi, bám chặt vào cha mẹ, sợ bị bỏ lại một mình, sợ bóng tối, và sợ các con vật.
Chất độc	Tránh bất cứ mùi hay vị nào liên quan với vi khuẩn hay độc tố. Nhận biết một số thực phẩm độc.

Ngay cả một danh sách qua loa như danh sách này cũng đưa ra những manh mối về nguồn gốc của phần lớn nỗi sợ được phân loại theo nỗi sợ hãi đặc trưng. Chúng phản ánh những mối nguy chính phổ biến trong môi trường ban sơ. Nếu bạn bị một chứng lo sợ đặc trưng, chắc chắn bạn sẽ có thể đặt nó đâu đó trên danh sách này.

◎ CÁC QUY LUẬT DÀNH CHO SỢ HÃI VÀ DUY TRÌ SỢ HÃI

Chúng ta hãy viết ra một số quy luật mà bạn có thể theo để biết chắc rằng bạn sợ hãi và duy trì sợ hãi:

1. Nếu bạn cảm thấy sợ, nó phải là sự nguy ngập.
2. Mối nguy đang đang đến nhanh. Bạn có thể là người bị tổn thương.
3. Bạn phải có sự chắc chắn tuyệt đối hoặc đó là nguy hiểm.
4. Nó sẽ thảm khốc; có thể giết chết bạn.
5. Tập trung vào mối đe dọa; điều này sẽ cứu bạn.
6. Tìm những nguyên nhân gây ra nguy hiểm.

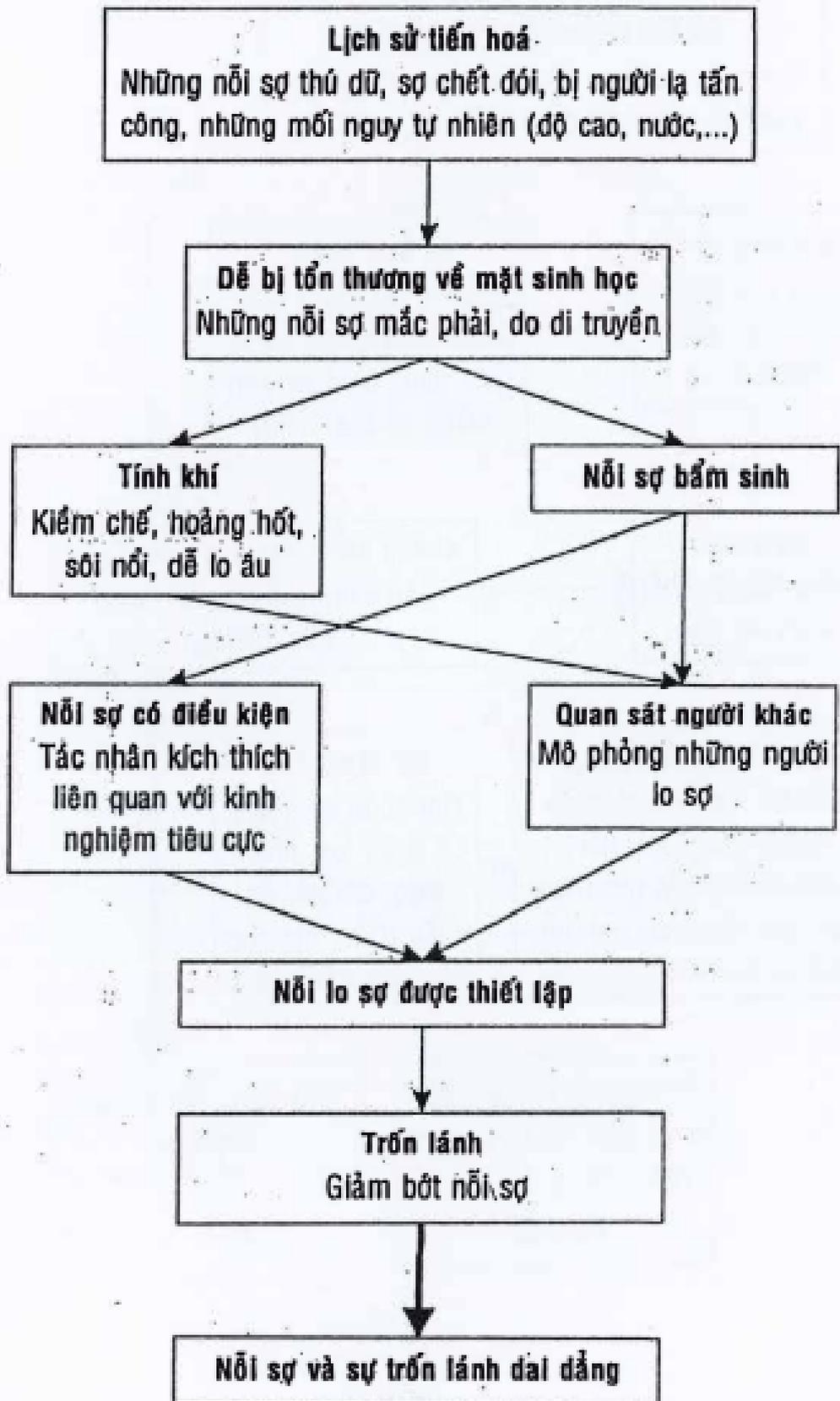
7. Bạn sẽ không có khả năng đương đầu.
8. Phớt lờ bất kỳ ý kiến nào nói rằng nó an toàn.
9. Bạn phải thoát ra hoặc tránh xa ngay.
10. Sử dụng những cách hành xử an toàn để chịu đựng.
11. Nếu bạn qua khỏi, ấy là nhờ cách hành xử an toàn.
12. Luôn tránh bất kỳ thứ gì làm bạn lo âu.
13. Lo âu luôn luôn là tồi tệ.

Những quy luật về nỗi sợ hãi đặc trưng này sẽ hướng dẫn bạn phát triển và duy trì nỗi sợ. Chúng được tạo nên theo cách chúng ta suy nghĩ lúc chúng ta sợ độ cao, sợ đi máy bay, sợ côn trùng, sợ rắn, sợ bị nhốt trong những không gian tù túng. Chúng ta dựa vào các cảm xúc phản ánh sự nguy hiểm, chúng ta loại bỏ bằng chứng dựa trên triển vọng, chúng ta tìm kiếm những ấn tượng hay nguyên nhân của mối nguy, chúng ta tự an ủi bằng những hành vi an toàn dựa trên mê tín, và chúng ta nghĩ phải thoát ra ngay. Do những quy luật này, chúng ta gia tăng các nỗi sợ và giới hạn cách hành xử của chúng ta.

Hãy xem xét các sơ đồ 4.1 và 4.2 để hiểu các nguồn gốc và sự duy trì nỗi sợ của bạn và cách suy nghĩ của bạn khiến bạn sợ hãi.

SƠ ĐỒ 4.1

NỖI SỢ CỦA BẠN ĐẾN TỪ ĐÂU VÀ TẠI SAO NÓ DÀI DẰNG?



SƠ ĐỒ 4.2
Ý NGHĨ ĐÁNG SỢ



⊗ VƯỢT THẮNG NỖI SỢ HÃI ĐẶC TRUNG

Để vượt thắng các nỗi sợ của bạn, có những kỹ thuật đơn giản nhưng tác động mạnh. Phép điều trị hành vi để khắc phục nỗi sợ hãi đặc trưng đã chứng tỏ là có hiệu quả đáng kể: phần lớn nỗi sợ được chế ngự thành công trong vài đợt, không phải sử dụng thuốc. Sự tập luyện tập trung và kéo dài, nhất là có sự hướng dẫn của nhà điều trị thường tạo ra những tiến bộ ý nghĩa hơn. Trong phần còn lại của chương này, chúng tôi sẽ trình bày một số hướng dẫn đơn giản nhưng có hiệu quả và cách bạn có thể áp dụng chúng. Kế hoạch gồm các bước sau:

1. Nhận ra nỗi sợ.
2. Nhận ra những cách hành xử an toàn/trốn lánh.
3. Tạo động lực để thay đổi.
4. Xây dựng hệ thống cấp bậc các nỗi sợ.
5. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ.
6. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ.
7. Tập tiếp xúc “đời sống thực tế”.
8. Kiên trì theo một kế hoạch lâu dài.

Chúng ta hãy xem xét từng bước:

1. Nhận ra nỗi sợ

Chúng ta xác định nỗi lo sợ đặc trưng là sợ một mối nguy đặc biệt trong thế giới bên ngoài. Ở đây không

bao gồm những nỗi sợ thuộc loại tâm lý hay những nỗi sợ được liên kết với hình ảnh bản thân. Thí dụ, một người có thể lo sợ khi ở trong cửa hàng đông người hay nhà vệ sinh công cộng hoặc nói trước các cuộc họp. Loại lo sợ này liên quan với cách chúng ta nghĩ người khác sẽ hiểu và đánh giá chúng ta; nó là đặc điểm của rối loạn lo âu mang tính xã hội mà chúng ta sẽ thảo luận ở một chương riêng. Ở đây chúng ta tự giới hạn vào nỗi sợ một vật hay một tình huống đặc biệt có vẻ *tự nó* là nguy hiểm, không theo cảm tính của chúng ta, điều gì đó tạo ra viễn tượng gây hại thể lý trực tiếp: máy bay bị rớt, thang máy bị sụp, bị chó hay rắn cắn. Nỗi sợ đặc trưng thường sinh ra cảm giác về mối nguy trực tiếp, với những phản ứng thể lý đi kèm như tăng nhịp tim hay tăng adrenaline. Nó là phản ứng tức thời của hệ thần kinh trước thứ gì đó trong môi trường.

Điều này không có nghĩa là nỗi sợ đặc trưng không được nối kết trong tâm trí của bạn với những sự kiện từ quá khứ. Có thể bạn đã có một “kinh nghiệm tập nhiễm” củng cố hoặc làm tăng nỗi sợ nguyên thủy. Nỗi sợ bị thương hay cụt chân tay là tự nhiên và thuộc sinh học – nhưng nếu bạn từng bị tai nạn xe hơi, hay chứng kiến một vụ đụng xe, có thể bạn đã phát triển nỗi sợ hơn nhiều khi lái xe.

Đo lường nỗi sợ đặc trưng của bạn

Bước đầu tiên là để nhận ra bạn sợ tình huống hay vật. Hãy xem Biểu 4.2 và điền vào mẫu, xác định mức độ lo sợ mà bạn trải nghiệm trong mỗi tình huống được liệt kê.

BIỂU 4.2
ĐÁNH GIÁ NỖI SỢ

Hãy chọn từ bảng bên dưới và cho biết bạn sợ mỗi tình huống được liệt kê dưới đây nhiều bao nhiêu và viết con số đó cạnh nỗi sợ.

0 ————— 25 ————— 50 ————— 75 ————— 100

Không sợ Hơi sợ Sợ vừa phải Rất sợ Hết sức sợ

1. Đi máy bay ✓	11. Gặp người lạ	21. Đi xe buýt, xe lửa, hay xe điện ngầm ✓
2. Đi thang máy	12. Nói trước công chúng	22. Đi bộ một mình
3. Độ cao	13. Sử dụng nhà vệ sinh công cộng	23. Ở nhà một mình ✓
4. Côn trùng	14. Ăn ở nơi công cộng	24. Những vật dơ bẩn
5. Rắn	15. Người khác thấy tôi bốn chồn	25. Sấm chớp
6. Thú vật	16. Cửa hàng đông người	26. Bóng tối hay đêm tối
7. Máu hay việc tiêm chích	17. Phố buôn bán lớn	27. Đứng xếp hàng
8. Chuột bọ	18. Nhà hàng ăn, nhà thờ, rạp chiếu bóng	28. Sự tập luyện
9. Nước	19. Không gian tù túng	29. Nhịp tim tăng ✓
10. Bệnh viện	20. Khoảng trống	30. Người khác chỉ trích tôi

Khi đã điền đủ vào mẫu, bạn có thể xem lại những điều khác nhau làm bạn sợ. Thí dụ, một số nỗi sợ thuộc hiện tượng thiên nhiên – như sấm và chớp, bóng tối hay đêm tối – nhưng những nỗi sợ khác có thể là chuột bọ, những con vật (khác), côn trùng, hay rắn. Một số nỗi sợ dính dáng việc bạn quan tâm tới ý kiến của người khác đánh giá không hay về bạn, thành phần của rối loạn lo âu mang tính xã hội. Bạn cũng kiểm tra thấy những nỗi sợ

khi ở trong cửa hàng đông người, khu buôn bán lớn, hay nhà hàng ăn. Ở đây chúng ta quan tâm đến việc bạn sợ điều gì sẽ xảy ra. Có phải bạn e rằng người khác sẽ nghĩ rằng bạn mất tự chủ hay trông có vẻ ngốch? Hoặc, bạn có thể lo rằng bạn sẽ bị cơn hoảng loạn, sợ rằng bạn sẽ bị suy sụp, bệnh tật, qua đời, hay mất trí. Đó là một loại rối loạn lo âu khác, được gọi là rối loạn hoảng hốt.

Nhưng nếu bạn sợ tình huống nguy hiểm và điều tồi tệ sẽ xảy ra cho bạn *vì tình huống*, lúc ấy bạn bị nỗi sợ đặc trưng.

2. Nhận ra những cách hành xử an toàn/trốn lánh

Chúng ta đã đề cập đến những cách hành xử vô lý làm cho chúng ta cảm thấy an toàn hơn khi gặp những nỗi sợ. Điều này tới từ bản năng được lập trình sâu kín của chúng ta để *kiểm soát* tình huống – dù thực sự chúng ta không thể. Thí dụ, người sợ đi thang máy có thể cảm thấy an toàn hơn bằng cách bám chặt các thành của thang máy, căng người, hoặc nín thở. Người sợ đi máy bay có thể ôm ghì cái gối hoặc lặp đi lặp lại trong đầu một bài hát. Cuối cùng, ý nghĩ theo bản năng của bạn trở thành niềm tin cho rằng chúng thực sự giữ bạn an toàn – rằng bạn sống sót nhờ chúng. Đó là mê tín của bạn về nỗi sợ và về việc tìm kiếm sự an toàn. Việc hiểu ra những hành vi này rất quan trọng. Hãy xem nếu phản ứng của bạn với tình huống sợ hãi có rơi vào những loại phổ biến này không:

- Căng cứng hoặc bám chặt
- Kiểm tra môi trường

- Tìm sự yên tâm
- Cầu nguyện
- Lập đi lập lại một câu nói nào đó
- Hát thắm trong đầu
- Thay đổi cách thở
- Giữ bất động

BIỂU 4.3
NHỮNG CÁCH HÀNH XỬ AN TOÀN

Nỗi sợ đặc trưng của tôi là:		
Các loại hành xử an toàn	Cách hành xử đặc trưng	Có/Không
Căng cứng, bám chặt		
Kiểm tra môi trường		
Tìm sự yên tâm		
Cầu nguyện, lập đi lập lại một câu nói		
Nhắm lại những hình ảnh hay âm thanh làm lãng trí (như hát thắm)		
Thở khác đi		
Chuyển động theo kiểu khác (chậm chạp, nhanh chóng, cứng nhắc,...)		

Một nhân tố khác để hiểu là cách bạn tránh nỗi lo. Giống như những cách hành xử an toàn, “những cách hành xử trốn tránh” của bạn, khi được tiếp tục theo thời gian, củng cố niềm tin cho rằng bạn không thể xử lý tình huống. Như khi sợ đi thang máy, bạn có thể sử

đụng cầu thang bộ, tránh những văn phòng hay căn hộ trên tầng cao, hoặc tìm cách để sống và làm việc ở tầng trệt. Càng quen với những cách hành xử này, bạn càng tin cậy vào chúng và càng phó mặc cho nỗi sợ hãi định đoạt. Phần kế hoạch của bạn, như chúng ta thấy, là để dứt bỏ chúng.

BIỂU 4.4
NHỮNG CÁCH HÀNH XỬ TRỐN LÁNH

Nỗi sợ đặc trưng của tôi là:		
Những thí dụ về các cách hành xử trốn lánh	Cái giá phải trả khi trốn lánh	Lợi ích khi tôi trốn lánh

3. Tạo động lực để thay đổi

Nhiều người bị nỗi sợ đặc trưng sắp xếp lại cuộc sống của họ quanh những nỗi sợ – họ tránh đi máy bay, chỉ đi cầu thang bộ. Để vượt thắng bất kỳ nỗi sợ hay mối lo nào, bạn phải cân nhắc cái giá phải trả và lợi ích của việc khắc phục vấn đề. Chẳng hạn, giá có thể bao gồm phải làm những việc bất tiện, tốn thời gian và tiền bạc để điều trị, hay thất bại khi cố vượt qua nỗi sợ. Những lợi ích có thể là bạn không còn phải trốn lánh tình huống hay sự vật làm bạn sợ, bạn có thể đi lại dễ dàng hơn, có thể cảm thấy mình làm chủ cuộc sống của mình hơn. Hãy sử dụng mẫu dưới đây để đánh giá những thoả hiệp cho việc khắc phục nỗi sợ đặc trưng.

BIỂU 4.5**CÁI GIÁ VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC VƯỢT QUA NỖ SỢ**

Nỗi sợ đặc trưng của tôi là:

Cái giá phải trả	Những lợi ích	Tôi sẽ có khả năng làm gì nếu vượt thắng nỗi sợ này:

Ngoài ra, bạn nên xem xét điều sau đây: nếu bạn đầu hàng nỗi sợ, chúng có thể lan qua những tình huống mới. Đó là cái chúng ta gọi là sự tổng quát hoá. Thí dụ, nếu bạn sợ đi thang máy – và tiếp tục tránh nó – có thể bạn cũng bắt đầu tránh những thứ khác làm bạn khó chịu, gây ra những rối loạn lo âu. Việc nhượng bộ một nỗi lo rất có thể tạo ra những nỗi lo khác. Đó là một lý do có giá trị khác để đương đầu với nỗi sợ – trước khi nó lan rộng.

4. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ

Các hệ thống cấp bậc nỗi sợ có thể được dùng để điều trị từng rối loạn lo âu. Chúng được gọi như thế vì chúng dựa vào việc phân cấp theo cường độ của những nỗi sợ khác nhau, theo thứ tự từ đáng sợ ít nhất tới đáng sợ nhiều nhất. Thí dụ, nỗi sợ đi thang máy. Đó là một khái niệm rộng và trừu tượng, nhưng bạn có thể phân nó thành những phần nhỏ hơn. Tình huống ít đe dọa nhất có thể là đang đứng ở lối vào toà nhà

có thang máy. Tiếp đó là đi xuống hành lang hướng về phía thang máy. Sau đó là ấn nút và nhìn cửa mở ra, đi lên hay xuống. Cuối cùng có thể bạn có ý nghĩ thang máy bị kẹt hoặc bị sụp, là điều tồi tệ nhất.

Khi bạn mừng tượng mỗi bước trong quá trình này, hãy đánh giá mức độ sợ. Dĩ nhiên, điều này sẽ là chủ quan, nhưng bạn vẫn có thể đưa ra một con số. Các nhà tâm lý học sử dụng khái niệm Nhóm Hiểm nguy Chủ quan (Subjective Units of Distress – SUDS), có nghĩa là đánh giá nỗi sợ của bạn theo hệ thống thang độ từ 0 đến 10. Số 0 tiêu biểu cho tình trạng không sợ gì cả, trong khi số 10 tiêu biểu cho tình trạng hoảng loạn hoàn toàn. Thường thường (dù không luôn như thế), con số tăng lên khi bạn tới gần khả năng đương đầu với điều đáng sợ nhất. Đó chỉ là nỗi sợ của bạn, không phải là thực tế. Điều quan trọng là tự trấn an mình rằng chẳng có hại gì từ việc đánh giá đó. Nó sẽ chứng tỏ là hữu ích khi bạn biết cách đương đầu với nỗi sợ.

BIỂU 4.6
HỆ THỐNG CẤP BẬC NỖI SỢ

Hãy liệt kê các tình huống đáng sợ theo thứ tự từ ít hiểm nguy nhất tới nhiều hiểm nguy nhất. Ở cột cuối cùng hãy tả tình trạng xáo trộn mà mỗi nỗi sợ gây ra cho bạn từ zero (không lo lắng) tới mười (hết sức lo lắng)

Tình huống	Nhóm Hiểm nguy Chủ quan (0 – 10)
1. (ít hiểm nguy nhất)	
2.	
3.	

4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (Hiểm nguy nhất)	

5. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ

Với nỗ lực vượt thắng các nỗi sợ, lo âu, béo phì, hay sự chần chừ – bạn phải kiểm tra xem bạn được thúc đẩy để thay đổi ra sao. Điều đầu tiên phải làm là hãy tự hỏi nếu bạn cho rằng nỗi sợ là hợp lý hay cực đoan. Thí dụ, có thể bạn sợ đi máy bay, nhưng cũng có thể bạn cho rằng nỗi sợ của bạn là hợp lý và việc đi máy bay là nguy hiểm; vì sự thật là đã có một số vụ rớt máy bay, hoặc máy bay là mục tiêu khủng bố. Nhưng xác suất của việc bị chết khi đi máy bay là bao nhiêu? Để đánh giá, chúng ta có thể kiểm tra các dữ liệu về việc đi lại bằng máy bay.

Năm 2001, khả năng (tỷ lệ) người bị chết ở Mỹ vì những lý do đặc trưng như sau:

- Giết người: 1/18.000
- Xe cộ: 1/6.700
- Sấm chớp: 1/3.000.000
- Máy bay: 1/3.100.000
- Chó: 1/19.000.000

- Rán, thần lẫn, nhận: 1/56.000.000
- Thang máy: 1/398.000.000

Vậy thì thang máy rõ ràng là an toàn nhất. Nhờ xem xét thực tế, bạn có thể thấy rằng các nỗi lo của bạn có thể là vô lý khi tỷ lệ người bị nạn cho lý do đó quá thấp.

6. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ của bạn

Có những cách khác nhau để phơi bày nỗi sợ của bạn. Cách dễ nhất là *quan sát* người khác đang làm điều mà bạn sợ. Thí dụ, nếu bạn sợ đi thang máy, bạn có thể quan sát người ta vào và ra khỏi thang máy. Bạn thấy gì nào? Hẳn là bạn thấy người ta dùng thang máy một cách an toàn. Cũng vậy, nếu bạn sợ đi lại bằng máy bay, bạn có thể đến phi trường để nhìn máy bay lên xuống. Điều này cũng đem lại cho bạn thông tin trực tiếp – theo nghĩa đen là bức tranh về sự an toàn. Nhà trị liệu cũng có thể giúp bạn như thế. Họ vào thang máy trước mặt bạn, cho bạn thấy họ an toàn. Việc quan sát trực tiếp những điều bạn đang sợ thật hữu ích – nhưng không đủ.

Bước thứ hai là tập *mường tượng* những tình huống lo sợ khác nhau – như được liệt kê trong hệ thống cấp bậc nỗi sợ. Thí dụ, Ed sợ đi máy bay. Nỗi sợ của anh ta bắt đầu với việc mường tượng ngồi ở nhà một ngày trước chuyến bay, sau đó lên máy bay, và, sau vài bước chuyển tiếp – mường tượng đang ngồi trong máy bay trong cơn bão dữ dội.

Bước thứ ba là *tiếp xúc thực tế* – thực sự đi vào các tình huống được liệt kê trong hệ thống cấp bậc nỗi sợ.

Khi đi vào thực tế như vậy, hãy nhớ để cho nỗi lo âu của bạn hoạt động. Bạn sẽ bắt đầu với nỗi sợ ít nhất và nhập cuộc dần – cho đến khi đạt tình huống đáng sợ nhất. Khi làm vậy, bạn nên để ý bất cứ cách hành xử an toàn nào mà bạn sử dụng – và loại trừ từng cách. Ý nghĩa của quy trình này là để bạn tập quen với các tình huống khác nhau, và bạn có thể chịu được sau những ngày hay tuần lễ tập luyện.

Khi tập, cần làm cho các hình ảnh của bạn càng sinh động càng tốt, càng chi tiết càng tốt. Đừng chỉ lướt qua hoặc che đậy những điểm tế nhị.

BIỂU 4.7
HỒ SƠ TIẾP XÚC THEO TƯỜNG TƯỢNG

Trong biểu này, hãy ghi các dữ liệu và thời gian cho mỗi bài tập tiếp xúc, mô tả hình ảnh bạn đang sử dụng, sau đó liệt kê những xếp hạng theo phẩm chất của sự lo âu – theo chuỗi – sau hai phút. Thí dụ, những xếp hạng lo âu cho lần đầu tiếp xúc có thể là 2, 4, 7, 3, 1. Cũng thế, hãy để ý bất kỳ cách hành xử an toàn nào bạn đang sử dụng khi tiếp xúc theo tường tượng – bám víu, thở khác đi, kiểm tra môi trường, tìm sự yên tâm,...

Ngày/Giờ	Tình huống tường tượng	Những xếp hạng lo âu, cách quãng hai phút	Những cách hành xử an toàn

7. Tập tiếp xúc với thực tế

Khi bạn đã trải qua bước tiếp xúc theo tưởng tượng – đủ để tạo sự khác biệt về mức độ nỗi sợ – bạn sẵn sàng cho bước tiếp theo: tiếp xúc với đời sống thật (đôi khi các nhà tâm lý gọi nó là “trong sự sống” (in vivo). Việc này tác động theo cách tương tự, bạn thực sự đặt mình vào tình huống gây sợ hãi, rồi thực hiện những bước giống như vậy trong hệ thống cấp bậc nỗi sợ. Hãy bắt đầu ở phần dưới cùng (ít đe dọa nhất), và tập hành động hết lần này tới lần khác cách quãng mười phút. Ở mỗi giai đoạn, hãy ghi lại mức các nhóm Hiểm nguy Chủ quan cách quãng hai phút, thêm vào bất cứ cách hành xử an toàn đi kèm nào, những phản ứng thể lý, hay những ý nghĩ và đáp ứng khác đáng lưu tâm.

Nhờ tập luyện, bạn sẽ thấy rằng mức các nhóm Hiểm nguy Chủ quan của bạn giảm dần khi tâm trí của bạn thích nghi với kinh nghiệm.

♦ Điều gì sẽ xảy ra?

Khi xem kỹ hệ thống cấp bậc nỗi sợ và nhận ra từng tình huống, bạn cũng có thể nhận ra chính xác điều bạn cho rằng sẽ xảy ra. Thí dụ, nếu bạn sợ vào thang máy, mức lo âu của bạn trước khi vào thang máy có thể là 7, trong khi ở trong thang máy có thể là 9, và khi ra khỏi thang máy có thể là 2. Tiên đoán của bạn trước khi vào thang máy là nó sẽ sụp. Kết quả là không có gì xảy ra.

BIỂU 4.8
NHỮNG TƯỜNG TƯỢNG VÀ KẾT QUẢ

Trình bày chính xác điều bạn cho rằng sẽ xảy ra, trình bày điều thực sự đã xảy ra, và trước và sau tiếp xúc cho biết sự lo âu hay nỗi sợ của bạn từ 0 tới 10. 0 tiêu biểu cho tình trạng không sợ gì cả, 10 tiêu biểu cho nỗi sợ lớn nhất có thể tưởng tượng ra, và những điểm ở giữa tiêu biểu cho các mức độ sợ khác nhau.

Tình huống mà tôi sợ:

Tường tượng của tôi	Kết quả thực tế*	Sự lo âu trước đó	Sự lo âu lúc đó	Sự lo âu sau đó

* **Kết quả thực tế:** Hãy mô tả điều đã xảy ra. Bạn có tránh, tham gia vào cách hành xử hoặc tìm sự an toàn không? Bạn đã có những cảm giác hay ý nghĩ nào không? Thí dụ, "Tôi đi thang máy, tôi nghĩ tôi sẽ hoảng sợ, nhưng tôi đã lên và xuống an toàn".

❖ **Xem xét mọi việc một cách hợp lý**

Sau khi đã liệt kê những tường tượng của bạn về điều sẽ xảy ra trong tình huống, bạn có thể bắt đầu thách thức những ý nghĩ tiêu cực này bằng cách xem xét bằng chứng chứng tỏ chúng sai.

BIỂU 4.9
NHỮNG Ý NGHĨ HỢP LÝ VÀ VÔ LÝ

Hãy liệt kê bất cứ ý nghĩ tiêu cực nào mà bạn có và nhận ra những biến dạng trong suy nghĩ của bạn. Sau đó đưa ra những đáp ứng hữu dụng nhất. Bạn có thể trở lại hình thức này vào những lần sau và thêm vào những đáp ứng hợp lý của bạn.

Ý nghĩ tự động	Loại biến dạng này là gì?	Sự đáp ứng hữu lý
Thang máy sẽ sụp	Đoán mò Suy nghĩ bi quan	Những cơ hội thang máy rơi và giết chết tôi là 1/380.000.000. Tôi đã tưởng tượng điều này và chúng không trở thành sự thật.
Nó có thể xảy ra. Không có gì bảo đảm	Coi thường điều xác thực Cấu toàn Đòi hỏi sự chắc chắn	Dĩ nhiên mọi điều đều có thể xảy ra – nhưng cuộc sống là những điều có thể – không phải với khả năng tưởng tượng của tôi.
Tôi sẽ không vào đó đến khi cảm thấy thoải mái	Đòi hỏi sự chắc chắn Luôn sẵn sàng	Cách duy nhất để tiến bộ là làm những gì khi bạn không sẵn sàng – như tập luyện và đối mặt với các nỗi sợ. Nói tóm lại, tôi cần cảm thấy nỗi sợ để vượt qua nó.



Còn về những cách hành xử an toàn của bạn thì sao? Chúng có thể bao gồm việc bám chắc vào ghế, nín thở, kiểm tra những tiếng ồn, hát thầm, cầu nguyện, hoặc hỏi tiếp viên hàng không về tình hình thời tiết. Hãy để ý và ghi lại sự thôi thúc khiến bạn thực hiện những cách hành xử này bất cứ khi nào chúng xuất hiện – nhưng, *đừng* chiều theo chúng. Những cách hành xử an toàn duy trì nỗi sợ của bạn; chúng làm bạn không trải qua nỗi sợ một cách đầy đủ, và vì thế không phát triển cảm giác an toàn. Để loại trừ các cách hành xử an toàn bạn hãy chủ động làm điều trái ngược với điều đang thôi thúc bạn. Nếu bạn bị thôi thúc bám chặt vào ghế, hãy để hai cánh tay buông thõng. Nếu bạn tập trung chú ý vào tiếng động của động cơ máy bay, hãy đeo tai nghe để nghe nhạc. Nhưng chớ dùng rượu hay thuốc an thần vì những thứ này không xua tan sự lo âu của bạn mà còn làm nỗi lo tăng thêm.

BIỂU 4.10
HỒ SƠ TIẾP XÚC TRỰC TIẾP

Hãy ghi ngày và giờ cho mỗi bài tập tiếp xúc, mô tả tình huống bạn đặt mình vào, rồi ghi lại những xếp hạng nỗi lo – theo chuỗi – cách hai phút. Thí dụ, những xếp hạng lo âu cho lần tiếp xúc lúc đầu có thể là 2, 4, 7, 3, 1. Cũng thế, hãy để ý bất kỳ cách hành xử an toàn nào bạn đang sử dụng khi tiếp xúc trực tiếp – bám vịn, nín thở, kiểm tra môi trường, tìm sự yên tâm,...

Ngày/giờ	Tình huống kinh nghiệm trực tiếp	Những xếp loại lo âu cách quãng hai phút	Những cách hành xử an toàn

Nếu tiến hành tiếp xúc trong thời gian ngắn, bạn nên thực hiện đều đặn mỗi ngày – có lẽ vài lần một ngày.

❖ *Việc này có khó thực hiện không?*

Cuối cùng, bạn sẽ có niềm tin chắc chắn rằng nên có sự tiếp xúc thực tế. Các thí dụ về niềm tin này như sau:

1. Tôi không thể cứ mãi lo lắng.
2. Nếu tôi lo lắng, nó sẽ ngày càng tồi tệ hơn và áp đảo tôi.
3. Tôi là kẻ nhát gan vì sợ thực hiện việc này.
4. Các rắc rối của tôi phải có liên quan với những vấn đề từ khi tôi còn nhỏ.
5. Sự tiếp xúc này không có tác dụng.

Hơn nữa, những nghi ngờ về sự tiếp xúc – và những ý nghĩ tự phê bình về nỗi lo – là khá phổ biến. Tuy nhiên, bạn có thể chống lại những ý nghĩ tiêu cực này bằng những cách sau:

1. Bạn có thể chịu đựng lo âu – như được ngụ ý là bạn bị rối loạn lo âu. Hậu quả duy nhất của lo âu là cảm giác khó chịu. Cảm giác này là kết quả của việc được cải thiện có sự tiếp xúc (thực tế).
2. Với sự tiếp xúc (thực tế) lâu dài, nỗi lo của bạn có khả năng giảm bớt vì điều bạn sợ đã không xảy ra.

3. Bạn không hèn nhát. Trên thực tế, các nỗi sợ của bạn là sự thích ứng với quá khứ tiến hóa. Có khi bạn được thích nghi tốt với môi trường khác và nguy hiểm hơn. Đó là nỗi sợ không đúng lúc.
4. Các nỗi sợ của bạn không liên quan với những vấn đề xưa cũ. Không bao giờ có bất kỳ bằng chứng khoa học nào nối kết nỗi sợ hãi đặc trưng với những điều như thế. Trên thực tế, việc vượt thắng nỗi sợ hãi đặc trưng khá dễ dàng.
5. Các nghi ngờ của bạn về sự tiếp xúc có thể hiểu (thông cảm) được vì chúng tôi đang yêu cầu bạn làm chính điều bạn sợ làm. Tuy nhiên, hàng trăm nghiên cứu cho thấy rằng sự tiếp xúc thực tế có tác dụng, vì thế nó có thể có tác dụng đối với bạn. Dĩ nhiên, không có sự bảo đảm, nhưng mỗi ngày bạn đều thực hiện những điều không có sự bảo đảm.

8. Kiên trì một kế hoạch lâu dài

Các kỹ thuật chúng ta đang bàn luận đã chứng tỏ có hiệu quả cao cho hàng triệu người bị chúng lo âu. Tuy nhiên, việc vượt thắng những nỗi sợ không phải là sự nỗ lực chốc lát, mà là kế hoạch lâu dài. Bản năng lo âu là bản năng sâu xa, được nuôi dưỡng bởi hàng triệu năm của lịch sử tiến hoá. Nó không có nghĩa là một vài bài tập đơn giản được thực hành trên máy bay hay trong thang máy sẽ làm chúng biến mất vĩnh viễn. Những người sử dụng các kỹ thuật được mô tả ở đây thường cảm thấy những thay đổi sâu sắc. Nhưng sự tái phát

chúng lo âu không phải là hiếm, nhất là trong những hoàn cảnh căng thẳng hoặc mệt mỏi. Tốt nhất là nên lường trước sự tái phát. Sẵn sàng với nó là phần quan trọng để biết cách kiểm soát nỗi lo.

Bạn nên làm gì khi sự tái phát xảy ra? Trước hết, tiếp tục tìm những cơ hội để tập những gì bạn đã biết. Khi sự lo sợ xuất hiện, hãy tiếp xúc ngay với tưởng tượng của bạn, và tiếp xúc thực tế sớm nhất. Mỗi lần làm như thế, bạn củng cố khả năng làm chủ của bạn đối với nỗi sợ.

Quan trọng hơn cả là đừng hoảng sợ khi có sự tái phát. Những gì đã có tác dụng sẽ lại có tác dụng. Hãy trở lại những bài tập tiếp xúc và tập lại nhiều lần.

④ VIẾT LẠI NHỮNG QUY LUẬT VỀ NỖI SỢ HÃI

Chúng ta đã xem xét kỹ các kỹ thuật vượt thắng nỗi sợ, bây giờ bạn có thể viết lại những quy luật về nỗi sợ hãi của bạn. Chúng ta hãy xem biểu 4.11 và xem Những Quy luật Giải thoát Nỗi Sợ.

BIỂU 4.11 NHỮNG QUY LUẬT GIẢI THOÁT NỖI SỢ	
Các quy luật làm bạn sợ	Các quy luật vượt thắng nỗi sợ
Nếu bạn sợ, nó phải là nguy ngập.	Nỗi sợ của bạn bảo bạn rằng nó không có thật; các cảm xúc không phải là thực tế.
Mối nguy đang đến nhanh.	Mối nguy có thể chỉ ở trong đầu bạn. Nó không tới, hoặc tới chậm.



Đừng dựa vào triển vọng; bạn có thể là người bị tổn thương.	Triển vọng là thực tế. Bạn có thể là người đó, nhưng đó không phải là cách sống.
Bạn phải có sự chắc chắn tuyệt đối, hoặc đó là nguy hiểm.	Không có sự chắc chắn. Sự không chắc chắn là trung tính, không nguy hiểm.
Nó sẽ thảm khốc; và có thể giết chết bạn.	Bạn không có bằng chứng rằng nó sẽ là thảm khốc. Bạn đã có những niềm tin này trước đó, và bạn vẫn đang sống.
Tập trung vào mối đe dọa; điều này sẽ cứu bạn.	Luôn có bằng chứng về mối đe dọa nào đó, nhưng cũng có bằng chứng an toàn.
Tìm những dấu mối nguy hiểm.	Sử dụng mọi thông tin, không phải chỉ là những dấu hiệu đe dọa.
Bạn không có khả năng đương đầu; và không tự lực được.	Có thể bạn mạnh hơn bạn nghĩ.
Phớt lờ mọi ý kiến rằng nó an toàn.	Sử dụng thông tin người khác có. Xét cho cùng, nỗi sợ hãi không phải là bằng chứng của mối nguy, mà là bằng chứng của cảm xúc.
Bạn phải thoát ra hoặc tránh xa ngay.	Bạn có thể kiên nhẫn để thấy rằng nó thực sự an toàn.
Sử dụng những cách hành xử an toàn để chịu đựng cảm giác khó chịu.	Những cách hành xử an toàn duy trì nỗi sợ. Hãy loại bỏ nó càng sớm càng tốt.
Nếu bạn qua khỏi, là nhờ cách hành xử an toàn.	Nếu bạn vượt qua, điều đó chẳng có gì liên quan với các cách hành xử an toàn; mà liên quan hơn với sự thật là nó an toàn.
Luôn tránh bất kỳ thứ gì làm bạn lo âu.	Cố làm những điều mà bạn sợ làm.

📌 KẾT LUẬN

Trong chương này, chúng ta đã xem xét những bước dùng để vượt thắng nỗi sợ hãi đặc trưng. Ngay cả khi đã bị sợ nhiều năm, bạn có thể an tâm rằng có cơ hội tốt để vượt thắng nỗi sợ này với những can thiệp đúng. Thật vậy, mô hình được phác thảo ở đây là nền tảng để vượt thắng mọi rối loạn lo âu khác – dù bạn thấy rằng có những vấn đề đặc biệt phải điều trị. Hãy xem xét Biểu 4.12 để duyệt lại những bước chính trong việc vượt thắng nỗi sợ hãi đặc trưng, và dùng những bước này cho bất cứ nỗi sợ hãi mới nào có thể xuất hiện.

BIỂU 4.12

CÁC QUY LUẬT ĐỂ VƯỢT THẮNG NỖI SỢ HÃI ĐẶC TRƯNG

1. Đo lường nỗi lo sợ đặc trưng.
2. Sự tiến hoá tạo ra nỗi sợ này như thế nào?
3. Tạo động lực để thay đổi
4. Nỗi sợ của bạn có hợp lý không?
5. Giá/lợi ích của việc loại bỏ nỗi sợ.
6. Tránh sự lan rộng nỗi sợ.
7. Nhận ra những cách hành xử an toàn.
8. Nhận ra các cách hành xử trốn tránh.
9. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ.
10. Lập kế hoạch tiếp xúc.
11. Ghi lại những nhóm Hiểm nguy Chủ quan.
12. Bạn tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra?
13. Xem xét mọi việc một cách hợp lý.
14. Sử dụng sự tiếp xúc theo tưởng tượng.
15. Sử dụng sự tiếp xúc trực tiếp.
16. Loại trừ những cách hành xử an toàn
17. Lượng trước khả năng tái phát.

Chương 5

“MẤT TỰ CHỦ” - RỐI LOẠN HOẢNG HỐT VÀ CHỨNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI

● RỐI LOẠN HOẢNG HỐT LÀ GÌ?

Khi lần đầu tiên Paul tới gặp tôi, cuộc sống của anh hầu như đã suy sụp. Khoảng một năm trước, không có gì báo trước, anh bắt đầu trải qua những triệu chứng lo âu nặng đến nỗi anh ta cảm thấy cuộc sống của anh bế tắc thực sự. Anh đã thôi việc và thấy mình bất lực, bỏ hầu như mọi hoạt động xã hội và giải trí thông thường. Phần lớn thời gian, anh lo lắng về những triệu chứng thể lý do sự lo âu sinh ra: choáng váng, thở gấp, nhịp tim tăng, mất phương hướng. Anh đã lún sâu vào trầm cảm, vô vọng về tương lai.

Tất cả bắt đầu vào ngày anh bị tai nạn khi đang tập luyện ở câu lạc bộ dưỡng sinh. Anh cảm thấy bị ngạt thở, sự nỗ lực còn làm anh bị choáng. Khi ngồi xuống, anh nhận thấy tim đập thình thịch. *Tôi đang bị cơn đau tim chăng?* anh tự hỏi. Hoảng sợ, anh đi bệnh viện. Trong khi chờ bác sĩ khám, anh thở lại bình thường. Bác sĩ cho anh biết rằng anh không bị gì cả.

Nhưng có điều gì đó bắt đầu diễn ra, điều gì đó thật đáng lo. Anh bắt đầu hay bị thở gấp. Mỗi lần bị như thế, anh lo là mình sẽ lại bị choáng. Sự lo lắng này làm cho nhịp tim tăng. Anh thôi không tới câu lạc bộ dưỡng sinh, vì có vẻ như sự tập luyện đã gây ra tình trạng này. Anh thôi chạy và bơi, nhưng những triệu chứng vẫn còn, cho đến khi cả việc đi bộ cũng làm tim anh đập nhanh. Cuộc sống của anh ngày càng bị hạn chế. Các bác sĩ vẫn không thể tìm thấy điều gì về mặt thể lý. Nhưng anh thấy ngày càng khó làm những việc mà anh đã làm trước đây. Tới lúc này, anh rơi vào chán nản. Ngày đầu tiên tôi gặp anh, trông anh thật tệ hại.

Điều gì đang xảy ra cho Paul có vẻ lạ, nhưng thực ra nó không phải chuyện lạ. Nhiều người trải qua cùng những triệu chứng này; chúng là những triệu chứng của cơn hoảng loạn đặc trưng. Cơn hoảng loạn là sự khởi phát của nỗi lo về điều đang diễn ra trong cơ thể. Những người đang trải qua cơn hoảng loạn có thể cảm thấy thở gấp, tim đập mạnh, ù tai, run, choáng, ớn lạnh hoặc ngọt ngọt, thở hổn hển, đổ mồ hôi, buồn nôn, đau ngực, và – thường đi kèm với những điều này – là cảm giác suy sụp. Thường họ tin rằng họ đang bị cơn đau tim hay tăng huyết áp.

Dĩ nhiên, có những triệu chứng thuần sinh lý như thế. Đó là lý do vì sao tôi luôn khuyên những người có bất kỳ phản ứng thể lý nào cần đi khám bệnh để loại trừ khả năng bị bệnh nghiêm trọng. Nó có thể bao gồm một số bệnh, cũng có thể do caffeine, rượu, hay ma túy. Nhưng nếu không vì những lý do ấy mà các triệu

chúng vẫn dai dẳng, có khả năng người bệnh đang bị cơn hoảng loạn truyền thống.

Sự khởi phát cơn hoảng loạn thường liên quan với nỗi sợ về việc chột gặp những tình huống nào đó trong thế giới thật. Những nỗi sợ này dính dáng với *chứng sợ chỗ đông người* (agoraphobia). Một số tác nhân kích thích tiêu biểu của chứng sợ chỗ đông người là sự rúng sức quá mức, ở ngoài một mình, lái xe qua cầu hay qua đường hầm, đám đông, độ cao, nước sâu, xe lửa, máy bay, đồng không mông quạnh, hay thang máy. Tất cả những tình huống này dính đến loại căng thẳng liên quan với mối nguy – hay những gì đã là mối nguy trong môi trường nguyên thủy. Vì thế rõ ràng chúng có liên quan với sự lập trình của tiến hoá. Nhưng nhân tố thêm vào là chứng sợ chỗ đông người ấy thường dính dáng, không chỉ nỗi sợ những mối nguy nào đó (như trong chứng sợ đặc trưng được đề cập ở chương trước), mà sợ rằng *những phản ứng của tâm trí và cơ thể trước những mối nguy này sẽ làm mất kiểm soát: sẽ cảm thấy bị cơn đau tim, không còn sáng suốt, hay một dạng suy sụp tinh thần và cả cái chết. Dấu chỉ chính là nỗi sợ những cảm giác và xúc cảm của chính mình.* (Một số người bị rối loạn hoảng hốt nhưng không có những nỗi sợ những tình huống đặc biệt – tức là, họ không bị “chứng sợ chỗ đông người”).

Nếu một người có những triệu chứng của chứng sợ chỗ đông người một cách đều đặn – nhất là nếu các tình huống luôn dẫn tới cơn hoảng hốt – có thể nói rằng người đó đã phát triển cái mà chúng ta gọi là *rối loạn*

hoảng hốt. Đó là rối loạn mà trong đó nỗi hoảng loạn ít nhiều trở thành liên miên. Tiêu chuẩn không nhất thiết là liệu bạn có hay thường có những cơn hoảng loạn hay không, nhưng bạn có phát triển *nỗi sợ* những cơn hoảng loạn liên tục hay không. Xét nghiệm chẩn đoán được đơn giản hoá rối loạn hoảng loạn gồm những câu hỏi sau:

- Bạn có trải qua những cơn hoảng loạn tái phát thường xuyên và bất ngờ không?
- Nếu thế, có phải ít nhất một trong những cơn hoảng loạn này được xảy ra một tháng hay hơn với a) sự quan tâm liên tục là có thêm những cơn hoảng loạn; b) lo lắng về những dính líu hay hậu quả của cơn hoảng loạn (đau tim, mất trí,...); hay c) những thay đổi đáng kể về hành xử liên quan đến cơn hoảng loạn?

Rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người thường có liên quan với nhau, và trong chương này chúng ta sẽ đề cập đến chúng là những thành phần của cùng hiện tượng. Những biểu hiện của chứng sợ chỗ đông người có thể nảy sinh ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào, mặc dù chúng thường phát sinh với một số điều kiện. Khoảng 60 phần trăm cơn hoảng loạn là do thở quá nhanh. Khi thở quá nhanh, chúng ta lấy vào nhiều khí ôxy hơn chúng ta cần và chúng ta không thở ra đủ carbonic. Vì thế, máu có quá nhiều ôxy. Điều này làm cho các động mạch và các mạch máu của chúng ta co thắt lại, cản trở dòng chảy của ôxy tới não. Điều đó dẫn tới cảm giác choáng và bị ngạt.

Những cơn hoảng loạn thường xảy ra vào mùa hè, có thể do nóng bức và sự mất nước thường ảnh hưởng tới mạch đập và sự choáng váng. Những cơn hoảng loạn thường xuất hiện vào giữa đêm, có thể do ngưng thở khi ngủ hay lượng thán khí thay đổi. Những cơn hoảng loạn vào ban đêm làm người ngủ thức giấc trong tình trạng xáo trộn và lo âu. Phần lớn có thể ngủ lại khi đã nhận ra vấn đề. Tuy nhiên, những người bị hoảng loạn có thể quá sợ không ngủ được; họ cảm thấy những cơn hoảng loạn về đêm là dấu hiệu của một tai hoạ sắp xảy tới. Nhiều bệnh nhân tin những triệu chứng hoảng loạn là dấu hiệu của cơn đau tim, mỗi tối họ đi ngủ mà không dám chắc mình sẽ thức dậy vào buổi sáng.

Đôi khi các tình huống làm khởi phát những cơn hoảng loạn có thể hoàn toàn khác thường. Một bệnh nhân bị hoảng loạn khi thấy bầu trời u ám. Khi trời tối sầm lại, anh ta có cảm tưởng như có điềm gở. Anh ta sợ đi ra ngoài vào ngày nắng vì sợ rằng màn mây xuất hiện. Trước đây, điều này đã dẫn tới sự chẩn đoán sai: chuyên gia tâm thần đã xác định anh ta bị bệnh tâm thần nhẹ. Anh ta chỉ bị rối loạn hoảng hốt với chứng sợ chỗ đông người. Một khi anh ta hiểu ra vấn đề này, có thể tiến hành điều trị phù hợp và hiệu quả.

● CƠN HOẢNG LOẠN ĐẦU TIÊN

Mặc dù không có một mô hình nào có thể nói trước sự khởi phát của cơn hoảng loạn đầu tiên, có bằng chứng là nó rất có thể xảy ra nếu bạn đã trải qua sự mất mát gần đây hay sự đe dọa trong mối quan hệ, bệnh tật

(thường không chẩn đoán được); trách nhiệm gia tăng, cai nghiện thuốc, mệt mỏi, hay những thua thiệt trong những lĩnh vực khác của cuộc sống. Nhưng trong nhiều trường hợp người ta không thể nhận ra nguyên nhân của cơn hoảng loạn. Điều này thêm vào mối lo của bạn vì bạn tin rằng cơn hoảng loạn có thể tới, không có sự báo trước, và nó sẽ làm bạn suy sụp.

Như tôi đã nói, cơn hoảng loạn đầu tiên có vẻ hoàn toàn bất ngờ và dẫn tới sự diễn giải *bi đát và sự cảnh giác quá mức*, nghĩa là, liên tục tập trung vào bất cứ dấu hiệu xao động nào. Khi bạn càng ngày càng tập trung vào sự xao động, bạn lại giải thích sai về sự xao động này – *Tôi đang bị cơn đau tim hay tôi sắp diên*. Điều này dẫn đến cơn hoảng loạn.

Thí dụ, Janet đang tập trung vào hiện tượng tim cô ta có vẻ đập khá nhanh. Cô ta bắt đầu nhận ra rằng tâm trí cô đang bị mất phương hướng. Càng tập trung vào các cảm giác bên trong, cô ta càng sợ rằng mình đang mất kiểm soát. Sau đó, cô ta bắt đầu nghĩ, *Tôi sắp bị cơn hoảng loạn, tôi sắp mất kiểm soát và ngã quỵ ngay trên vỉa hè!* Điều này làm tăng nỗi sợ và sự xao động thể lý và cô ta bị cơn hoảng loạn.

Chúng sợ chỗ đông người, nỗi sợ những nơi hay hoàn cảnh sẽ làm khởi phát cơn hoảng loạn, xuất hiện ở nhiều người. Bạn lưỡng lự trước nỗi lo trong những hoàn cảnh nào đó – *Nếu tôi đi xem phim, tôi sẽ cảm thấy bị tù túng và bị cơn hoảng loạn hay Nếu tôi tới khu buôn bán, tôi sẽ không thể tìm thấy lối ra và tôi sẽ bị cơn hoảng loạn*.

Khi bạn lưỡng lự trước nhiều nỗi lo hơn, bạn bắt đầu sử dụng những cách hành xử an toàn để bảo vệ và

chuẩn bị cho những rắc rối. Chúng bao gồm việc dựa vào người khác và những cách hành xử mà bạn nghĩ là sẽ giảm bớt mối nguy. Chẳng hạn, *Nếu tôi không bám vào tường, tôi sẽ ngã quy.*

● RỐI LOẠN HOẢNG HỐT TỚI TỪ ĐÂU?

Điều đầu tiên chúng ta có thể nói về rối loạn hoảng hốt là, cũng như mọi rối loạn lo âu khác, nó có cội nguồn trong lịch sử tiến hoá. Những nỗi lo được dựa vào là để thích nghi. Để biết tại sao, chúng ta chỉ cần xem xét danh sách các tình huống gây ra cơn hoảng loạn. Nó gồm việc đi vào chỗ đông người, vào cửa hàng hay rạp hát, đi ngang qua khoảng trống, ngồi trong máy bay, lái xe qua cầu hay qua đường hầm, đứng cạnh ban công, nhìn lên (hay xuống từ) đỉnh toà nhà chọc trời, đi trong thang máy,... Điều gì nối kết tất cả những nỗi sợ này? Tại sao những tình huống khác nhau đều gây ra cùng loại hoảng loạn?

Câu trả lời rõ ràng là tất cả đều tiêu biểu cho sự kiện tổ tiên thời tiền sử của chúng ta bị đặt vào tình thế nguy hiểm. Thí dụ, bị đẩy vào đám đông hoặc bị kẹt trong đường hầm gợi lên mối đe dọa nghẹt thở; nhiều người hoảng loạn trong những tình huống này có thói quen thở gấp, cảm thấy rằng họ đang cạn kiệt không khí ngay cả khi không phải như thế. Những người khác có cảm giác bị mắc kẹt, như thể bị các lực lượng thù địch làm hại. Những người sợ không gian tù túng luôn tìm cơ hội thoát thân, họ thích ngồi ở gian bên hay gần lối thoát hiểm (khi có hoả hoạn). Mặt khác, hoảng loạn có thể do đi ngang qua đồng không mông quạnh, ám chỉ nỗi sợ thú dữ ăn thịt.

Nhưng dù những tình huống này có thể là những khởi nguồn rõ ràng, không hẳn rõ lý do vì sao một số người phát triển thành rối loạn hoảng hốt. Cơ hoảng loạn có đặc điểm không chỉ bởi những nỗi sợ nguyên thuỷ tiêu biểu, mà bởi cảm giác cho rằng *phản ứng* trước chúng sẽ là bi kịch – điều gì đó *tự nó* là đáng sợ. Người hoảng loạn thường tập trung vào những cảm giác bên trong – không phải *Điều tôi tẽ sắp xảy ra cho tôi*, mà đúng hơn là *Tôi sắp phải điên lên* hay *Tôi nghĩ mình sắp bị cơn đau tim* – một đặc điểm mà chúng ta gọi là sự nhạy cảm với lo âu. Điều này chẳng khác gì nỗi sợ phát sinh từ chính sự lo âu, phát sinh từ sự giải thích không chính xác những phản ứng thông thường của thể lý trước mối nguy. Thở gấp có nghĩa là sắp nghẹt thở. Nhịp tim nhanh – cả khi ráng sức bình thường – báo hiệu cơn đau tim. Đó là lý do vì sao những chu kỳ rối loạn hoảng hốt kéo dài có thể bắt đầu bằng một cơn hoảng loạn xuất hiện đâu đâu, và tự tái tạo qua chu kỳ thời gian.

Tại sao có những cá nhân nào đó dễ mắc vào chu kỳ sợ hãi này? Không ai biết chắc chắn, nhưng nó có vẻ là sự kết hợp của bẩm sinh và kinh nghiệm lúc thiếu thời. Có một số bằng chứng về vai trò di truyền, trong đó rối loạn hoảng hốt thường là đặc điểm lưu truyền trong gia đình. Những người bị rối loạn hoảng hốt thường nhạy cảm với lo âu hơn – nghĩa là họ ý thức về những cảm giác và tình cảm thâm kín của họ. Sự nhạy cảm này xảy ra trước sự khởi phát rối loạn hoảng hốt đầu tiên, biểu thị khuynh hướng tập trung hướng nội. Tuy nhiên khi nỗi sợ được tạo ra, ý thức hướng nội này trở thành có vấn đề. Người này bắt đầu thấy bằng chứng của tai

hoạ trong mỗi ý nghĩ hay cảm giác thoáng qua.

Cũng có một số nhân tố kinh nghiệm. Những người phát triển rối loạn hoảng hốt có thể trải nghiệm sự đổ vỡ gia đình, hay mối đe dọa của nó. Tỷ lệ phần trăm đáng kể của những người lớn sợ chỗ đông người cho biết rằng đã trải qua (hoặc lo lắng về) sự mất mát cha mẹ hay không có môi trường gia đình ổn định. Nhiều cơn hoảng loạn ban đầu có vẻ không có liên quan với những căng thẳng của cuộc sống; chúng chỉ xuất hiện hoàn toàn bất ngờ. Nhưng những người bị rối loạn hoảng hốt – vì bất kỳ lý do gì – là loại người “kìm nén” tình cảm. Những người như thế có thể không sẵn sàng sử dụng các kỹ thuật giải quyết rắc rối khi đương đầu với các cảm xúc. Họ dựa vào bản thân để kiểm soát tình cảm – một nhiệm vụ khó khăn đối với bất kỳ ai.

◎ CHÚNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI LÀ GÌ?

Cũng như tất cả các quy luật lo âu, các quy luật sinh ra rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người gồm bốn thành phần chính:

1. Mối nguy trực tiếp. (Bạn tập trung vào những cảm giác như dấu hiệu của mối nguy).
2. Mối nguy khủng khiếp. (Bạn diễn giải các cảm giác là hiểm nghèo).
3. Kiểm soát tình huống. (Bạn tìm cách kiểm soát hơi thở hoặc sử dụng những cách hành xử an toàn).
4. Tránh hoặc thoát ra. (Bạn tránh những tình huống làm bạn lo âu, hoặc bạn trốn thoát).

Hoặc bạn tránh những tình huống làm bạn lo âu (và phát triển chứng sợ chỗ đông người) hoặc bạn sử dụng những cách hành xử an toàn để qua khỏi tình huống. Những cách hành xử an toàn thông thường của bạn gồm tìm người đi cùng với bạn, cố nín thở, căng người để khỏi ngã, hoặc đeo kính râm để ánh sáng không làm bạn khó chịu. Nhưng chừng nào còn sử dụng những cách hành xử an toàn, bạn sẽ nghĩ rằng tình huống vẫn nguy hiểm.

Rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người không phải là một điều huyền bí – nó chỉ phản ánh những quy luật mà bạn đang theo. Hãy xem Biểu 5.1 bên dưới và ở Sơ đồ 5.1. (“Cách bạn phát triển rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người”) và bạn sẽ thấy chứng sợ chỗ đông người của bạn có ý nghĩa ra sao. Nó có quy luật. Cuối chương này chúng ta sẽ xem cách bạn có thể viết lại những quy luật để bạn không còn bị chứng sợ chỗ đông người hay rối loạn hoảng hốt.

**BIỂU 5.1: NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN HOẢNG HỐT
VÀ CHỨNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI**

1. Tập trung vào bất kỳ cảm giác nào có vẻ không “bình thường”.
2. Diễn giải những cảm giác này là dấu hiệu của tai họa sắp xảy ra.
3. Lường trước bất cứ tình huống nào có thể dẫn tới những cảm giác này.
4. Tránh những tình huống này khi có thể.
5. Nhưng, nếu bạn không thể – hãy làm điều gì đó để cảm thấy an toàn.
6. Nếu bạn qua khỏi tình huống, quy sự sống sót cho những cách hành xử an toàn.

SƠ ĐỒ 5.1: CÁCH BẠN PHÁT TRIỂN RỐI LOẠN HOẢNG HỒT VÀ CHỨNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI



③ VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN HOẢNG HỐT

Như tất cả các rối loạn lo âu không được chữa trị, rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người có thể dẫn tới sự phối hợp của lo âu và trầm cảm. Nó có thể là vấn đề của nhiều năm, có khi hàng thập niên. Một số người – như Paul mà chúng ta đã gặp ở đầu chương này – trở thành bất lực đến mức không thể làm việc. Những người khác không thể hội nhập xã hội hoặc đi du lịch – trong những trường hợp cực đoan, họ còn không ra khỏi nhà được. Đôi khi họ còn sợ bị những chứng bệnh, có khi bị trầm cảm và tìm cách tự vẫn.

Dù thế, tình trạng này vẫn có thể chữa trị được. Các nghiên cứu cho thấy rằng khoảng 85 phần trăm người bệnh được cải thiện trong vòng hai tháng sau khi sử dụng liệu pháp nhận thức hành vi. Phần lớn bệnh nhân đã điều trị theo cách này duy trì sự cải thiện một năm sau, có khi không cần thuốc. Luyện tập một số bài tập được đề nghị sau đây có thể tiếp tục sự cải thiện này.

Những bước được dùng để điều trị rối loạn hoảng hốt rất giống những bước chúng ta đã dùng để chữa nỗi sợ hãi đặc trưng:

1. Nhận ra nỗi sợ.
2. Nhận ra những cách hành xử an toàn/trốn lánh.
3. Tạo động lực để thay đổi.
4. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ.
5. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ.

6. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ của bạn.
7. Tập tiếp xúc đời sống thực tế.
8. Kiên trì một kế hoạch lâu dài.

1. Nhận ra nỗi sợ

Chắc chúng ta đã nói đủ về rối loạn hoảng hốt để bạn xác định mình có bị rối loạn này hay không. Không phải là bạn có sợ trong những hoàn cảnh nhất định nào đó không, mà là liệu nỗi sợ của bạn thuộc những phản ứng tâm thần và thể lý hơn là thuộc chính hoàn cảnh hay không. Nếu bạn nghi ngờ, bạn sẽ tìm thấy Bản Câu hỏi về Nhận thức của chứng sợ chỗ đông người ở Phụ lục G.

Một khi bạn đã chẩn đoán, bước tiếp theo là nhận ra những đặc điểm riêng của rối loạn. Bạn có thể làm như thế bằng cách thực hiện hai danh sách. Danh sách thứ nhất khá minh bạch về các tình huống có thể làm khởi phát nỗi lo của bạn: không gian tù túng hoặc trống trải, độ cao, sự rúng sức, giật mình ban đêm, máy bay, thang máy – bất cứ điều gì sắp xảy ra. Điều đó không quá bí ẩn. Danh sách thứ hai đi sâu hơn một chút. Nó là những ý nghĩ tiêu biểu đi qua tâm trí khi bạn lo lắng hoặc hoảng sợ. Đây là một số ý nghĩ tiêu biểu mà các bệnh nhân nói là họ đã có khi khổ sở vì rối loạn hoảng hốt:

- Tôi sắp nôn ra.
- Tôi sắp chết.
- Tôi có khối u não.

- Tôi có cơn đau tim.
- Tôi bị đột quỵ.
- Tôi bị ngạt đến chết mất.
- Tôi sắp bị mù.
- Tôi đang hành động rồ dại.
- Có thể tôi làm tổn thương ai đó.
- Có thể tôi làm tổn thương mình.
- Tôi sắp thét lên.
- Tôi quá hoảng sợ không dám di chuyển.
- Tôi sắp điên.

Bạn có thể thêm vào danh sách này bất kỳ ý nghĩ nào khác. Thường nó giúp ích khi được viết ra. Điều này cho bạn cảm giác về cách những ý tưởng như thế có thể được xoá bỏ khỏi thực tại. Bạn cũng trở nên quen thuộc với chúng, để bạn có thể nhận ra chúng nhanh hơn khi chúng xuất hiện.

2. Nhận ra cách hành xử an toàn/trốn lánh

Như chúng ta đã thấy ở chương trước, những người có nỗi lo thường sử dụng những cách hành xử an toàn để cảm thấy tạm an toàn hơn khi gặp mối nguy – cả khi những cách hành xử như thế thực sự chẳng giúp gì họ: đi sát tường, bám vào ghế hay rào chắn để tìm nơi nương tựa, tìm người đi cùng, thở quá nhanh, căng cứng, lúc nào cũng đeo kính râm. Những kế hoạch như thế thường hoặc là vô ích hoặc phản tác dụng. Sự cố gắng với ảo tưởng an toàn tùy thuộc vào ý nghĩ. Nó

làm cho bạn tin rằng bạn đang tự bảo vệ thành công. Điều này chỉ củng cố niềm tin cho rằng tình huống là nguy hiểm.

Một bệnh nhân thích đi bộ với hai mắt khép hờ trong trường hợp ánh sáng chói chang gây ra cơn hoảng loạn. Nó thực sự không có tác dụng, nhưng dù sao anh ta vẫn làm. Cách làm như thế có thể khiến anh ta cảm thấy an toàn hơn, nhưng hiếm khi ngăn cản được cơn hoảng loạn. Trên thực tế, nó giúp tạo ra chính nó, giúp duy trì tình trạng mà người đó muốn thoát khỏi.

3. Tạo động lực để thay đổi

Như với bất kỳ rối loạn lo âu nào, bạn nên đánh giá sự sẵn sàng chịu đựng nỗi bực dọc khi đương đầu. Nói tóm lại, bạn được thúc đẩy như thế nào? Về tất cả các dạng lo âu, rối loạn hoảng hốt có liên quan với nhiều loại tình huống đe dọa. Có thể bạn tránh tập luyện, đi du lịch, đi xuống phố, khu buôn bán, rạp hát, rạp chiếu phim, lên cầu thang, đi máy bay, dùng phương tiện vận chuyển công cộng, và nhiều hoạt động khác. Nó có cho phép bạn tập luyện để có sức khỏe mà không ám ảnh về nhịp tim hay hoạt động hô hấp? Nó đáng giá gì đối với bạn để có thể làm việc một cách độc lập, không còn dựa vào các loại thuốc an thần, để không còn phải chiến đấu để ngăn chặn sự phiền muộn? Việc loại bỏ những tiêu cực này khỏi cuộc sống, bạn có niềm hãnh diện, tự tin, và sự mãn nguyện sâu xa cùng với việc làm chủ số mệnh của bạn. Khó đánh giá đúng sự khác biệt mà những xúc cảm này tạo nên cho đến khi bạn trải qua chúng.

**BIỂU 5.2 CÁI GIÁ VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC VƯỢT QUA RỐI LOẠN
HOẢNG HỐI VÀ CHỪNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI**

Cái giá phải trả	Những lợi ích

4. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ

Ở chương trước, chúng ta đã biết cách xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ, là danh sách tất cả các tình huống mà bạn có thể lường tượng khi liên kết với rối loạn lo âu, từ đáng sợ ít nhất tới nhiều nhất. Bạn cho mỗi tình huống một con số từ 0 tới 10 theo mức độ đáng sợ của nó, 0 tiêu biểu cho tình trạng không sợ gì cả còn 10 tiêu biểu cho tình trạng kinh hoàng. (Đôi khi sự phân loại này được gọi là các nhóm Hiểm nguy Chủ quan). Danh sách sẽ được dùng trong những bài tập tương lai, giúp bạn vượt thág nỗi sợ. Tuy nhiên có một số xem xét đặc biệt trong trường hợp của rối loạn hoảng hốt. Ở đầu danh sách (dưới mục “Nhận ra nỗi sợ”) chúng ta đã đề cập hai loại danh sách nỗi sợ. Một là những thứ hay tình huống thường gây ra nỗi sợ, như thang máy, sự tập luyện, hay đám đông. Danh sách khác là các phản ứng bạn có thể có trước những tình huống ấy. Trong trường hợp rối loạn hoảng hốt, danh sách sau là danh sách chúng ta quan tâm; về cơ

bản, rối loạn hoảng hốt là nỗi sợ về những phản ứng của chính người đó.

Vì thế, trong việc xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ cho rối loạn hoảng hốt, bạn cần ghi lại hai yếu tố riêng biệt. Một là tình huống đặc trưng mà bạn cho là có thể gây ra cơn hoảng loạn: bị kẹt trong thang máy, trong xe điện ngầm, bước vào cửa hàng đông người,... Bạn có thể phân những tình huống này theo hệ thống cấp bậc tùy theo cách bạn nghĩ về mức độ hiểm nguy mà bạn trải nghiệm. Nhưng bạn cũng nên ghi *bạn nghĩ mối nguy của bạn sẽ hiện ra như thế nào*: ngất choáng, ngạt thở, suy sụp, đau tim, nôn ói, mất kiểm soát nói chung. Điều quan trọng là nhận ra chính xác điều bạn dự đoán sẽ xảy ra trong mỗi tình huống. Thí dụ, bạn sợ khi lái xe qua cầu sẽ gây ra cơn hoảng loạn, có thể làm bạn không điều khiển xe được.

Những nỗi sợ này được dựa vào những dự đoán – về cách bạn nghĩ bạn sẽ phản ứng trước mối lo. Bạn sợ tình huống vì bạn tin rằng khi nó xuất hiện, bạn sẽ phản ứng bằng cách thở quá nhanh, choáng, bị mất phương hướng, suy sụp,... Điều quan trọng là nhận ra những dự đoán này, vì các kỹ thuật tự lực sẽ bao gồm việc kiểm tra và thách thức chúng. Bạn sẽ biết cách thoát khỏi nỗi sợ bằng cách chứng minh rằng những tưởng tượng của bạn không xác đáng. Hệ thống cấp bậc nỗi sợ sẽ hướng dẫn bạn trong quá trình đó.

BIỂU 5.3
HỆ THỐNG CẤP BẬC NỖI SỢ

Hãy liệt kê những tình huống đáng sợ của bạn theo thứ tự từ lo lắng ít nhất tới lo lắng nhiều nhất. Ở cột giữa hãy ghi tình trạng xáo trộn mà mỗi nỗi lo gây ra từ zero (không lo lắng) tới mười (hết sức lo lắng). Và ở cột cuối cùng, hãy ghi điều bạn nghĩ sẽ xảy ra cho bạn trong mỗi hoàn cảnh đáng sợ. Những dự đoán tiêu biểu gồm bệnh tật, suy sụp, đau tim, ngột ngạt,...

Tình huống	Các nhóm Hiểm nguy Chủ quan (0 - 10)	Bạn sợ điều gì sẽ xảy ra?
1. (ít hiểm nguy nhất)		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10. (Hiểm nguy nhất)		

5. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ

Trong trường hợp của nỗi sợ hãi đặc trưng, chúng ta thấy rằng hợp lý hay vô lý chủ yếu có liên quan với khả năng (hay không có khả năng) tưởng tượng điều gì có thể xảy ra cho chúng ta: máy bay liệu có rớt hay không, thang máy có bị kẹt hay không, con chó sẽ cắn. Đây là những sự kiện cụ thể, bên ngoài mà chúng ta có thể thấy và đánh giá. Trong trường hợp rối loạn hoảng hốt, nó hơi



khác. Vấn đề của điều sẽ xảy ra bên ngoài là thứ yếu so với điều sẽ xảy ra bên trong ta: cơn đau tim, sự suy sụp, hay cơn kích động mà chúng ta hình dung là mình có. Và lúc này, cả những hiện tượng bên trong cũng có một thực tế khách quan nào đó: rốt cuộc, chúng hoặc sẽ xảy ra hoặc không. Điều chúng ta có thể làm là xem nếu chúng xảy ra theo cách chúng ta muốn tượng. Nói tóm lại, chúng ta có thể xử lý chúng đúng như chúng ta đã xử lý những tai họa bên ngoài. Sau đó, chúng ta có thể nhìn lại để thấy những lo âu của chúng ta có xác đáng hay không. Việc này sẽ đặt nỗi sợ của chúng ta vào viễn cảnh có cơ sở thực tế hơn. Sau đây là những cảm giác thể lý thường liên quan với cơn hoảng loạn. Mỗi cảm giác được tiếp theo bởi 1) ý nghĩ hoảng sợ thường đi kèm cảm giác và 2) sự đáp ứng hợp lý hơn có thể như thế nào.

❖ *Tim đập nhanh, hơi thở gấp*

- *Ý nghĩ hoảng sợ:* Tôi đang bị cơn đau tim.
- *Sự đáp ứng hợp lý:* Tôi mới đi bác sĩ và tôi biết tim tôi tốt. Tôi đã có cảm giác này trước đó nhưng chẳng thấy gì cả. Trí óc của tôi đang gửi cho tôi một báo động giả, báo tôi rằng tôi đang gặp nguy hiểm khi thực ra tôi không gặp. Phản ứng của tôi chỉ là đáp ứng bình thường của cơ thể trước báo động.

❖ *Sự choáng váng, yếu đuối, mất phương hướng*

- *Ý nghĩ hoảng sợ:* Tôi sắp suy sụp và chết mất.
- *Sự đáp ứng hợp lý:* Đó là hiện tượng nhất thời do máu của tôi đang lưu thông tới những phần

khác của cơ thể xa não. Nếu tôi ngồi thanh thản và thở bình thường, tôi sẽ yên ổn trở lại.

✧ *Lỗi kéo tâm trí, làm căng thẳng, run rẩy*

- *Ý nghĩ hoảng sợ*: Tôi sắp bắt đầu gào thét và mất kiểm soát.
- *Sự đáp ứng hợp lý*: Chẳng có gì để phải hét lên cả. Tôi không có ý tưởng rõ ràng về “sự mất kiểm soát” có nghĩa là gì. Tôi có thể để tâm trí chạy đua mà chẳng có nguy hiểm nào cả. Tôi có thể theo dõi ý nghĩ của tôi và xem chúng đi đâu.

✧ *Dâng cao theo cường độ của các triệu chứng thể lý*

- *Ý nghĩ hoảng sợ*: Cơ hoảng loạn của tôi sắp lên đến đỉnh. Nếu nó không dừng lại, tôi điên mất.
- *Sự đáp ứng hợp lý*: Những cơn hoảng loạn tự giới hạn. Cuối cùng chúng tự lắng xuống. Chúng chỉ là kết quả của sự xáo động và không đặt ra mối nguy nào.

Bạn có thể viết ra những nỗi sợ theo cách này. Hãy đem theo danh sách này để nhắc nhớ về cách mọi việc có thể được xem xét thực tế. Hãy xem xét những ý nghĩ hợp lý của bạn mỗi ngày.

Trong mỗi trường hợp, ý nghĩ hoảng sợ được niềm tin giả, về bản chất của các cơn hoảng loạn và những triệu chứng của chúng, khơi dậy. Sự thật là những xáo động ấy không nguy hiểm. Nhịp đập nhanh của tim chẳng liên quan gì đến cơn đau tim; nó xảy ra khi chúng ta bị kích thích. Chuyện bị choáng hoặc thở gấp trong

tình huống kinh hãi là chuyện bình thường. Chúng là những phản ứng bình thường chứ đâu cần phải phát điên vì chúng. Những dấu hiệu thật sự nguy hiểm là những ảo giác – những thứ tưởng tượng gây nhầm lẫn với những thứ có thật. Sự lo âu thể lý chỉ là nỗ lực của cơ thể để bảo vệ nó khỏi tình huống nguy hiểm. Ngoài sự bực dọc nó gây ra, không có bất cứ thứ gì tai hại cả – chúng ta chỉ *tin* là có.

Mọi lo âu được liên kết với rối loạn hoảng hốt dựa trên cùng niềm tin giả cho rằng chúng ta cần tránh những thứ làm chúng ta lo âu. Nhưng bạn có tin thế không? Sự lo âu có mang bất kỳ hậu quả đe dọa thật sự nào không? Cũng như khi bị khó chịu, sự lo âu vừa nhất thời vừa không gây chết người. Việc tránh nó có thể khiến bạn *cảm thấy* dễ chịu hơn một lúc, nhưng nó cũng củng cố sự tin tưởng của bạn rằng thế giới này là chốn nguy hiểm. Điều này làm bạn *phụ thuộc* vào sự trốn lánh lo âu; bạn tin rằng không thể sống qua được khi có nó. Việc rũ bỏ niềm tin giả này sẽ giải thoát bạn để bạn bắt đầu tập tiếp xúc với nỗi sợ – con đường duy nhất để chế ngự nó.

Khi cảm thấy cơn hoảng loạn đang tới, bạn nên thừa nhận rằng mọi cơn hoảng loạn luôn tự giới hạn. Nỗi lo của bạn tăng lên – rồi sẽ giảm xuống.

6. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ của bạn

Bước tiếp theo gồm việc mừng tượng mỗi tình huống theo hệ thống cấp bậc nỗi sợ và cho phép mình cảm nhận sự lo âu xao động. Hãy nhớ rằng nếu bạn

đang bị rối loạn hoảng hốt, điều bạn cần tập trung vào không phải là điều gây ra tình huống – dù có lẽ đó là nơi bạn bắt đầu – mà là cơn hoảng loạn bạn sợ là sẽ sinh ra. Hệ thống cấp bậc nỗi sợ phản ánh điều này. Trước hết, hãy mừng tượng tình huống, sau đó hãy mừng tượng phản ứng hoảng sợ của bạn trước nó. Bắt đầu với tình huống ít đe dọa nhất rồi đi dần lên.

BIỂU 5.4
HỒ SƠ TIẾP XÚC THEO TƯỢNG TƯỢNG CỦA PAUL

Ngày/Giờ	Tình huống Paul mừng tượng	Những xếp hạng lo âu mỗi hai phút	Những cách hành xử an toàn
1 tháng Sáu/ 1 giờ chiều	Đi bộ ngang qua phòng	2, 2, 2, 2, 0	Không
1 tháng Sáu/ 1 giờ 30 chiều	Mở cửa và đi vào hành lang, đi quanh hành lang	3, 6, 6, 4, 3	Tìm cửa để thoát; theo dõi hơi thở
2 tháng Sáu/ 2 giờ chiều	Đi bộ bên ngoài toà nhà, trên vỉa hè	6, 8, 8, 6, 5, 3, 3	Cố đi chậm, nín thở, đi sát tường phòng khi có thể ngã
4 tháng Sáu/ 7 giờ tối	Chạy tiếp trên máy tập chạy ở câu lạc bộ dưỡng sinh	6, 8, 8, 7, 5, 4, 2, 2	Nắm tay vịn, cố thở bình thường, cố nín thở, hít sâu

Trong trường hợp rối loạn hoảng hốt, có một giai đoạn trung gian giữa việc tưởng tượng và việc đặt mình vào tình huống kinh hoàng. Chúng ta gọi nó là cảm ứng hoảng loạn, cách tiếp xúc cẩn trọng với các

cảm giác. Chúng ta đã thấy cách rối loạn hoảng hốt được tạo ra từ nỗi sợ vô căn cứ về những cảm giác thể lý: như thở nhanh hoặc choáng váng. Có thể trải qua những cảm giác này theo cách được chế ngự, để khám phá *theo kinh nghiệm* rằng chúng tự giới hạn hơn là thảm khốc.

BIỂU 5.5
HỒ SƠ TIẾP XÚC THEO TƯỜNG TƯỢNG

Trong biểu này, hãy liệt kê ngày và giờ cho mỗi bài tập tiếp xúc, mô tả hình ảnh mà bạn đang sử dụng, sau đó liệt kê những xếp hạng theo phẩm chất của sự lo âu – theo chuỗi – cách quãng hai phút. Thí dụ, những xếp hạng lo âu cho lần tiếp xúc lúc đầu có thể là 2, 4, 7, 3, 1. Cũng thế, hãy để ý bất kỳ cách hành xử an toàn nào bạn đang sử dụng khi tiếp xúc theo tường tượng – bám víu, nín thở, kiểm tra môi trường, tìm sự yên tâm,...

Ngày/Giờ	Tình huống tường tượng	Những xếp hạng lo âu cách quãng hai phút	Những cách hành xử an toàn

7. Tập tiếp xúc với thực tế

Giờ thì bạn đã hiểu về rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người có tác động thể nào. Bạn đã nhận

ra nỗi sợ, cùng với cách hành xử an toàn và trốn lánh của bạn, và tạo động lực để thay đổi. Bạn đã xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ cho mỗi lo âu chính và đánh giá tính hợp lý của nó. Sự chuẩn bị cuối cùng là tập tiếp xúc theo tưởng tượng và cảm ứng hoảng loạn có ý thức. Lúc này bạn sẵn sàng cho một bước quan trọng: tiếp xúc trực tiếp với các tình huống làm khởi phát rối loạn hoảng hốt. Điều này có nghĩa là đi vào những tình huống thực tế sinh ra những cơn hoảng loạn trong quá khứ và xem bạn có thể đối phó với nó khác đi như thế nào. Một lần nữa, hệ thống cấp bậc nỗi sợ sẽ chỉ dẫn bạn. Hãy sử dụng nó để ghi các phản ứng, như trong biểu sau.

BIỂU 5.6
HỒ SƠ TIẾP XÚC TRỰC TIẾP

Ở biểu này, hãy ghi ngày và giờ cho mỗi bài tập tiếp xúc, mô tả tình huống bạn đặt mình vào, rồi ghi lại những xếp hạng nỗi lo – theo chuỗi – cách quãng hai phút. Thí dụ, những xếp hạng lo âu cho lần tiếp xúc đầu có thể là 2, 4, 7, 3, 1. Cũng thế, hãy để ý bất kỳ cách hành xử an toàn nào bạn đang sử dụng khi tiếp xúc trực tiếp – bám víu, nín thở, kiểm tra môi trường, tìm sự yên tâm,...

Ngày/Giờ	Tình huống kinh nghiệm trực tiếp	Những xếp hạng lo âu cách quãng hai phút	Những cách hành xử an toàn

8. Kiên trì một kế hoạch lâu dài

Từ lúc này trở đi, cuộc sống của Paul đã trở lại gần như bình thường. Anh đã có thể tiếp tục lại tất cả các hoạt động trước đây: làm việc, giao tiếp xã hội, giải trí, và đời sống gia đình. Không phải là anh đã miễn dịch với nỗi sợ: đã có những lúc nỗi lo cũ hiện ra lơ mờ, và anh đã trải nghiệm nỗi sợ cơn hoảng loạn. Nhưng khi anh đã thực hiện, mọi thứ chẳng bao giờ thoát khỏi sự kiểm soát. Đôi khi anh chỉ chờ đợi những xúc cảm lắng xuống, biết rằng mình không ở trong bất kỳ nguy cơ thật nào. Vào những lúc khác, anh có thể tập những kỹ thuật đã học để làm lắng nỗi sợ và lấy lại khả năng tự chủ. Mỗi lần thực hiện việc này thành công, nó sẽ làm gia tăng sự tin tưởng. Anh đi từ chỗ là nạn nhân của nỗi sợ tới chỗ làm chủ nó.

Những người bị rối loạn hoảng hốt chấp nhận loại chữa trị mà Paul đã chấp nhận đã có được sự thành công chắc chắn. Sự thuyên giảm các triệu chứng thường lâu dài, hay nếu những triệu chứng tái phát, việc sử dụng cùng những kỹ thuật ấy có thể giải quyết được chúng. Cách chữa trị này giúp bạn phát triển chương trình tự lực riêng và có thể giữ cho mình khi cần. Nó điều chỉnh lại suy nghĩ của bạn, để điều gì từng đáng sợ nay không còn đáng sợ nữa.

- *Nghĩ về mọi việc khác đi.* Có phải bạn đang chỉ gán nhãn sai nỗi lo của bạn – gọi nó là tai họa khi nó chỉ là một dạng xao động? Tại sao bạn cho cơn hoảng loạn của bạn là nguy hiểm? Không ai

chết hoặc hoá điên từ cơn hoảng loạn như vậy. Trung bình chúng chỉ kéo dài vài phút và tự lắng xuống. Hãy nhớ, đó chỉ là điều đang xảy ra *lúc này* – không có gì chắc chắn để nói về bất cứ tình trạng tương lai nào.

- *Theo dõi các cảm giác.* Ghi lại những cảm giác cơ thể của bạn một cách khách quan: nhịp tim, sự căng thẳng,... Chỉ trải nghiệm những cảm giác này vào lúc chúng xuất hiện – không bình luận hoặc dự báo. Tập chấp nhận những cảm giác mà không tìm cách kiểm chế hoặc xét đoán chúng, chúng chỉ là điều đang xảy ra.
- *Hướng sự chú ý của bạn đi nơi khác.* Thay vì tập trung vào các cảm giác, hãy cố gắng mô tả mọi hình dạng và màu sắc chung quanh. Hãy coi đó như trò chơi. Bí quyết là sống giây phút hiện tại.
- *Tập thở chậm.* Thở bằng cơ hoành sẽ phục hồi sự cân bằng tự nhiên của CO₂ trong máu (thở quá nhanh làm tiêu hao nhiều khí ôxy hơn). Hãy nằm nghỉ trên sàn nhà hay ghế dài và đặt một quyển sách trên ngực. Nếu quyển sách nâng lên và hạ xuống thì có nghĩa là bạn đang thở nông bằng ngực. Giờ hãy để hơi thở đến từ bụng, lên và xuống chậm rãi để quyển sách không chuyển động. Không cố kiểm soát hơi thở. Hãy để nó tự nhiên, nhưng chú ý vào nó. Điều này giúp bạn dịu đi.
- *Hãy để thời gian ủng hộ bạn.* Tất cả các cơn hoảng loạn đều tự giới hạn. Bạn sẽ cảm thấy ra sao sau

khi cơn hoảng loạn đã lắng xuống hoặc tan biến? Xúc cảm này ảnh hưởng như thế nào đến cách bạn cảm nhận vào ngày mai? Khi lo âu, bạn cảm thấy cả thế giới đang lo âu cùng bạn ngay lúc này. Không đúng. Hãy để thời gian ủng hộ bạn bằng cách mừng tượng bạn sẽ lắng dịu trong vài giờ – hay vài ngày. Hoặc có khi vài phút.

● KẾT LUẬN

Tôi thấy rằng những can thiệp có tác động mạnh nhất trong việc chữa trị rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người chỉ là để giúp bạn hiểu vấn đề, tiếp xúc với những triệu chứng, và loại bỏ những cách hành xử an toàn. Việc hiểu về những báo động giả – và cách tuân theo những báo động giả làm tăng rối loạn hoảng hốt của bạn – thực sự hữu ích cho nhiều người gặp chứng này.

Tôi đã phác thảo các bước khác nhau trong việc vượt thắng rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người ở Biểu 5.7. Điều đáng mừng là một khi đã cải thiện, bạn thường duy trì sự cải thiện một thời gian dài. Trên thực tế, có thể còn tốt hơn sau khi hoàn tất chương trình, vì sự tự lực của bạn – tham gia vào sự tiếp xúc liên tục những tình huống mà bạn sợ sẽ điều chỉnh tâm lý của bạn để không còn sợ những gì đã từng làm bạn suy nhược.

**BIỂU 5.7: VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN HOẢNG HỐT
VÀ CHỨNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI**

Sự can thiệp	Thí dụ
Hiểu về rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người.	Sợ những cảm giác, những báo động giả, phát triển nỗi sợ những khoảng trống và không gian tù túng, học cách tránh hoặc giảm nỗi lo, vai trò của những cách hành xử an toàn, tầm quan trọng của việc lập kế hoạch tiếp xúc với nỗi sợ.
Nhận ra các cảm giác đáng sợ.	Choáng váng, thở gấp, chóng mặt, mất phương hướng, nhịp tim nhanh, đổ mồ hôi, ù tai.
Xây dựng hệ thống cấp bậc những cảm giác đáng sợ.	Liệt kê những tình huống từ ít gây ra tới gây ra hoảng sợ nhiều nhất, và nhận ra các ý nghĩ, xúc cảm, và cảm giác của bạn.
Nhận ra những cách hành xử an toàn.	Bạn có dùng bất cứ cách hành xử nào để cảm thấy an toàn hơn không? Chúng gồm sự bám chặt, căng cứng, nín thở, cầu nguyện, muốn có ai đi với mình, tìm sự yên tâm, tìm lối ra, bám vào sự năng nổ.
Nhận ra rằng sự xao động không dẫn tới cơn hoảng loạn.	Không thừa nhận bất kỳ sự xao động nào sẽ dẫn tới cơn hoảng loạn. Những tình huống nào thường làm khởi phát những nỗi sợ dẫn tới cơn hoảng loạn?
Hiểu rõ rằng cơn hoảng loạn không phải là tai họa.	Không thừa nhận những niềm tin rằng cơn hoảng loạn dẫn tới đau tim, suy sụp, mất kiểm soát, điên loạn.
Tập tiếp xúc theo tưởng tượng.	Tưởng tượng những gì giống như cơn hoảng loạn, tập chống lại những ý nghĩ hoảng loạn, thở chậm, làm xao lãng, quan sát và tách mình ra.
Tập tiếp xúc với cơn hoảng loạn.	Nhận ra rằng những cảm giác là sự xao động, không phải là tai họa, thở chậm, thở vào hai bàn tay của bạn, chạy tại chỗ, không thừa nhận những ý nghĩ tiêu cực về sự xao động và cơn hoảng loạn.

Tập tiếp xúc với những tình huống đáng sợ.	Xem xét hệ thống cấp bậc nỗi sợ, nhận ra những tường tượng của bạn về điều gì sẽ xảy ra, đi vào những tình huống mà bạn sợ (phố buồn bán lớn, thang máy, đám đông) và nắm lấy cơn hoảng loạn. Nhận ra rằng những cảm giác của bạn là sự xao động, không phải là sự kết thúc cuộc đời. Hãy lưu lại đến khi cơn hoảng loạn qua đi.
--	--

BIỂU 5.8: NHỮNG QUY LUẬT MỚI DÀNH CHO CƠN HOẢNG HỐT VÀ CHỨNG SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI

Những bước phát triển rời loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người	Cách hợp lý để xem xét tình huống
<p><i>Sự xao động sinh lý ban đầu</i></p> <p>[Choáng váng, khó thở, run rẩy, buồn nôn, ù tai, nhịp tim nhanh, suy yếu, đau ốm,...]</p>	<p><i>Sự xao động không nguy hiểm.</i></p> <p>Hoàn toàn hợp lý khi ai cũng có những trải nghiệm bất ngờ về cảm giác choáng váng, thở gấp, hay nhịp tim nhanh.</p>
<p><i>Sự giải thích bị quan [Tôi phát điên mất, tôi chết mất, tôi đang mất tự chủ]</i></p>	<p><i>Chẳng có gì là khủng khiếp đang thực sự xảy ra.</i></p> <p>Người ta không phát điên vì cảm thấy choáng váng hay vì tim đập nhanh. Tình trạng điên loạn được xác định bởi việc nghe giọng nói, thấy sự xuất hiện, hay những ảo giác rằng cả thế giới đang âm mưu chống lại bạn. Cơn đau tim không giống như việc tim của bạn đập nhanh. Tim của bạn đập nhanh khi bạn bị kích động. Sự xao động không giống sự mất tự chủ.</p>

Sự cảnh giác quá mức

[Bạn quá tập trung vào bất cứ xúc cảm hay cảm giác nào]

Tôi không cần phát hiện ra mối nguy vì thực sự không có mối nguy

Có thể bạn nghĩ rằng việc tập trung vào nhịp tim, hơi thở, và sự choáng váng sẽ giúp bạn nắm bắt mọi thứ trước khi chúng thoát khỏi sự kiểm soát. Nhưng thực ra việc tập trung vào cảm xúc làm bạn lo âu hơn. Bạn có thể xao lãng khỏi những cảm giác này bằng cách hướng sự chú ý tới những thứ bên ngoài. Khi bạn thấy mình tập trung vào nhịp tim – hãy hướng sự chú ý vào những vật khác bên ngoài. Hãy mô tả màu sắc và hình dạng của mọi vật quanh bạn.

Những báo động giả

[Điều này có nghĩa là tôi sắp điên, mất tự chủ, chết mất, có cơn đau tim...]

Không có gì khủng khiếp đang xảy ra

Nhịp tim tăng và thở gấp có thể chỉ là những dấu hiệu của cảm xúc lo âu. Bạn đã giải thích sai những cảm xúc này bao lần trước đó? Tại sao lúc này nó nguy hiểm? Người ta không điên vì lo âu. Bạn có thực sự mất tự chủ vì bạn đang thở gấp hoặc đang choáng váng không?

Mối lo trước đó

[Sự lo âu gia tăng trước các sự kiện gây lo âu]

Tôi không cần phải lo lắng vì chẳng có gì nguy hiểm về sự lo âu hay sự xao động

Lo lắng là chuyện bình thường, ai chẳng có lúc lo lắng? Bạn đã chẳng làm nhiều việc ngay khi bạn lo âu hay sao? Bạn có nghĩ rằng lo âu về nó sẽ giúp bạn tránh khỏi lo âu? Bạn nên trù tính để chịu đựng sự lo âu, như thế bạn có thể biết rằng chẳng có gì đáng sợ cả. Hãy nghĩ về sự lo âu như sự xao động tâm lý.

Sự trốn lánh

[Trốn lánh hoặc thoát khỏi bất cứ thứ gì làm tôi khó chịu]

Tôi cần làm những việc làm tôi lo lắng

Trốn lánh các tình huống gây ra lo âu chỉ làm bạn thêm lo âu sau này. Chính xác bạn tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đương đầu với những tình huống? Có gì khủng khiếp thực sự xảy ra không? Bạn có thực sự bị điên, đau tim, hoặc mất tự chủ hoàn toàn không? Hay bạn chỉ cảm thấy lo lắng và sợ? Bạn nên liệt kê những chỗ và những kinh nghiệm mà bạn đang trốn lánh và ghi chúng vào hệ thống cấp bậc các tình huống đáng sợ của bạn. Sau đó bạn tập tiếp xúc theo tưởng tượng hoặc trực tiếp. Bạn sẽ thấy rằng việc đương đầu với nỗi sợ – và chế ngự nó – sẽ làm bạn ít lo lắng hơn.

Những cách hành xử an toàn

[Nương tựa vào người khác hay những cách hành xử mà bạn nghĩ là sẽ làm giảm mối nguy – tỉ như, cần người đi kèm, tìm sự yên tâm, cố giảm tác động của sự kích thích,... sẽ làm bạn cảm thấy ít bị khuấy động]

Tôi không cần những cách hành xử an toàn để khống chế bất cứ điều gì vì không có gì nguy hiểm đang xảy ra

Những cách hành xử an toàn duy trì niềm tin cho rằng tình huống thực sự nguy hiểm. Bạn nghĩ, Cách duy nhất để vượt qua tình huống này là vì dựa vào những cách hành xử an toàn. Bạn nên lập danh sách mọi hành vi mà bạn tham gia để cảm thấy an toàn hơn và tập loại bỏ chúng. Bạn tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra? Bạn có nghĩ rằng bạn sẽ không qua khỏi mà không có những cách hành xử an toàn? Nó sẽ có nghĩa gì nếu bạn thực sự vượt qua mà không cần bất cứ cách hành xử an toàn nào? Điều này có nghĩa là tình huống thực sự an toàn? Loại bỏ những cách hành xử an toàn sẽ giúp bạn loại bỏ được phần lớn nỗi sợ, do bạn đã tập tiếp xúc với nỗi sợ.

Bạn nên lập kế hoạch trước cho tất cả những ý nghĩ tiêu cực, kế hoạch đương đầu với các tình huống và xúc cảm mà bạn sợ, kế hoạch loại bỏ những cách hành xử an toàn. Việc vượt qua rối loạn hoảng hốt và chứng sợ chỗ đông người có thể đang tiến triển, nhưng sẽ có một cảm giác bực dọc nào đó – nhất là khi bạn sẵn lòng trải qua nỗi lo âu làm bạn sợ hãi. Vượt qua nỗi sợ của nỗi sợ sẽ giúp bạn cảm thấy ít phiền muộn hơn – và có khả năng vượt qua hơn.

Chương 6

“KHÔNG BAO GIỜ ĐỦ” - RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

◎ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH LÀ GÌ?

Susan kinh hãi khi chạm vào cửa căn hộ của cô. Cô nghĩ cửa đã bị nhiễm bẩn, và cô nghĩ nó đã lây lan mầm bệnh cho tất cả đồ đạc. Bất cứ khi nào chạm vào thứ gì mà cô nghĩ là không sạch, cô tới bồn nước để rửa đi rửa lại bàn tay và kỳ cọ các móng tay. Đôi khi chỉ mất vài phút, nhưng cũng có những lúc mất đến nửa giờ. Ngôi nhà không phải là chỗ duy nhất cô sợ sự nhiễm bẩn. Rạp hát, xe buýt, công viên, nhà người khác – tất cả đều là nguồn gây lo sợ. Đối với Susan, nguy cơ bị nhiễm bẩn lúc nào cũng ám ảnh.

Thêm vào sự ô ố tự nhiên, Susan lo lắng về những ý nghĩ “đen tối”. Cô được giáo dục trong gia đình Công giáo, và lúc còn nhỏ, coi những chuyện ma quỷ là nghiêm trọng. Cô không dám nghĩ về ma quỷ, thường đọc vội kinh *Kính mừng* để làm xao lãng. Cô tránh xem phim – cả những clip quảng cáo – có thể nói bóng gió về nó. Cô miễn cưỡng xem truyền hình vì hình ảnh của ma

quỷ có thể thành linh xuất hiện trên màn hình bất kỳ lúc nào. Đôi khi cô nghĩ mình có thể bị quỷ ám.

Susan có điên loạn không? Cô được coi là có khả năng bị. *Có lẽ tôi bị bệnh tâm thần phân liệt, cô nghĩ. Hay tôi đang bị suy nhược thần kinh.* Các nỗi sợ và những bức bách của cô ảnh hưởng lớn đến nỗi cô dường như không thể thoát khỏi chúng. Cô càng cố thoát khỏi những ý nghĩ và ám ảnh không mong muốn, có vẻ chúng càng mạnh thêm. Bàn bè của cô không hiểu vấn đề là thế nào. Cô vật lộn với tình trạng này đã lâu mà không thành công, và mọi thứ dường như vô vọng.

Trên thực tế, Susan chẳng điên loạn gì hết. Cô cũng chẳng có sự suy sụp nào cả. Cô chỉ có rối loạn lo âu thông thường được gọi là rối loạn ám ảnh bức bách. Như nhiều người bị chứng này, cô xấu hổ vì nó và che giấu phần lớn triệu chứng của cô. Kết quả là cô cảm thấy hoàn toàn cô lập; không ai có thể hiểu hiểu cô cảm thấy thế nào. Khi cô nói cho tôi biết những lo lắng và bức bách của cô, tôi hết sức thông cảm. Rối loạn của cô, nếu không được chữa trị, có thể dai dẳng nhiều năm hay suốt đời; nhưng như những rối loạn lo âu khác, nó hoàn toàn có thể chữa được. Những triệu chứng của cô là thật, và sự giúp đỡ sẵn có để cô biết cách đương đầu với chúng.

● NHỮNG ÁM ẢNH VÀ BỨC BÁCH LÀ GÌ?

Từ *ám ảnh* thường được dùng trong cách nói thông thường có nghĩa là bất cứ sự quan tâm nào mà chúng ta thấy là quá mức. Nó là định nghĩa khá rộng, chưa kể là chủ quan. Tuy nhiên, trong tâm lý học, chúng ta xác

định sự ám ảnh là ý nghĩ hay hình ảnh xâm nhập định kỳ mà chúng ta không mong muốn, cảm thấy khó chịu và cố gắng thoát khỏi. Hành vi tìm cách thoát khỏi được gọi là sự bức bách. Sự phối hợp tiêu biểu của biểu thị rối loạn ám ảnh bức bách là 1) sự xuất hiện của những ý nghĩ bất chợt, 2) cảm thấy những ý nghĩ ấy gây khó chịu, 3) thôi thúc để trấn áp hoặc xoá bỏ những ý nghĩ ấy khỏi đầu óc, và 4) thôi thúc đồng thời xoa dịu những ý nghĩ này qua một số hành vi ép buộc. Toàn bộ những điều này là rối loạn ám ảnh bức bách có thể tạo ảnh hưởng mạnh lên cách suy nghĩ và hành động của chúng ta.

Những thí dụ tiêu biểu của những ý nghĩ ám ảnh là:

1. Đang có nguy cơ nhiễm bẩn
2. Đã bỏ qua một sai lầm
3. Đã chủ tâm làm hại ai đó
4. Đã bỏ không làm việc gì đó
5. Cần sắp xếp mọi thứ theo một trật tự riêng
6. Sắp làm hoặc nói điều gì đó không phù hợp

Với rối loạn ám ảnh bức bách, người ta cảm thấy những ý nghĩ khó chịu này như vượt quá tầm kiểm soát. Họ không mong muốn những thứ xâm nhập vào dòng ý thức. Những bệnh nhân bị ám ảnh thường biết rằng có điều gì đó vô lý trong ý nghĩ của họ (điều này phân biệt họ với những người bị bệnh tâm thần), nhưng vẫn còn những ý nghĩ khác không kém phần hấp dẫn. Thường có sự thôi thúc mạnh để làm điều gì đó, để ham mê những cách hành xử sẽ thoả mãn hoặc làm mất tác dụng của ám ảnh. Những bức bách có thể bao

gồm việc kiểm tra liên tục các khoá cửa, rửa tay nhiều lần, tránh tiếp xúc với bụi bẩn, cầu toàn quá mức, tích trữ những thứ không cần thiết, hoặc liên tục tìm sự yên tâm từ người khác. Hoặc những bức bách có thể là những hình thái tâm thần, như lăm bắm mãi một ý nghĩ, thay một ý nghĩ không mong muốn bằng một hình ảnh, hoặc lăm bắm mãi một lời cầu nguyện hay nói thảm. Niềm tin cơ bản là nếu những thôi thúc này được tuân thủ, nếu tất cả các trình tự nhỏ nhặt được thực hiện, những ý nghĩ khó chịu sẽ biến mất. Đáng tiếc là điều này hiếm khi xảy ra, hoặc nếu nó có xảy ra, sự biến mất chỉ tạm thời.

Bạn cảm thấy những nỗi ám ảnh của bạn như *thứ xâm nhập*. Như thế bạn cảm thấy đầu óc bị bắn phá, và bạn tìm cách *thoát khỏi* bằng cách vô hiệu hoá, tránh những tình huống dẫn tới ám ảnh, hoặc bằng cách gào lên với mình là hãy ngừng suy nghĩ những ý tưởng nguy hại đó. Phản ứng thông thường trước những ý nghĩ ám ảnh là muốn ngưng chúng lại. Khi Susan tới gặp tôi, câu hỏi đầu tiên của cô là, "Ông có thể giúp tôi tống khứ những ý nghĩ này không?". Đối với cô, các ý nghĩ là vấn đề – nếu cô có thể chỉ ngưng chúng lại, mọi sự sẽ khả quan ngay. Cô không cần phải dùng hành vi ép buộc để giải quyết. Ngay từ đầu, tôi đã nói cho cô biết rằng công việc của tôi không phải là tống khứ những ý nghĩ ám ảnh của cô. Tôi giải thích, sự thôi thúc để rũ sạch chúng quan trọng hơn cách giải quyết. Ở phần sau của chương này, chúng ta sẽ thấy cách biết chấp nhận những ý nghĩ ám ảnh thay vì chống lại chúng là giải pháp thoát khỏi sự chuyên chế của chúng.

❶ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH TRẦM TRỌNG ĐẾN MỨC NÀO?

Khoảng 2,5 phần trăm chúng ta bị rối loạn ám ảnh bức bách vào một lúc nào đó. Chừng 80 phần trăm người bị rối loạn ám ảnh bức bách trở nên trầm cảm. Các rối loạn lo âu cùng chung với rối loạn ám ảnh bức bách – nhất là những nỗi ám ảnh và hoảng loạn đơn giản. Phần lớn chúng ta phát triển rối loạn ám ảnh bức bách ở cuối tuổi thanh thiếu niên và đầu tuổi trưởng thành – mặc dù nhiều trẻ em cũng bị rối loạn ám ảnh bức bách. Quá trình diễn biến của vấn đề thường là từng bước – lúc tăng lúc giảm. Tuy nhiên khoảng bảy người có một người bị rối loạn ám ảnh bức bách tăng nặng.

Mọi hình thái ám ảnh đều tạo ra những vấn đề nghiêm trọng. Nhiều người bị loại rối loạn này cảm thấy xung khắc với người thân của họ. Những ám ảnh và bức bách ảnh hưởng đến cuộc sống lứa đôi và tạo ra sự căng thẳng và mâu thuẫn.

❷ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH ĐẾN TỪ ĐÂU?

Nhân tố di truyền quan trọng đối với rối loạn ám ảnh bức bách. Những trẻ sinh đôi giống nhau như đúc (identical twin) dễ bị hơn những trẻ sinh đôi anh em (fraternal twin) gấp bốn lần, cho thấy nhân tố di truyền. Cũng có khả năng do những bất thường lúc sinh, chấn thương đầu, chứng động kinh, viêm não, viêm màng não, và chứng mùa giết Sydenham (do sốt thấp khớp), và tần số cao của “các dấu hiệu nhẹ” của thần kinh. Những

đứa trẻ bị rối loạn ám ảnh bức bách có tỷ lệ tổn thương dưới vỏ não cao và mức cao nội tiết tố kích thích tuyến giáp (thyroid – stimulating hormone – TSH).

Những cha mẹ của những thanh thiếu niên bị rối loạn ám ảnh bức bách thường cầu toàn hơn những cha mẹ khác, thường nhấn mạnh các vấn đề trách nhiệm. Hơn nữa, rối loạn ám ảnh bức bách có thể được báo trước bởi những kinh nghiệm thời thơ ấu, góp phần cho niềm tin sau này cho rằng cần khống chế các ý tưởng vì sợ chúng gây ra những hậu quả tiêu cực. Các triệu chứng của rối loạn ám ảnh bức bách có thể gia tăng bởi sự căng thẳng.

Như những rối loạn lo âu khác, rối loạn ám ảnh bức bách có nguồn gốc trong lịch sử tiến hoá – nghĩa là, nó liên quan với các cách hành xử thích nghi nguyên thuỷ. Ngay cả ngày nay, những cách hành xử như thế có thể có giá trị tích cực: rửa ráy có thể giảm ô nhiễm; kiểm tra cẩn thận giúp phát hiện những lỗi lầm; tích trữ có thể hữu ích trong thời đói kém. Tuy nhiên, ở hầu hết những người bị rối loạn ám ảnh bức bách, những đặc tính này được phát triển quá mức đến nỗi giá trị của chúng bị lu mờ bởi sự phiền phức mà chúng gây ra. Nên nghĩ rằng rối loạn chỉ là khả năng được phát triển quá mức để nhận ra những mối đe dọa trong môi trường, hơn là sự thiếu sót tính cách.

Loài vật sẽ thực hiện những động thái lặp đi lặp lại vô nghĩa rõ ràng, nhưng không bằng những tình trạng tâm trí mà chúng ta có thể kết hợp với rối loạn ám ảnh bức bách. Qua ngôn ngữ và suy nghĩ dựa trên khái niệm, chúng ta phát triển khả năng hình dung điều người khác đang suy nghĩ, cũng có nghĩa là chúng

ta có thể suy nghĩ theo ý riêng của chúng ta, đánh giá theo các tiêu chuẩn của chúng ta về điều gì là "bình thường". Điều này có thể dễ dẫn tới niềm tin cho rằng ý nghĩ của chúng ta có gì đó không ổn; cần có sự thôi thúc để trấn áp hoặc kiểm chế nó. Những người bị rối loạn ám ảnh bức bách thường đưa ra những phán đoán về ý nghĩ của họ. Họ thấy các ý nghĩ của họ là xấu xa, đáng hổ thẹn, hoặc ngu xuẩn. Họ nghĩ rằng cần phải thoát khỏi những ý nghĩ và thôi thúc không mong muốn. Đó là một trong những niềm tin cốt lõi phải được thách thức nếu chúng ta muốn thoát khỏi sự chuyên chế của rối loạn ám ảnh bức bách.

❶ NHỮNG NGƯỜI BỊ ÁM ẢNH BỨC BÁCH SUY NGHĨ RA SAO?

Những người bị rối loạn ám ảnh bức bách có một số cách đánh giá riêng những ý nghĩ ám ảnh của họ. Những cách đánh giá này thường ở dạng những niềm tin giả không chỉ xuyên tạc thực tại, mà còn củng cố những ám ảnh. Sau đây là một số niềm tin giả và cách tâm trí ủng hộ chúng một cách điển hình:

- *Các ý nghĩ của tôi là khác thường.* Những điều diễn ra trong đầu óc tôi hoàn toàn kỳ quặc. Người khác không có những ý nghĩ như thế. Chắc chắn có điều gì đó không ổn.
- *Những ý nghĩ của tôi là nguy hiểm.* Việc mường tượng một thực tại nào đó có thể làm nó trở thành sự thật. Nếu tôi không thể kiểm chế hoặc loại bỏ những hình ảnh này trong tâm trí, sẽ có những

hậu quả đáng sợ. Tôi càng nghĩ về những điều tồi tệ sẽ xảy ra, chúng càng có thể xảy ra.

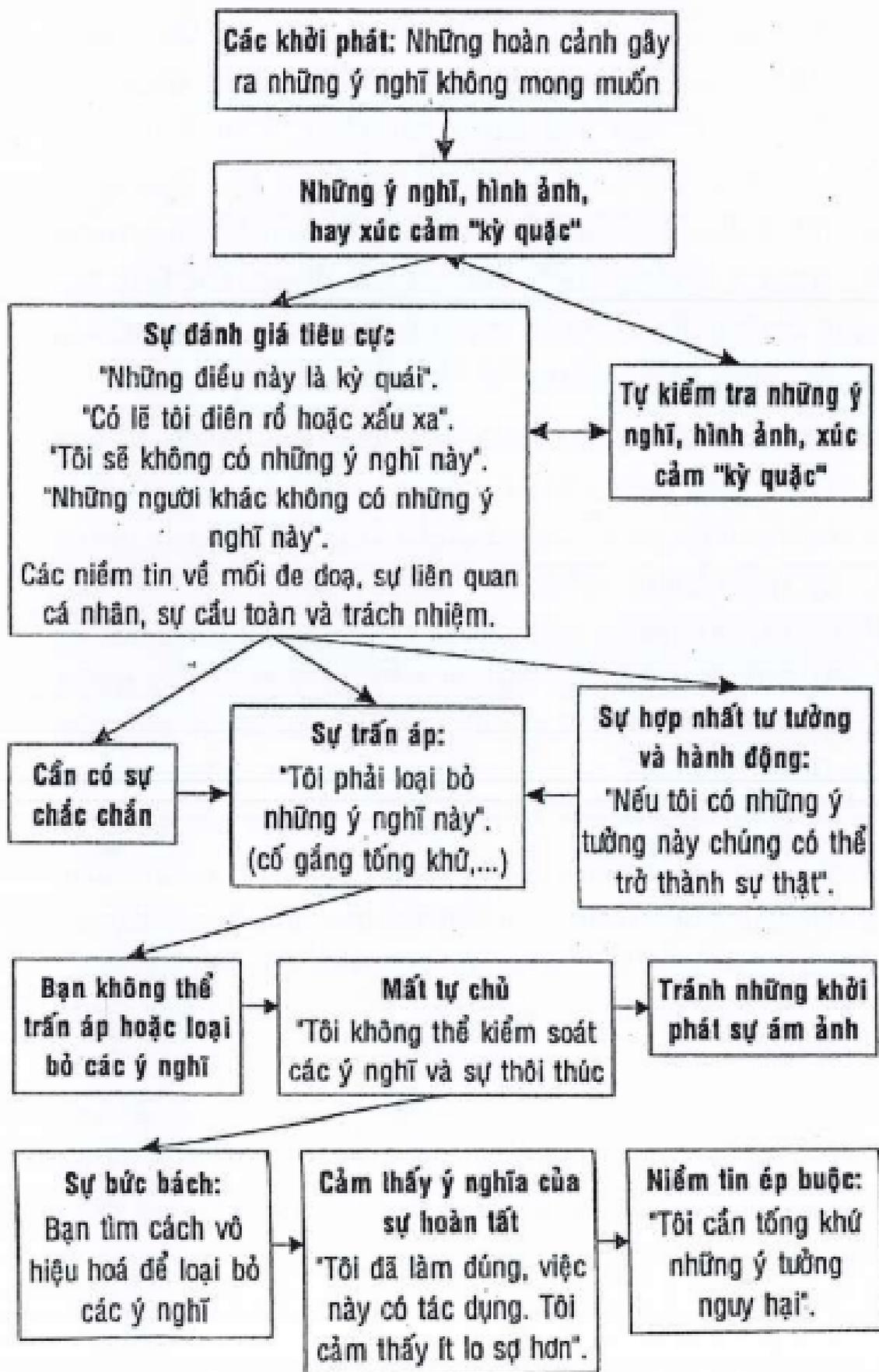
- *Tôi không thể điều khiển ý nghĩ của tôi.* Nếu tôi không để cho những ý nghĩ xấu xa không đi vào tâm trí của tôi, chúng không thể thao túng tôi. Tôi cần phải có sức mạnh. Việc buông lỏng ý nghĩ là một lựa chọn quá nguy hiểm.
- *Tôi cần hoàn hảo.* Có thể tha thứ được khi mọi việc không theo đúng như tôi muốn. Lỗi lầm nhẹ nhất có thể khởi phát một loạt phản ứng khiến mọi thứ sẽ sáng tỏ. Tôi phải luôn duy trì sự cảnh giác.
- *Tôi chịu trách nhiệm hoàn toàn.* Do lỗi của tôi mà những ý nghĩ này đã nảy sinh; tôi phải chịu trách nhiệm về chúng để không có điều gì xấu xảy ra. Điều đó có nghĩa là làm mọi cách có thể để giữ chúng trong vòng kiểm soát.
- *Tôi phải có sự chắc chắn.* Không thể tha thứ được nếu tôi không biết mọi việc một cách chắc chắn. Sự không chắc chắn có nghĩa là không có khả năng điều khiển. Nếu tôi sắp cảm thấy dễ chịu, mọi mối nguy phải được nhận ra và mọi nguy cơ phải được loại trừ.

Dù bạn đang tìm cách trấn áp và vô hiệu hoá các ý nghĩ của bạn, bạn cần hiểu rằng những ý nghĩ ám ảnh không thể bị *ngăn chặn*. Nỗ lực trấn áp hoặc khống chế chúng được thôi thúc bởi niềm tin cho rằng bạn không thể chịu đựng bất cứ điều gì khó chịu hoặc gây khiếp sợ trong đời sống thực tế. Bạn sợ rằng những ý nghĩ sẽ dẫn đến hành động (*Tôi sẽ mất tự chủ*) hoặc sợ rằng ý nghĩ

của bạn tiên đoán thực tại (*Nếu tôi cho rằng tôi có thể bị nhiễm bệnh, tôi sẽ bị nhiễm bệnh*) – điều chúng ta gọi là sự hợp nhất tư tưởng và hành động. Bạn không thể thấy ý tưởng của bạn là những ý nghĩ đúng. Dù chúng không đặt ra sự đe dọa nào, tâm trí của bạn nhằm sự hiện diện của chúng với mối nguy thật. Việc không có khả năng điều khiển ý nghĩ có vẻ đáng sợ. Chúng ta dùng mọi cách để cố loại trừ những ý nghĩ không mong muốn, nhưng không cách nào có tác dụng. Cứ tiếp tục áp dụng chúng chỉ củng cố niềm tin cho rằng ý nghĩ của chúng ta đang biến chúng ta thành nạn nhân.

Những người bị rối loạn ám ảnh bức bách không khác với những người khác trong bản chất ý nghĩ. Tất cả chúng ta đều có những ý nghĩ hay hình ảnh tưởng tượng kỳ quặc hoặc xuẩn ngốc hoặc ghê tởm. Theo một nghiên cứu, 90 phần trăm những người không bị rối loạn ám ảnh bức bách cũng có những ý nghĩ kỳ quặc. Đó chỉ là cách tâm trí làm việc – giống như các giấc mơ đến tự động. Đâu óc của chúng ta rất giàu tưởng tượng. Thế nhưng, những người bị rối loạn ám ảnh bức bách có cái nhìn khác về ý nghĩa của ý nghĩ và hình ảnh tưởng tượng của họ. Họ thường coi chúng như điếm gở. Họ tin rằng chúng có thể dẫn tới sự đồi bại đạo đức, mất tự chủ, lỗi lầm, hay những hậu quả khác. Họ thường phát triển cảm giác phóng đại về trách nhiệm đối với ý nghĩ của họ, cảm thấy cần làm mọi việc để ngăn chúng không phát sinh tai hại. Nói tóm lại, rối loạn lo âu này – cũng như nhiều rối loạn lo âu khác – thực ra là lo âu về điều đang diễn ra trong tâm trí; nó là nỗi sợ về ý nghĩ và xúc cảm của họ, có thể phá tan sự an Khang của họ.

SƠ ĐỒ 6.1
BẢN CHẤT CỦA RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH



❶ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Rối loạn ám ảnh bức bách phát triển như thế nào và được duy trì ra sao? Mỗi bước trong mô hình này tiêu biểu cho điều mà bạn có thể thay đổi. Biết được quy luật trò chơi có thể giúp bạn đảo ngược vấn đề.

❷ NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

Những người bị rối loạn ám ảnh bức bách có những quy luật hướng dẫn họ giám sát các ý nghĩ, đánh giá chúng một cách tiêu cực nhất, và dùng những kỹ thuật tự chủ làm gia tăng các xu hướng ám ảnh. Hãy kiểm tra những quy luật dưới đây và xem liệu có bất kỳ quy luật nào khớp với kinh nghiệm của bạn.

1. *Coi các ý nghĩ và xúc cảm của bạn là kỳ quặc duy nhất.*

Người bị rối loạn ám ảnh bức bách có những ý nghĩ và hình ảnh có vẻ kỳ cục hoặc quái gở. Đó là những ý nghĩ khiến bạn có thể nói hoặc làm điều gì đó không thích hợp (*Tôi bắt đầu gào lên ở bữa tiệc*), điều gì đó hung bạo (*Tôi mừng tượng sẽ bóp cổ nàng*), hoặc kỳ quái (*Có lẽ tôi bị quỷ ám*). Điều thú vị là 90 phần trăm những người không bị rối loạn ám ảnh bức bách cũng có những ý nghĩ và hình ảnh giống vậy. Sự khác biệt là người bị rối loạn ám ảnh bức bách tin rằng những ý nghĩ và hình ảnh này rất kỳ cục và quái gở.

2. *Giám sát ý nghĩ và xúc cảm, bảo đảm bạn nắm được chúng.* Khi nhận ra rằng bạn có những ý nghĩ

và hình ảnh kỳ cục và quái gở, bạn sẽ lục lại tâm trí để tìm chúng. Sự tự thức của bạn – sự giám sát tâm trí – rất bình thường trong mọi rối loạn lo âu, nhưng đặc biệt là với rối loạn ám ảnh bức bách. Nếu bạn bị rối loạn ám ảnh bức bách, bạn sẽ kiểm tra tâm trí để tìm các dấu hiệu nào bất thường khiến bạn lưu ý và cho chúng tầm quan trọng lớn hơn thực tế.

3. *Kiểm tra nội dung các ám ảnh xâm nhập.* Những ám ảnh của bạn có nội dung quan trọng đối với bạn, sợ phạm sai lầm, bỏ dở công việc, hoặc làm bản mình. Hãy viết ra nội dung của những ám ảnh này. Bạn tưởng tượng gì về những điều mà các ám ảnh này dẫn tới? *Tôi sẽ điên mất nếu có những ý nghĩ này, hay Tôi sẽ bị nhiễm vi khuẩn nếu chạm vào trang giấy này.*

4. *Đánh giá những ý nghĩ của bạn là kỳ quặc, xấu xa, ngu xuẩn, hoặc nguy hiểm.* Bạn có thể nói với mình, *Những ý tưởng này thật kỳ quặc. Có lẽ tôi điên hoặc xấu xa, và Những người khác không có những ý nghĩ này.* Vì bạn cảm thấy xấu hổ về những ý nghĩ kỳ quặc của bạn, bạn không chia sẻ chúng với người khác. Bạn cảm thấy hoàn toàn cô độc. *Chẳng ai khác những ý tưởng lạ lùng như thế.* Hơn nữa, có thể bạn nhận ra – giá trị bản thân của bạn – vì có những ý nghĩ và hình ảnh này. *Nếu tôi không xấu xa tôi đã không có những ý nghĩ này.* Họ biết rằng đó là điều vô lý, nhưng họ chịu đựng sự thể là họ đã có những ý nghĩ này.

5. *Cho rằng ý nghĩ của bạn sẽ dẫn tới hành động hoặc ý nghĩ của bạn giống như thực tại.* Điều này được gọi là sự hợp nhất tư tưởng và hành động. Bạn có thể nói, *Nếu tôi có những ý nghĩ này, hẳn chúng có thể trở thành sự thật.* Vì niềm tin cho rằng ý nghĩ sẽ trở thành sự thực, bạn tích cực một cách tuyệt vọng để loại bỏ hết những ý nghĩ này.
6. *Cố trấn áp mọi ý nghĩ không mong muốn.* Bạn có thể nói với mình, *Tôi phải loại bỏ những ý nghĩ này vì chúng, đáng xấu hổ.* Dù việc này có thể đem lại một sự khuây khoả trong giây lát, chúng sẽ trở lại – đôi khi còn mãnh liệt hơn.
7. *Nếu bạn không thể trấn áp hoặc loại bỏ những ý nghĩ này, nó sẽ là dấu hiệu tồi tệ đối với bạn.* Khi bạn không thể trấn áp ý tưởng và hình ảnh, bạn bắt đầu để ý thấy chúng trở lại, đôi khi mạnh hơn, củng cố niềm tin của bạn cho rằng những ý nghĩ này không thể tránh được. Vì bạn tin rằng bạn cần khống chế ý nghĩ – thay vì chấp nhận chúng – bạn cho rằng việc không trấn áp được chúng có nghĩa là mọi sự sẽ tồi tệ.
8. *Cho rằng sự trở lại của những ý nghĩ này có nghĩa là bạn mất hết tự chủ.* Bạn có thể nói với mình, *Tôi không còn làm chủ được nữa,* hoặc, có khi còn tệ hơn, *Tôi phát điên mất.* Bạn bắt đầu cảm thấy lo lắng, phiền muộn và tìm cách loại bỏ những ý nghĩ và hình ảnh không mong muốn. Dĩ nhiên, việc này sẽ thất bại.

9. *Cố vô hiệu hoá.* Bạn có thể kiểm chế, lặp đi lặp lại và cầu nguyện để loại bỏ những ý nghĩ và hình ảnh không mong muốn. Khi làm vậy có thể sự lo âu của bạn tạm thời giảm bớt. Đây là cách các bức bách của bạn được củng cố.
10. *Cố vô hiệu hoá cho đến khi bạn cảm thấy đủ.* Bạn có thể tiếp tục hành vi ép buộc cho tới khi bạn cảm thấy, *Được, tôi đã làm đủ, việc này có tác dụng, tôi cảm thấy ít lo lắng hơn.* Đó là lý do vì sao sự bức bách kéo dài mãi.
11. *Củng cố niềm tin ép buộc cho rằng cần đến những bức bách để tống khứ các ý nghĩ nguy hiểm.* Vì những bức bách của bạn đã tạm thời giảm bớt nỗi lo, bạn thừa nhận rằng những bức bách ấy là thứ duy nhất có tác dụng vô hiệu hoá các ám ảnh.
12. *Tránh bất kỳ tình huống nào làm khởi phát ám ảnh.* Có một số tình huống hay con người có thể có liên quan tới những ám ảnh. Chẳng hạn bạn có thể tránh một số tác nhân kích thích nào đó có thể khơi gợi những ý nghĩ và hình ảnh làm bạn xáo trộn.

Giờ chúng ta có thể công thức hoá những Quy luật Rối loạn Ám ảnh Bức bách.

BIỂU 6.1

NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

1. Các ý nghĩ của tôi là kỳ quặc.
2. Chúng tiêu biểu cho điều gì đó đáng sợ hoặc không mong muốn.
3. Tôi sẽ không có những ý nghĩ này.
4. Tôi cần chú ý tới những ý nghĩ này và phải giám sát chúng.
5. Tôi cần theo dõi những ám ảnh.
6. Nếu tôi để mình có những ý nghĩ này, tôi có thể mất tự chủ.
7. Tôi cần trấn áp chúng.
8. Nếu tôi để ý thấy những ý nghĩ này, tôi phải làm điều gì đó.
9. Nếu tôi không thể trấn áp chúng, tôi sẽ mất tự chủ.
10. Tôi cần vô hiệu hoá những ý nghĩ này – tự làm mình xao lãng một cách nào đó.
11. Tôi có thể ngưng vô hiệu hoá khi đã cảm thấy ổn.
12. Cách duy nhất để giảm nỗi lo lắng là vô hiệu hoá hoặc có sự thôi thúc để vô hiệu hóa nó.
13. Tôi sẽ tránh những tình huống mà tôi cảm thấy bị ám ảnh hoặc có sự thôi thúc để vô hiệu hoá.

● VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

Dù các triệu chứng của nó thường có vẻ ăn sâu vào tính cách của người bị chứng này, rối loạn ám ảnh bức bách cũng đáp ứng với sự điều trị như bất kỳ rối loạn lo âu nào khác. Các bước chính để điều trị là những bước chúng ta đã sử dụng ở các chương trước:

1. Nhận ra nỗi sợ.
2. Nhận ra những cách hành xử an toàn/trốn lánh.
3. Tạo động lực để thay đổi.

4. Thay đổi mối quan hệ với sự ám ảnh.
5. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ
6. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ.
7. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ.
8. Tập tiếp xúc đời sống thực tế.
9. Kiên trì một kế hoạch lâu dài.

Một lần nữa, chúng ta hãy áp dụng những bước này, từng bước một.

1. Nhận ra nỗi sợ

Những người bị rối loạn ám ảnh bức bách thường ít cố gắng nhận ra các nỗi sợ của họ. Chúng khá dai dẳng, xâm nhập đời sống của họ với tác động lớn. Nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào là liệu bạn có thuộc loại này không, hãy điền vào Bản Kiểm tra Rối loạn Ám ảnh Bức bách Maudsley (xem Phụ lục G).

Hãy viết ra danh sách các ám ảnh của riêng bạn. Hãy bắt đầu với nỗi sợ cơ bản (nỗi sợ bị nhiễm bệnh, phạm lỗi, thiếu ngân nấp,...) sau đó viết ra những tưởng tượng từ những ám ảnh đó. Thì dụ, *Nếu có những ý nghĩ kỳ quặc về tình dục, tôi sẽ gặp rắc rối*, hay *Tôi sẽ bị nhiễm vi khuẩn nếu chạm vào tờ báo đã có người đọc*. Nhất là hãy tìm sự hợp nhất tư tưởng và hành động. *Nếu tôi nuôi dưỡng những ý nghĩ hung bạo, tôi sẽ làm điều hung bạo*. Cuối cùng, hãy thêm vào bản tóm tắt chi tiết các bức bách của bạn: bạn làm cách nào để tống khứ các ý tưởng nguy hiểm, những thứ bạn tránh, bất kỳ sự thôi thúc nào bạn có. Quan

trọng là bắt đầu với một rối loạn ám ảnh bức bách choán chỗ trong đời sống của bạn. Điều này sẽ giúp bạn triển khai một chương trình điều trị thực tế và có hiệu quả.

2. Nhận ra những cách hành xử an toàn/trốn lánh

Phần này không có gì khó hiểu. Với rối loạn ám ảnh bức bách, các triệu chứng hầu như là những cách hành xử an toàn và trốn lánh của bạn. Những bức bách – những điều bạn làm để không cho nỗi sợ xuất hiện – về cơ bản là những cách hành xử an toàn. Chúng là những gì bạn nghĩ sẽ bảo vệ bạn khỏi nỗi sợ. Đối với một người bình thường, những cách hành xử an toàn và trốn lánh này có vẻ lạ, nhưng đối với người bị rối loạn ám ảnh bức bách, chúng là cách duy-nhất để cảm thấy sự an toàn. Hãy cố nhận ra bất kỳ người nào, nơi nào, hay thứ gì bạn trốn lánh vì rối loạn ám ảnh bức bách. Thí dụ, người sợ bị quỷ ám sẽ tránh những phim kinh dị. Bạn càng đưa ra chi tiết những cách hành xử, danh sách gốc của bạn càng dài dàu và hữu ích để bổ sung cho chương trình điều trị.

BIỂU 6.2

ĐIỀU TÔI TRỐN LÁNH VÌ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

1.

2.

3.

4.

5.

3. Tạo động lực để thay đổi

Bí quyết để vượt thắng rối loạn ám ảnh bức bách là sự tiếp xúc – cả với những hình ảnh tâm trí mà bạn thấy là gây xáo động và với các tình huống của đời sống thực tế làm bạn khó chịu. Thay vì tiếp tục trốn tránh những hình ảnh và tình huống này, bạn sẽ tiếp xúc với chúng từ từ. Bạn sẽ cố gắng không vô hiệu hoá tác động của việc thực hiện các bức bách thay vì để thế giới nhận chìm bạn trong đủ thứ rùng rợn, hỗn độn, ghê tởm của nó. Rốt cuộc, bạn sẽ cảm thấy lo lắng hơn, so với lần đầu bạn quyết định đương đầu với những ám ảnh. Bạn đã tạo thói quen tuân theo các thông điệp gây sợ hãi trong tâm trí. Việc thay đổi thói quen đó chắc chắn làm bạn khó chịu. Nó sẽ chạm tới những điểm nhạy cảm nhất của bạn.

Mặt khác, hãy thừa nhận những lợi ích và cái giá phải trả. Nó có nghĩa là thừa nhận mặt tiêu cực của những gì bạn đã bị ràng buộc cho tới nay. Chỉ tới khi thảo ra bản danh sách những lợi ích và xem xét nó cẩn thận, bạn mới sẵn sàng chữa trị. Chẳng hạn như sau:

BIỂU 6.3 GIÁ VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH BẰNG CÁCH TIẾP XÚC

Cái giá phải trả	Những lợi ích
Tôi cảm thấy lo âu hơn. Tôi không muốn thực hiện nó.	Có thể tôi ít bị ám ảnh hơn.
Có lẽ mọi sự sẽ tồi tệ hơn.	Tôi có thể sử dụng căn phòng của tôi mà không cần tẩy uế nó.

Tôi cảm thấy ghê tởm và bị
nhiễm bệnh.

Tôi không muốn cảm thấy mất tự chủ.
Tôi có thể hoà nhập với mọi người.

4. Thay đổi mối quan hệ của bạn với sự ám ảnh

✦ *Chúng tôi sự trấn áp ý nghĩ không có tác dụng*

Như tôi đã đề cập trước đây, bất cứ nỗ lực nào nhằm trấn áp các ý nghĩ chỉ làm cho chúng thêm sức mạnh. Tuy nhiên, có thể bạn vẫn tin rằng bạn không để mình có những ý nghĩ ấy và tin rằng sự trấn áp sẽ có tác dụng. Tốt hơn nên bỏ ý định đó.

✦ *Chúng tôi rằng ý nghĩ không thể thay đổi thực tế*

Như tôi đã nói, phần chính của rối loạn ám ảnh bức bách là sự hợp nhất tư tưởng và hành động – niềm tin cho rằng nếu bạn có một ý tưởng, nó sẽ làm thay đổi thực tế. Thí dụ, có thể bạn có ý tưởng rằng có điều nguy hại sẽ xảy ra cho người thân yêu, bạn tìm cách trấn áp nó hoặc vô hiệu hoá nó bằng cách cầu nguyện, nhưng có một số cách hợp nhất tư tưởng và hành động là sai. Một khi bạn nhận ra rằng ý nghĩ không làm thay đổi thực tế, bạn đang làm sáng tỏ rối loạn ám ảnh bức bách này.

✦ *Để tâm trí của bạn buông lỏng*

Có thể bạn cố không *giám sát* hoặc *kiểm chế* ý tưởng. Bạn có thể tập luyện để tâm trí của bạn trôi dạt khỏi những ám ảnh khi chúng xuất hiện. Chẳng hạn, bạn có thể để tâm trí tập trung vào những vật khác bằng cách mô tả hình dạng và màu sắc của chúng. Khi bạn

cho thấy rằng mình phớt lờ những ý nghĩ ấy, nỗi sợ về những ám ảnh sẽ giảm bớt.

❖ *Thay đổi hình ảnh về sự ám ảnh*

Sự ám ảnh và sự thôi thúc của bạn sẽ *như thế nào* nếu bạn biến nó thành hình ảnh thị giác? Susan mô tả hình ảnh thị giác của cô là đám mây đen lớn, đe dọa bao phủ cô và làm cô ngột ngạt. Tôi bảo cô cố tưởng tượng nó như vũng nước rất nhỏ trên nền nhà sẽ làm cô ít sợ hơn nhiều. Sau đó tôi bảo cô tưởng tượng sự ám ảnh hay sự thôi thúc như một người lùn, giống như anh hề đang ngồi trong ghế ở văn phòng của tôi. Đó là một cách khác để trải nghiệm sự ám ảnh.

❖ *Thay đổi mối quan hệ của bạn với sự ám ảnh*

Mối quan hệ hiện nay của bạn với sự ám ảnh biến bạn thành nạn nhân và sự ám ảnh là thứ quấy rầy bạn. Bạn cảm thấy đang vật lộn với sự ám ảnh và phải tống khứ nó. Sự vật lộn này chỉ làm sự ám ảnh mạnh hơn. Nhưng bạn không cần phải tống khứ ám ảnh. Hãy nghĩ đến ám ảnh như vị khách tới dự tiệc – có nhiều người ở đó mà nó chỉ là một trong số khách khứa. Bạn không nên giận dữ mà cứ lịch sự. Nó có thể bám theo bạn suốt ngày, nhưng bạn không phải tuân theo các mệnh lệnh của nó.

❖ *Hát đón chào ám ảnh của bạn*

Khi bạn có sự ám ảnh (như, *tôi bị nhiễm bệnh*) đôi khi nó đáng sợ và thao túng. Để làm mất sức mạnh của nỗi ám ảnh, bạn có thể tập luyện có sự ám ảnh theo

một cách khác. Thí dụ, nổi ám ảnh, *Tôi bị nhiễm bệnh* có thể trở thành ca từ trong một bài hát.

✧ *Buông trôi nổi ám ảnh*

Thay vì tìm cách khống chế nổi ám ảnh, bạn có thể lui lại và quan sát nó. Hãy nghĩ về nổi ám ảnh của bạn là chiếc lá đang trôi theo dòng nước. Nổi ám ảnh không phải là thứ bạn cần khống chế hoặc xét đoán; nó chỉ là nó. Nó đi qua và trôi mất.

✧ *Giữ gìn nổi ám ảnh*

Đây một trong những phép ẩn dụ được chuộng nhất để đối phó với ám ảnh. Bạn mừng tượng ám ảnh là một nhân vật cô độc không có bạn bè. Mọi người đang la hét để nó ngưng lại – và đó là sự chú tâm duy nhất mà nó đáng có. Bạn sử dụng những kỹ thuật nhận thức để thấy rằng ám ảnh của bạn đang đơn độc.

✧ *Rèn tập ý tưởng hơn là trên áp nó*

Nếu bạn sợ ý nghĩ *Tôi phát điên mất*, hãy tập nói ý tưởng này 30 phút mỗi ngày. Quan trọng là bạn làm việc này chậm chạp, tập trung vào điều bạn đang nói. Lúc đầu, nỗi lo sợ của bạn tăng lên nhưng rồi nó sẽ giảm dần. Bạn sẽ thấy rằng bạn sẽ không điên – trên thực tế bạn sẽ thấy phiền hà. Điều này chứng tỏ rằng việc có một ý tưởng cũng không có gì nguy hiểm.

5. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ

Làm việc từ danh sách gốc của bạn, phân cấp các ý nghĩ đáng sợ, những hình ảnh, và những thôi thúc theo

thứ tự từ ít lo âu nhất tới lo âu nhiều nhất. Hãy ấn định cho mỗi cấp một con số từ 0 tới 10 tiêu biểu cho mức hiểm nguy chủ quan. Trong chương trước về rối loạn hoảng hốt, việc phân cấp được quy cho nỗi sợ không tùy thuộc vào chính tình huống, mà vào cơn hoảng loạn hay sự sa sút tinh thần mà chúng ta lường trước khi phản ứng với nó. Với rối loạn ám ảnh bức bách, tình huống thực tế chiếm phạm vi trung tâm. Nỗi sợ của người bị rối loạn ám ảnh bức bách được kích thích bởi nhóm tình huống của thế giới thật (dẫu là được tưởng tượng): sự nhiễm bệnh, sự khan hiếm, rối loạn,... Trong một số trường hợp có thể có nỗi sợ của các phản ứng trước hoàn cảnh, nhưng nỗi sợ trong trường hợp này không thuộc tự thân người đó, mà đúng hơn thuộc những hậu quả tiêu cực của các phản ứng của họ. (Nếu tôi hung bạo, tôi sẽ gây hại cho người tôi yêu). Hãy theo dõi điều nằm ở giữa rối loạn ám ảnh bức bách của bạn. Bạn không thể chịu đựng điều gì để tha thứ trong thế gian này? Tình huống nào là đe dọa đến nỗi bạn phải nhất mực trốn lánh nó? Có câu trả lời chắc chắn trong đầu bạn trước khi bạn ấn định con số cho nỗi sợ đặc trưng.

BIỂU 6.5
HỆ THỐNG CẤP BẬC ÁM ẢNH

Hãy liệt kê các ý nghĩ đáng sợ, những hình ảnh, và những thôi thúc theo thứ tự từ ít lo âu nhất tới lo âu nhiều nhất. Ở cột cuối cùng, hãy viết mức độ hiểm nguy mà mỗi xáo trộn gây ra cho bạn từ zero (không hiểm nguy) tới mười (hiểm nguy cực độ).

Ý nghĩ/hình ảnh/sự thôi thúc/
nỗi sợ

Các nhóm Hiểm nguy Chủ quan
(0 - 10)

1. (ít hiểm nguy nhất)

2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (Hiểm nguy nhất)	

BIỂU 6.6
HỆ THỐNG CẤP BẬC CÁC TÌNH HUỐNG GÂY LO ẦU

Hãy phân cấp các tình huống gây lo âu theo thứ tự từ ít hiểm nguy nhất tới hiểm nguy nhất. Hãy cho mỗi mức hiểm nguy chủ quan một con số, và ở cột cuối cùng, hãy viết "có" nếu bạn tránh tình huống đó và "không" nếu các hoạt động của bạn không chịu ảnh hưởng bởi nỗi sợ.

Tình huống	Các nhóm Hiểm nguy Chủ quan (0 - 10)	Xa lánh (C/K)
1. (ít hiểm nguy nhất)		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10. (Hiểm nguy nhất)		

6. Đánh giá tính hợp lý của nỗi sợ

Dù bạn không thể rũ sạch những ám ảnh hay những bức bách mạnh mẽ bằng lý lẽ, nó vẫn hữu ích để tiến hành kiểm tra nhẹ nhàng nhưng hợp lý về nỗi sợ của bạn. Bạn có thể tự hỏi, *Một một ai đó khác tôi xem xét tình huống như thế nào?* Biết được câu trả lời này có thể can đảm để đẩy nhanh các bước chữa trị.

Thí dụ, nó có ý nghĩa quan trọng không nếu bạn biết rằng hầu như 100 phần trăm người khác có những ý nghĩ giống như bạn? Bạn có thực sự có vẻ xấu xa hoặc mất trí không? Nó có ý nghĩa để đòi hỏi bản thân bạn hoàn hảo trong khi không thể đòi hỏi người khác? Tôi thường trò chuyện về những chủ đề như thế với các bệnh nhân rối loạn ám ảnh bức bách; trong nhiều trường hợp nó hữu ích cho họ bởi một viễn cảnh khác, khác với viễn cảnh họ đang có. Tôi đã thảo luận với Susan về việc cô cho rằng cô sẽ bị nhiễm bệnh nếu chạm vào những thứ mà người khác đã chạm vào. Cô nhận ra rằng nó không có ý nghĩa gì dưới ánh sáng của kiến thức về cách bệnh tật lan truyền. Cũng thế, cô hiểu rằng nỗi sợ bị quý ám của cô là vô lý. Kiến thức không làm mất đi nỗi sợ, nhưng nó tác động đến sự sẵn sàng chữa trị của cô. Và rốt cuộc sự chữa trị ấy đặt cô vào một triển vọng hợp lý hơn.

Vấn đề có lẽ quan trọng nhất là: Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn *chấp nhận* những ý nghĩ xâm nhập? Nếu bạn không còn tìm cách tống khứ chúng bằng cách vô hiệu hoá chúng qua hành vi bức bách? Bạn dự đoán điều gì sẽ thực sự xảy ra? Phần lớn những người bị rối loạn

ám ảnh bức bách không bao giờ xem xét nghiêm túc vấn đề này. Vì thế, họ không có lý do để giả định điều gì sẽ xảy ra – dù các giả định họ đưa ra (những giả định về tai hoạ chắc chắn) là nguyên nhân của nỗi lo. Có lẽ không cần giả định về tai hoạ chắc chắn. Có lẽ những giả định này không thực sự là *thật*. Trên thực tế, vì những người khác có những ý nghĩ tương tự *nhưng không* phát triển rối loạn ám ảnh bức bách, và *không* có tai hoạ. Nó bám sát lý lẽ cho rằng có thể có một cách khác để xử lý những ý nghĩ ấy, một cách khác để giữ chúng trong tâm trí mà không có ý nghĩa nào khác. Sẵn sàng với khả năng này là bước quan trọng đầu tiên trên con đường.

BIỂU 6.7

TẠI SAO NỖI ÁM ẢNH CỦA TÔI LÀ VÔ LÝ?

Nỗi sợ đặc trưng của tôi là:

Tại sao nó vô lý:

7. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ

Như ở những chương trước, bạn có thể dùng hệ thống cấp bậc nỗi sợ của bạn để bắt đầu tập tiếp xúc với nỗi sợ theo tưởng tượng. Tôi thường có những bệnh

nhân bắt đầu với những điều cũ rích, ở trình độ thấp nhất. Thí dụ, nếu sự bức bách của bạn gồm việc kiểm tra nhiều lần các khoá cửa, bạn có thể bắt đầu với hình ảnh chỉ khoá cửa một lần và bỏ đi. Hãy giữ hình ảnh trong mười phút và xem điều gì xảy ra. Rất có thể sẽ có sự tăng giảm đột ngột ban đầu ở mức hiểm nguy chủ quan (con số từ 0 tới 10 mà bạn ấn định cho nỗi sợ), sau đó giảm dần khi bạn quen với hình ảnh đáng sợ. Cuối cùng, hình ảnh sẽ phai mờ – đúng như bạn muốn. Điều này chứng tỏ cho phần nguyên thuỷ của bộ não của bạn là nếu chỉ nghĩ tới cánh cửa không khoá thì không có gì nguy hiểm. Một gợi ý khác bạn có thể thêm vào là, trước khi bạn bắt đầu, ghi lại dự đoán về điều gì sẽ xảy ra trong quá trình tập. Bạn có thể nghĩ, *Tôi không có thể chịu đựng nó hay Nỗi lo của tôi sẽ thoát khỏi các biểu đồ*. Thật đáng quan tâm khi thấy điều đó thực sự xuất hiện. Nếu nó không xuất hiện, bạn bắt đầu phá huỷ niềm tin vào sức mạnh của lo âu.

Hãy tập tiếp xúc một cách đầy đủ để bạn có được những kết quả thích hợp – nghĩa là, mỗi lúc bạn thực hiện nó, nỗi lo của bạn giảm đi theo thời gian.

8. Tập tiếp xúc đời sống thực tế

Đây là nơi bạn đặt các phương pháp vào thử nghiệm – trải nghiệm thực sự tình huống làm khởi phát những ám ảnh, để chúng chứng tỏ rằng bạn có thể điều khiển. Thí dụ, khi tôi chữa trị nỗi sợ nhiễm bệnh của Susan, chúng tôi bắt đầu bằng cách tiếp xúc theo tưởng tượng những đồng tiền dơ bẩn. Sau đó chúng tôi chuyển qua

sự tiếp xúc trực tiếp: Susan cầm đồng tiền thật trong 30 phút, và còn cọ xát nó lên cánh tay và khuôn mặt. Ở mỗi giai đoạn, chúng tôi ghi lại mức lo sợ của cô và thấy nó giảm dần. Trong lần tới, cô tập chà xát bàn tay lên tấm thảm ở văn phòng của tôi. Lần tới nữa cô chạm vào sọt rác, nhặt rác ra, và không rửa tay trong bốn giờ. Khi ở nhà cô cũng tập như vậy. Chẳng bao lâu, mức lo sợ của cô đã giảm và những bức bách của cô ít thôi thúc hơn nhiều.

BIỂU 6.8
HỒ SƠ TIẾP XÚC

Ngày:	
Thứ tôi tiếp xúc với:	
Khoảng thời gian kéo dài: 20 phút	Nỗi lo lắng (0 - 10)
Phút: 1 - 2	
Phút: 3 - 4	
Phút: 5 - 6	
Phút: 7 - 8	
Phút: 9 - 10	
Phút: 11 - 12	
Phút: 13 - 14	
Phút: 15 - 16	
Phút: 17 - 18	
Phút: 19 - 20	

Ghi chú: Ghi mức lo âu của bạn theo các nhóm hiểm nguy chủ quan, 0 tiêu biểu cho sự không lo lắng và 10 tiêu biểu cho sự lo lắng nhiều nhất mà bạn có thể tưởng tượng ra.

9. Kiên trì một kế hoạch lâu dài

Phần lớn những người bị rối loạn ám ảnh bức bách không bao giờ yên ổn thoải mái mà không có những ý nghĩ ám ảnh và những bức bách. Điều đó không có nghĩa là họ không thể thoát khỏi sức mạnh của chúng. Điều quan trọng là những ý xâm nhập không còn ngăn trở bạn có cuộc sống ý nghĩa. Bí quyết nằm ở chỗ chấp nhận – để cho những ý nghĩ và những bức bách ở đó mà không buộc những ý nghĩa vô lý cho chúng. Như tất cả những rối loạn lo âu, việc không chế rối loạn ám ảnh bức bách bao gồm việc viết lại các quy luật mà sự tiến hoá đã truyền cho chúng ta bằng một bộ quy luật mới thực sự có tác dụng: đánh giá, bình thường hoá, buông bỏ, và bao quát. Chừng nào những việc này trở thành những nguyên tắc hướng dẫn, sự tái xuất hiện của những ý nghĩ ám ảnh bức bách không thành vấn đề; nó chỉ báo hiệu đó là lúc dành cho một quá trình định kỳ nào đó.

Nói tóm lại, bạn cần lường trước khả năng tái phát và hãy sẵn sàng đối phó với nó khi nó xuất hiện, nhất là khi bạn bị căng thẳng hoặc chán nản (nhưng có thể chúng cũng phát sinh mà không có lý do rõ ràng nào cả).

⊗ TÓM TẮT PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ GIẢI QUYẾT RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

Để tóm tắt những bước đối phó với rối loạn ám ảnh bức bách, bạn phải tìm cho mình kỹ thuật thích hợp và có tác dụng nhất – và bám theo chương trình vì rối loạn ám ảnh bức bách sẽ vẫn trở lại. Điều lý thú là bạn

có thể thực sự tạo sự tiến bộ có ý nghĩa – nhưng cũng nhớ rằng nó không phải là sự tiến bộ hoàn toàn.

Hãy tự hỏi, *Hầu hết mọi người tin những ám ảnh này không? Tại sao không? Đâu là bằng chứng ủng hộ và chống lại ám ảnh của tôi? Tôi nên nói với ai đó về ám ảnh tương tự?* Hãy tranh luận cho tới khi bạn cảm thấy tin chắc rằng những ý nghĩ này và vô lý. Tôi phác thảo trong Biểu 6.9 những ý nghĩ và xúc cảm khác nhau mà bạn có thể có nếu bạn bị rối loạn ám ảnh bức bách và những sự can thiệp cùng các kỹ thuật bạn có thể sử dụng để giúp ích cho bản thân. Nó sẽ có giá trị nếu thực hiện việc này dưới sự giám sát của một nhà trị liệu giàu kinh nghiệm. Hãy nhớ rằng việc đảo ngược rối loạn ám ảnh bức bách của bạn không có nghĩa là bạn sẽ chẳng bao giờ có lại những vấn đề này. Tuy nhiên, nếu những kỹ thuật này có tác dụng để đảo ngược rối loạn ám ảnh bức bách, chúng rất có thể sẽ lại có tác dụng.

BIỂU 6.9
CÁCH XỬ LÝ RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

Vấn đề	Điều phải làm hoặc suy nghĩ
Bạn có những ý nghĩ và hình ảnh "kỳ quặc"	Mọi người đều có những ý nghĩ và hình ảnh kỳ quặc. Điều này bình thường. Nó chẳng có ý nghĩa gì hết.
Động cơ để thay đổi	Hãy kiểm tra những cái giá phải trả khi bị rối loạn ám ảnh bức bách – cảm thấy lo âu, bồn chồn, mất tự chủ, xấu hổ, sa sút trong công việc và các mối quan hệ. Bạn có sẵn sàng chịu đựng một nỗi bực dọc nào đó để thay đổi tình trạng này? Cuộc sống của bạn sẽ khá hơn thế nào nếu bạn thay đổi tình trạng này?

<p>Bạn có những đánh giá tiêu cực về những ý nghĩ và hình ảnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chúng đe dọa • Chúng tiêu biểu cho điều gì đó khủng khiếp • Bạn tin rằng có khả năng xảy ra điều tồi tệ • Bạn tin rằng bạn cần những giải pháp hoàn hảo 	<p>Những ý nghĩ và hình ảnh "kỳ quặc" này không có nghĩa gì về con người bạn hay về tương lai.</p> <p>Chúng không đe dọa. Người ta không điên vì những hình ảnh hay ý nghĩ như vậy.</p> <p>Chúng không tiêu biểu cho bất cứ điều gì về bạn như <i>tại họa</i> hay <i>mất tự chủ</i>. Hãy xem xét toàn bộ bằng chứng về việc bạn thích hợp ra sao. Trở trêu thay, những người nghĩ rằng những ám ảnh của họ ngụ ý sự thiếu tự chủ hoặc thiếu thích hợp là những người cần trọng quá mức.</p> <p>Không có gì đưa đến dự đoán rằng điều tồi tệ sẽ xảy ra. Thực tại không được định đoạt bởi các ý nghĩ.</p> <p>Không có những giải pháp hoàn hảo. Bạn có thể tìm "sự tương đối tốt" hay "gần như thế".</p>
<p>Bạn tin rằng bạn chịu trách nhiệm về việc loại bỏ bất kỳ sự đe dọa nào</p>	<p>Niềm tin cường điệu về trách nhiệm đặt gánh nặng lên bạn. Bạn không có trách nhiệm gì cả.</p>
<p>Bạn nghĩ rằng cần trấn áp mọi ý nghĩ và hình ảnh</p>	<p>Sự trấn áp không có tác dụng – ý nghĩ sẽ trở lại. Bạn có thể tập lặp lại những ám ảnh tồi tệ nhất – thí dụ, "Có thể tôi bị nhiễm bệnh". Hãy lặp lại nó 20 phút mỗi ngày – cho đến khi bạn cảm thấy buồn chán.</p>
<p>Bạn tin rằng bạn không tự chủ</p>	<p>Bạn đang dựa vào niềm tin rằng bạn không làm chủ hoàn toàn ý nghĩ và hình ảnh của mình. Không thể – và không cần thiết – khống chế các ý nghĩ và hình ảnh. Hãy liệt kê tất cả cách hành xử và kết quả mà bạn kiểm soát được mỗi ngày. Chắc chắn bạn sẽ thấy rằng bạn làm chủ nhiều hơn bạn nghĩ.</p>

<p>Vướng vào những bức bách</p>	<p>Mỗi lần tập luyện sự bức bách, bạn củng cố niềm tin rằng bạn phải loại bỏ những ám ảnh và rằng những bức bách chỉ là cách thể khác. Thay vì tập luyện sự bức bách bạn có thể trì hoãn vướng vào nó và có thể tập tiếp xúc với những thứ làm bạn bị ám ảnh.</p>
<p>Bạn tiếp tục với những bức bách tới khi bạn cảm thấy hoàn tất</p>	<p>Bạn đang vướng vào sự bức bách cho tới khi cảm thấy rằng mọi sự hoặc được thực hiện "hoàn tất" hoặc bạn cảm thấy rằng bạn đã thực hiện "đủ". Nếu bạn vướng vào sự bức bách, hãy cố kết thúc nó trước khi có cảm giác về sự hoàn tất – hãy để mọi việc đang dở.</p>

BIỂU 6.10

VIẾT LẠI NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

- Xây dựng động lực.** Nhận ra bạn sẽ khá hơn khi không bị rối loạn ám ảnh bức bách. Đôi khi rối loạn ám ảnh bức bách có tác động đáng kể lên cuộc sống của bạn. Nó ngăn trở bạn làm những điều mà người khác thực hiện dễ dàng. Nó có thể can thiệp vào công việc, các mối quan hệ, thời gian nhàn rỗi, và nhiều thứ khác. Nhưng nếu thay đổi nó, bạn sẽ làm được một số việc có vẻ khó khăn.
- Kiểm tra vì sao những ám ảnh của bạn phi lý hoặc quá đáng.** Hầu hết mọi người có cùng những ý nghĩ mà bạn có. Sao họ không bị ám ảnh bức bách? Có lẽ họ chấp nhận các ý nghĩ của họ và sống hoà thuận với cuộc đời.
- Thăm tra các niềm tin tiêu cực về những ý nghĩ xâm nhập.** Hãy tự hỏi nếu bạn thực sự chú ý tới các ý nghĩ, nếu các ý nghĩ thực sự làm bạn phải có trách nhiệm, nếu các ý nghĩ lấn át bạn hoặc làm thay đổi thực tại, hay nếu bạn thực sự cần trấn áp các ý nghĩ.
- Thay đổi mối quan hệ với các ý nghĩ.** Hãy mời ý nghĩ của bạn vào tâm trí, hãy quan sát ý nghĩ của bạn trôi nổi như chiếc lá trên

mặt nước, và hãy quan sát ý nghĩ của bạn như thể nó là một con người đơn độc.

5. *Tránh tự giám sát các ý nghĩ.* Bạn có thể tập để cho tâm trí của bạn trôi dạt khỏi những ám ảnh khi chúng xuất hiện, bạn có thể để tâm trí tập trung lại vào những đồ vật khác – bằng cách đếm hoặc mô tả những hình dạng và màu sắc khác nhau. Điều này cho phép bạn không phải chú ý vào những ý nghĩ của bạn.
6. *Luyện tập ý tưởng hơn là trấn áp nó.* Nếu bạn sợ ý nghĩ Tôi điên mất, vậy hãy tập nói ý nghĩ này 15 phút mỗi ngày. Bạn sẽ thấy rằng bạn không bị điên – trên thực tế, bạn sẽ buồn chán. Điều này chứng tỏ cho bạn thấy rằng chỉ có ý tưởng thì không nguy hiểm.
7. *Loại bỏ những bức bách.* Hãy nhận ra điều làm khởi phát các ám ảnh và bức bách của bạn. Thí dụ, nếu bạn là người bị thúc bách rửa tay, điều làm khởi phát có thể là bàn tay của bạn bẩn. Hãy đặt bàn tay của bạn vào một chỗ bẩn thỉu nào đó, như chà xát chúng trên nền nhà. Cứ để tay bạn bẩn và không rửa trong một giờ. Chịu đựng sự lo lắng xem điều gì sẽ xảy ra.
8. *Trì hoãn những bức bách.* Nếu lúc đầu khó loại bỏ sự bức bách, hãy tập trì hoãn thực hiện nó. Khi bạn nhận ra ám ảnh, cố đợi 20 phút trước khi vướng vào bức bách. Điều này sẽ làm yếu mong muốn thực hiện bức bách.
9. *Thay đổi sự bức bách.* Những bức bách của bạn có thể khá cứng nhắc. Việc phá tan chúng có thể bằng cách làm thay đổi chúng.
10. *Trừ tính sự tái phát.* Rồi loạn ám ảnh bức bách sẽ trở lại. Ngay cả khi bạn đảo ngược rồi loạn ám ảnh bức bách, những ý nghĩ và sự thôi thúc vẫn có nguy cơ trở lại. Đừng hoảng sợ. Nó chỉ có nghĩa là bạn lại phải thực hiện các kỹ thuật mà bạn đã biết.

Rồi loạn ám ảnh bức bách có thể làm bạn cảm thấy suy nhược. Ngoài ra, bạn có thể cảm thấy xấu hổ và tự phê phán. Hãy nhớ rằng rồi loạn ám ảnh bức bách là

kết quả của quá trình tiến hoá để bảo vệ chúng ta – nó phát triển quá mức. Bạn không tìm cách làm hại ai bằng rối loạn ám ảnh bức bách, và không có gì là trái đạo đức cả. Dù có thể bạn đã bị chứng này từ lâu, bạn vẫn có thể cải thiện nhờ sự giúp đỡ thích hợp.

Nhiều bài tập tôi mô tả ở đây có thể làm bạn cảm thấy khó khăn, có khi là bất khả. Đó là thành phần của rối loạn ám ảnh bức bách – niềm tin cho rằng việc từ bỏ các thói thúc hay sự vô hiệu hoá là bất khả và sự lo âu của bạn sẽ leo thang và lấn át bạn. Bạn có thể tập luyện dần dần, luôn nhớ rằng bạn không cố loại bỏ những ám ảnh, mà chỉ cố giảm bớt tác động của chúng lên cuộc sống. Cứ nỗ lực – vì sự tập luyện có liên quan với những ám ảnh có thể có tác động tích cực đáng kể. Và hãy cho mình nhiều thời gian.



Chương 7

“ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU...?” - RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG

◎ RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG LÀ GÌ?

Linda có vẻ lúc nào cũng lo lắng. Chị lo lắng là đứa con gái của chị Diane đang có những rắc rối ở trường. Không phải Diane học không tốt, nhưng gần đây nó đang vật lộn với các kỹ năng toán, và vài lần nó đã về nhà khóc lóc sau khi bị những trẻ khác chòng ghẹo. Khi Diane về nhà trẻ, Linda bắt đầu tự hỏi không biết xe buýt nhà trường có gặp tai nạn không. Linda đã ly hôn bốn năm, và Sam, chồng cũ của chị, đôi khi chu cấp trẻ. Chị lo là anh ta sẽ ngưng chu cấp. Chị cũng lo lắng về công việc, chị có thể bị sa thải, và khó tìm được một công việc khác. Mỗi khi bị bệnh, chị lo là bảo hiểm sức khỏe không trang trải hết chi phí. Danh sách những điều lo lắng dường như bất tận. Chẳng có gì an toàn.

Những lo nghĩ này đang ảnh hưởng sức khỏe của Linda. Khi đi ngủ, chị thao thức, trằn trọc. Chị cố hết sức để thư giãn, nhưng chẳng ăn thua gì. Chị biết rõ rằng thiếu ngủ sẽ làm chị mất khả năng làm việc vào

ngày hôm sau. Linda đã phát triển những triệu chứng thể lý, gồm chứng khó tiêu và chứng nhức đầu thường xuyên, đôi khi thở gấp và choáng váng. Bác sĩ không tìm thấy có gì bất ổn nơi chị. "Chủ yếu là sự căng thẳng", ông cho chị dùng thuốc an thần và thuốc ngủ, nhưng Linda không muốn dùng. Chị cảm thấy có thể đối phó với các vấn đề mà không cần dùng thuốc.

Khi Linda nghĩ về cuộc sống, chị nhận ra rằng không có gì tồi tệ thực sự xảy ra. Diane khoẻ mạnh, giỏi giang, vui vẻ và có nhiều bạn bè ở trường. Linda biết rằng chị khá hơn nhiều sau khi ly hôn với Sam – và không thiếu bạn trai. Sếp của chị luôn khen công việc của chị, và mới đây đã tăng lương cho chị. Chị không có lý do chính đáng để phải lo lắng nhiều như vậy. Thực tế là bạn bè của chị luôn bảo chị, "Bạn có một cuộc sống tuyệt vời. Hãy suy nghĩ lạc quan". Hay, "Hãy rũ bỏ nó đi". Tất nhiên chẳng lời nào có thể giúp ích, nó còn làm chị bực mình.

Linda thực sự trải qua một vấn đề là rối loạn lo âu chung chung. Chừng 7 phần trăm chúng ta cũng có lúc như vậy, nữ bị rối loạn này gấp đôi nam. Những người bị rối loạn lo âu chung chung lo lắng về nhiều chuyện không chỉ một hay hai vấn đề. Họ thường biểu lộ những triệu chứng thể lý có liên quan: chứng khó tiêu, mệt mỏi, đau nhức, căng cơ, choáng váng, và mất phương hướng. Một nghiên cứu cho thấy rằng 93 phần trăm những người bị rối loạn lo âu chung chung đồng thời bị những dạng khác của các vấn đề tâm lý kể cả những rối loạn lo âu được mô tả trong sách này. Sự lo lắng triền miên của bạn có thể dẫn đến buồn nôn, dễ

bị kích thích, mệt mỏi, đau nhức, khó tập trung, không quả quyết, và cảm thấy tuyệt vọng. Thực tế là 25 phần trăm đi gặp bác sĩ để tìm các triệu chứng liên quan với vấn đề rối loạn lo âu chung chung. Sự lo âu của bạn có thể khiến bạn hút thuốc nhiều hơn, uống rượu quá mức, lạm dụng chất gây nghiện, ăn uống vô độ, hoặc mất ngủ. Phần lớn tránh làm những việc cần phải làm. Có thể bạn đang tránh tiếp xúc với mọi người, tránh làm việc phải làm,... Sự lo lắng làm bạn tê liệt – vì bạn lo sợ sẽ kém hoạt động, kém thành đạt, và kém hoà nhập xã hội.

Nếu không được chữa trị, rối loạn lo âu chung chung sẽ dai dẳng. Một năm sau khi được chẩn đoán (nhưng *không được chữa trị*), 85 phần trăm người bị rối loạn lo âu chung chung vẫn có những vấn đề đáng kể.

Không hiếm khi rối loạn lo âu chung chung bắt đầu với một vấn đề chuyên biệt (trong trường hợp của Linda, đó là cuộc hôn nhân của chị) và sau đó lan rộng tới nhiều vấn đề khác. Khi vấn đề dai dẳng đủ lâu, mọi việc bắt đầu khá ảm đạm. Sự buồn chán gia tăng mà người bệnh có thể không nhận ra sự hiện diện của nó một thời gian dài. Nhưng không khó để thấy cách tâm trí âu lo tập trung vào tính tiêu cực liên kết với sự buồn chán, dù thường khó nói vấn đề nào gây ra vấn đề nào.

Những người bị rối loạn lo âu chung chung thường chờ đợi rồi mới đi tìm sự giúp đỡ. Nhiều người để vấn đề diễn ra cả hàng thập niên, vì không hy vọng vào sự điều trị hiệu quả. Đôi khi thuốc cũng giúp ích, và trong một phần nhỏ trường hợp (khoảng 20 phần trăm), liệu

pháp tâm lý truyền thống cũng đem lại kết quả. Tuy nhiên, với những hình thức liệu pháp nhận thức hành vi mới, chúng ta hiểu rõ hơn về hội chứng lo âu và các các bệnh nhân có thể thay đổi các triệu chứng. Đáng mừng là 75 phần trăm người bị rối loạn lo âu chung chung có thể được giúp đỡ bằng những hình thức liệu pháp nhận thức hành vi mới.

Linda là một thí dụ. Khi bắt đầu chữa trị, chúng tôi nhận ra hội chứng của chị. Mặc dù rối loạn lo âu chung chung của Linda dễ nhận ra hơn bất cứ loại thôi thúc tự huỷ nào, tôi có thể giúp chị thấy những chọn lựa mà chị có thể chọn để ra khỏi tình thế khó xử. Nói cụ thể, chị có khả năng nhận ra những niềm tin vô lý khuyến khích tâm trạng lo lắng. Một khi đã thực hiện điều đó, chị có thể từ bỏ những niềm tin ấy và sống cuộc sống bình thường hơn.

Bạn có thực sự bị rối loạn lo âu chung chung hay không tùy thuộc vào bạn lo lắng bao nhiêu và nó tác động đến cuộc sống của bạn ra sao. Sự thật là ai chẳng có những lúc lo lắng – nó là bản chất cuộc sống của chúng ta. Nhưng khi nào nó trở thành rối loạn? Nếu sự lo lắng của bạn triền miên, không thể cắt đứt được, làm cho bạn không thể vui hưởng cuộc sống, không thể làm việc, hoặc gây tổn hại các mối quan hệ với người khác, bạn có khả năng bị rối loạn lo âu chung chung. Trong Phụ lục G, bạn sẽ tìm thấy hai công cụ chẩn đoán. Một là Bản Kiểm tra Lo âu Leahy, và hai là Bản Câu hỏi Kiểm tra Lo âu Penn State. Việc tiếp tục sử dụng chúng hàng tuần có thể cho bạn biết lợi ích của việc chữa trị, và cung cấp thước đo sự thay đổi của bạn.

● RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG ĐẾN TỬ ĐÀU?

Tôi nhớ lại cuộc trò chuyện của tôi với Dan, người lúc nào cũng lo âu. Lo âu bủa vây anh ngày và đêm, anh còn lo rằng tôi không thể giúp anh.

Chúng ta hãy xem cuộc trao đổi sau đây giữa Dan và tôi. Dan cho tôi biết anh là người lúc nào cũng lo âu:

Bob: Anh nói rằng lúc nào anh cũng lo âu. Lúc này anh lo chuyện gì?

Dan: Câu hỏi hay hơn là, “Chẳng lẽ tôi không lo chuyện gì sao?”. Tôi lo về việc xúc phạm người khác. Tôi lo về công việc của tôi, rằng tôi có thể mất việc, và tôi lo liệu có kiếm được người phụ nữ thích hợp để ổn định cuộc sống không.

Bob: Đầu óc anh có vẻ lăm vẩn đờ quá. Chúng ta hãy xét lo lắng của anh về việc xúc phạm người khác. Điều gì khiến anh nghĩ rằng anh có thể làm người khác bực mình?

Dan: Tôi không biết. Đôi khi tôi chỉ nghĩ đến bản thân tôi. Tôi lo rằng tôi không lắng nghe ai và thấy mình có vẻ tự cao tự đại.

Bob: Sự lo lắng này có làm phiền anh không?

Dan: Có. Tôi nghĩ rằng lúc nào tôi cũng lo âu, không thể kiểm chế được. Khi ngồi ở bàn làm việc tôi lo liệu kế hoạch có hoàn thành không. Hoặc khi nằm trên giường tôi lo là sẽ chẳng thể chợp mắt.

Bob: Anh có nghĩ rằng có thể xử lý toàn bộ những lo lắng này?

Dan: Tôi biết nó có vẻ vô lý, nhưng tôi có thể thúc đẩy bản thân để xử lý mọi việc.

Dan đã chạm tới điều cơ bản của tâm lý học về sự lo lắng. Để hiểu nó, một lần nữa chúng ta hãy trở lại thế giới của tổ tiên xa xưa của chúng ta sống trong rừng hay trên thảo nguyên. Mối đe dọa ở mọi nơi, thường xuất hiện bất thành hình. Như chúng ta thấy, nhiều nỗi sợ sâu xa nhất của chúng ta là những đáp ứng gần liền sự tiến hoá với những mối nguy như thế. Những người bị rối loạn lo âu chung chung thường hành động quá mức. Họ luôn lo xa, cố lường trước điều gì bất ổn, điều gì có thể đe dọa. Rõ ràng bản năng đó giúp tổ tiên của chúng ta sống còn. Nền văn minh phần nào được dựa vào khả năng biết lo lắng. Đó là lý do vì sao tôi thường nghĩ những người lo lắng là những người chu đáo. Sự lo lắng là công cụ và chiến lược để tránh tai hoạ. Thái độ lo lắng có ý nghĩa, dù bối cảnh đã thay đổi đáng kể từ thời thời săn bắn hái lượm.

Tất nhiên, trong cuộc sống của chúng ta hiện tại, tình trạng tinh thần này *không* thường mang lại kết quả như dự kiến, mà còn làm tê liệt, vì nó là cách đối phó kém cỏi và không thực tế. Xét cho cùng, lo lắng thực ra gần như là nguy cơ – nó là công cụ để phát hiện và chế ngự. Nhưng nếu khả năng đánh giá nguy cơ của bạn bị suy yếu, bản năng cẩn trọng của bạn sẽ không làm bạn khá hơn. Bạn sẽ bị quá tải, không có khả năng đối phó hiệu quả với bất cứ việc gì.

Nhưng tại sao một số người lo âu hơn người khác? Tại sao một số người không thể đánh giá nguy cơ một cách chính xác? Chúng ta không biết tất cả các câu trả lời. Nhưng chúng ta biết rằng có nhân tố di truyền về rối loạn. Điều này không có nghĩa là bạn phải là người lo âu liên miên. Có những cách thay đổi viễn cảnh để sự lo âu không khống chế cuộc sống của bạn. Việc nhận ra và chấp nhận nó giúp bạn có khả năng đối phó với nó tốt hơn.

Còn có những nhân tố khác nữa, như lịch sử gia đình. Nếu cha mẹ của bạn ly dị khi bạn còn trẻ, khả năng phát triển rối loạn lo âu chung chung của bạn cao hơn, xấp xỉ 70 phần trăm.

Những biến cố trong cuộc sống cũng làm nặng thêm xu hướng rối loạn lo âu chung chung, làm phát sinh các triệu chứng mất ngủ, căng thẳng, dễ cáu kỉnh, và đau dạ dày.

◎ NGƯỜI CẢ LO

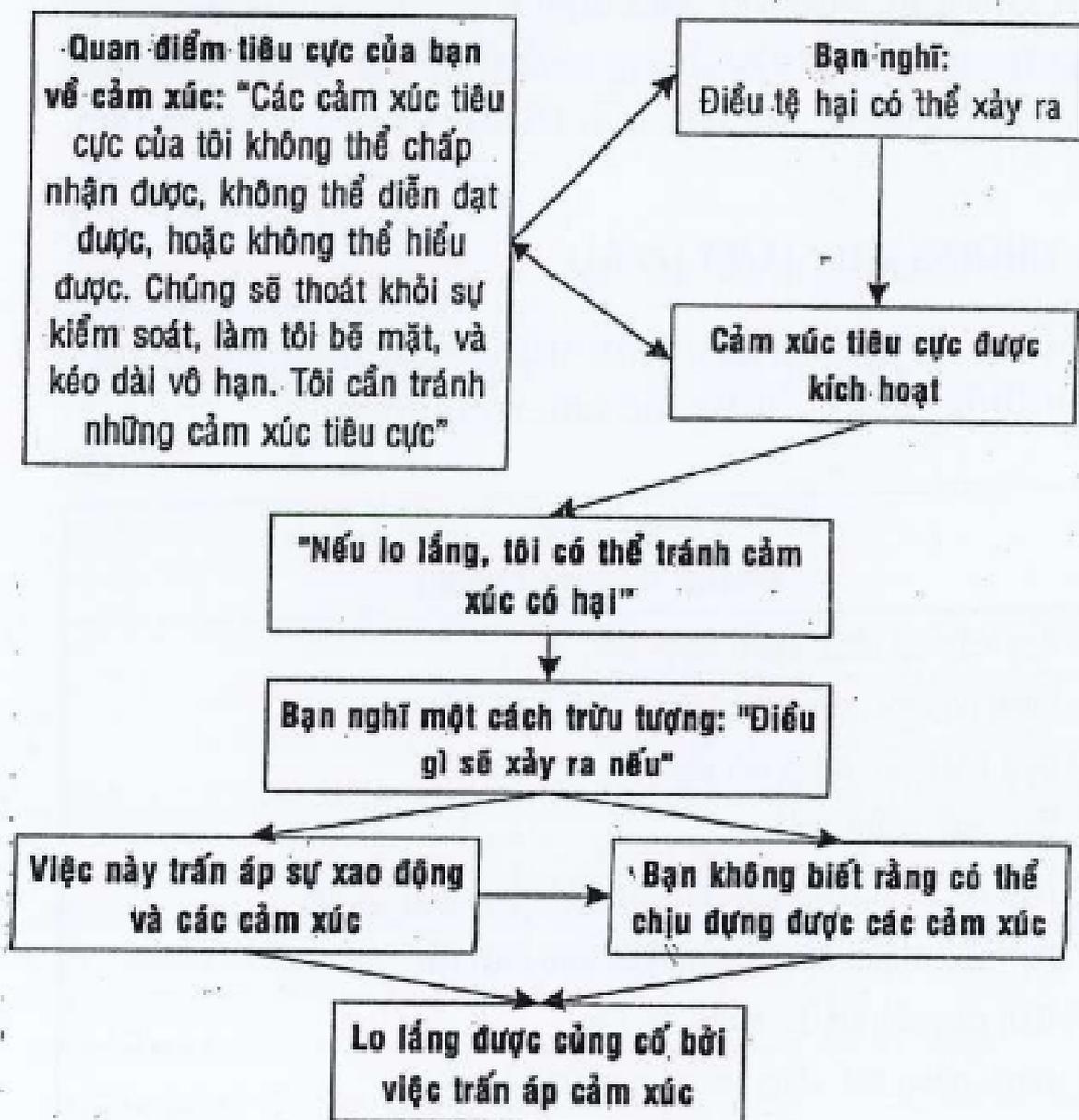
Như chúng ta đã đề cập, tiền đề chính của người hay lo lắng là cảm thấy mọi thứ đều nguy hiểm. Trong tâm trí của người cả lo, bốn quy luật lo âu hoạt động: nhận ra mối nguy, trầm trọng hoá mối nguy, cố kiểm soát mọi tình huống, và tránh điều bực dọc, gây ra những phản ứng thể lý và cảm xúc. Việc bám vào những quy luật này gây trở ngại tới khả năng đánh giá các nguy cơ. Người cả lo cố ngăn ngừa những việc có thể xảy ra bằng cách nhận ra các nguy cơ càng sớm càng tốt và thu thập nhiều thông tin về hậu quả của chúng. Việc này làm họ miễn cưỡng tham gia bất kỳ hoạt động nào.

Hơn nữa, quá trình không bao giờ ngưng: tâm trí tiếp tục thu thập ngày càng nhiều thông tin gây lo lắng. Những nghiên cứu cho thấy 85 phần trăm những điều gây lo lắng lại có kết quả trung tính hoặc tích cực.

Đó là lý do vì sao việc chữa trị rối loạn lo âu chung chung cần sự tiếp xúc với những cảm xúc nền tảng. Chỉ cách này mới có thể làm tiêu tan nỗi khổ tâm của bạn.

SƠ ĐỒ 7.1

SỰ LO LẮNG GIÚP BẠN TRÁNH NHỮNG CẢM XÚC NHƯ THẾ NÀO?



Một điều quan trọng khác để hiểu về rối loạn lo âu chung chung – chủ yếu để triển khai chương trình chữa trị – là nó làm bạn không thể *thư giãn*. Người cả lo luôn căng thẳng, cả thể xác và tinh thần, vì họ luôn ở trong tình trạng sẵn sàng cho mỗi nguy. Thường thì sự kích thích mang tính đe dọa sinh ra phản ứng này chỉ kéo dài một lúc. Nếu không có gì tồi tệ thực sự xảy ra, bạn sẽ quen với nó và rồi nguôi đi. Thế nhưng, những người bị rối loạn lo âu chung chung không bao giờ đạt được điều đó. Họ cảnh giác quá mức trước mỗi nguy, luôn thấy nó như lần đầu tiên khiến họ liên tục phải đương đầu với sự đe dọa. Một lần nữa, công việc của chúng ta là thay thế những quy luật này bằng những quy luật giải thoát lo âu có ý nghĩa hơn.

◎ NHỮNG QUY LUẬT LO ÂU

Đây là những quy luật trong đầu bạn khiến bạn thao thức suốt đêm và lúc nào cũng lo lắng.

BIỂU 7.1 NHỮNG QUY LUẬT LO ÂU

1. Bạn cần sự chắc chắn tuyệt đối.
2. Luôn có mối nguy quanh bạn.
3. Bạn phải sẵn sàng đối phó.
4. Bạn phải kiểm soát.
5. Nếu nỗi lo xuất hiện khiến bạn phải làm điều gì đó.
6. Bạn cần tránh bất kỳ cảm xúc khó chịu nào.
7. Bạn cần câu trả lời ngay lập tức.
8. Bạn không thể sống với giây phút hiện tại.
9. Bạn cần tránh làm những điều khiến bạn lo âu.

Chúng ta hãy xem xét mỗi từng quy luật lo âu.

1. **Bạn cần sự chắc chắn tuyệt đối.** Bạn luôn tự nhủ, *Tôi biết rằng tỷ lệ những người kỳ quặc chỉ là một phần triệu – nhưng tôi có thể là một phần triệu ấy!* Đúng, bạn có thể là. Lúc đó bạn sẽ bất hạnh. Nhưng nó không chắc chắn xảy ra và việc đòi hỏi sự chắc chắn chỉ làm bạn lo lắng hơn.
2. **Luôn có mối nguy quanh bạn.** Nhưng có nhiều khả năng an toàn và bình thường hơn bạn nghĩ. Hầu như tất cả nỗi lo của bạn là sai. Và, xét cho cùng, nếu mọi sự quá tệ hại và thế giới này đã kết thúc, bạn đâu còn đọc cuốn sách này.
3. **Bạn phải sẵn sàng đối phó.** Bạn không thể buông lơ cảnh giác. Bạn phải sẵn sàng đối phó lại bất kỳ sự đe dọa nào có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Cứ cảnh giác cao độ như thế, bạn luôn cảm thấy lo âu, căng thẳng, và dễ bị kích thích, và không thể thư giãn.
4. **Bạn phải kiểm soát.** Kiểm soát mọi lúc chứng tỏ bạn chịu trách nhiệm ra sao. Bạn cảm thấy đó là cách duy nhất để tránh những điều tệ hại đang xảy ra. Vì thế, hãy cố kiểm soát mọi thứ. Kết quả bạn là người chỉ lo kiểm soát, cố kiểm soát những thứ không ở trong tầm kiểm soát. Bạn đánh đồng việc không kiểm soát với việc sống trong môi nguy.
5. **Nếu nỗi lo xuất hiện khiến bạn phải làm điều gì đó.** Bạn nghĩ bạn cần nắm quyền kiểm soát. Không

đâu. Bạn chỉ có thể ngồi nhìn và nói, *Có một ý tưởng khác.* Nó chỉ là một ý tưởng – không là gì khác.

6. *Bạn cần tránh bất kỳ cảm xúc khó chịu nào.* Nhưng thực tế của cuộc sống là tất cả chúng ta phải chịu đựng, phải thất bại, và bị ngừng ngàng bởi những điều tồi tệ xảy ra. Lo âu chỉ làm bạn khổ sở.
7. *Bạn cần câu trả lời ngay lập tức.* Bạn cho rằng nếu không có câu trả lời ngay lập tức thì mọi thứ sẽ *suy sụp.* Bạn cảm thấy điều khủng khiếp đang đến nhanh – mối quan hệ sẽ tan vỡ, bạn sẽ bị hắt hủi, toàn bộ cuộc sống sẽ thay đổi. Tại sao bạn cần câu trả lời ngay? Có lẽ bạn sẽ không có được câu trả lời cho tới khi điều gì phải xảy ra đã xảy ra. Và có lẽ câu trả lời không tồi tệ đến thế.
8. *Bạn không thể sống với giây phút hiện tại.* Bạn sống với tương lai không bao giờ xảy ra. Vì thế, bạn bỏ lỡ mọi điều đang diễn ra quanh bạn và bạn không thể sống cuộc sống chấp nhận và vui hưởng hiện tại. Bạn luôn sống ở nơi nào khác trong tương lai.
9. *Bạn cần tránh làm những điều khiến bạn lo âu.* Bạn muốn cảm thấy *sẵn sàng* – nhưng từng ngày, tuần, và có khi cả năm qua đi và bạn vẫn không cảm thấy *sẵn sàng.* Bạn không nhận ra rằng bạn phải làm những điều ấy ngay lúc này – dù bạn chưa *sẵn sàng.* Có thể động cơ chỉ đến *sau khi bạn bắt đầu thực hiện chúng.*

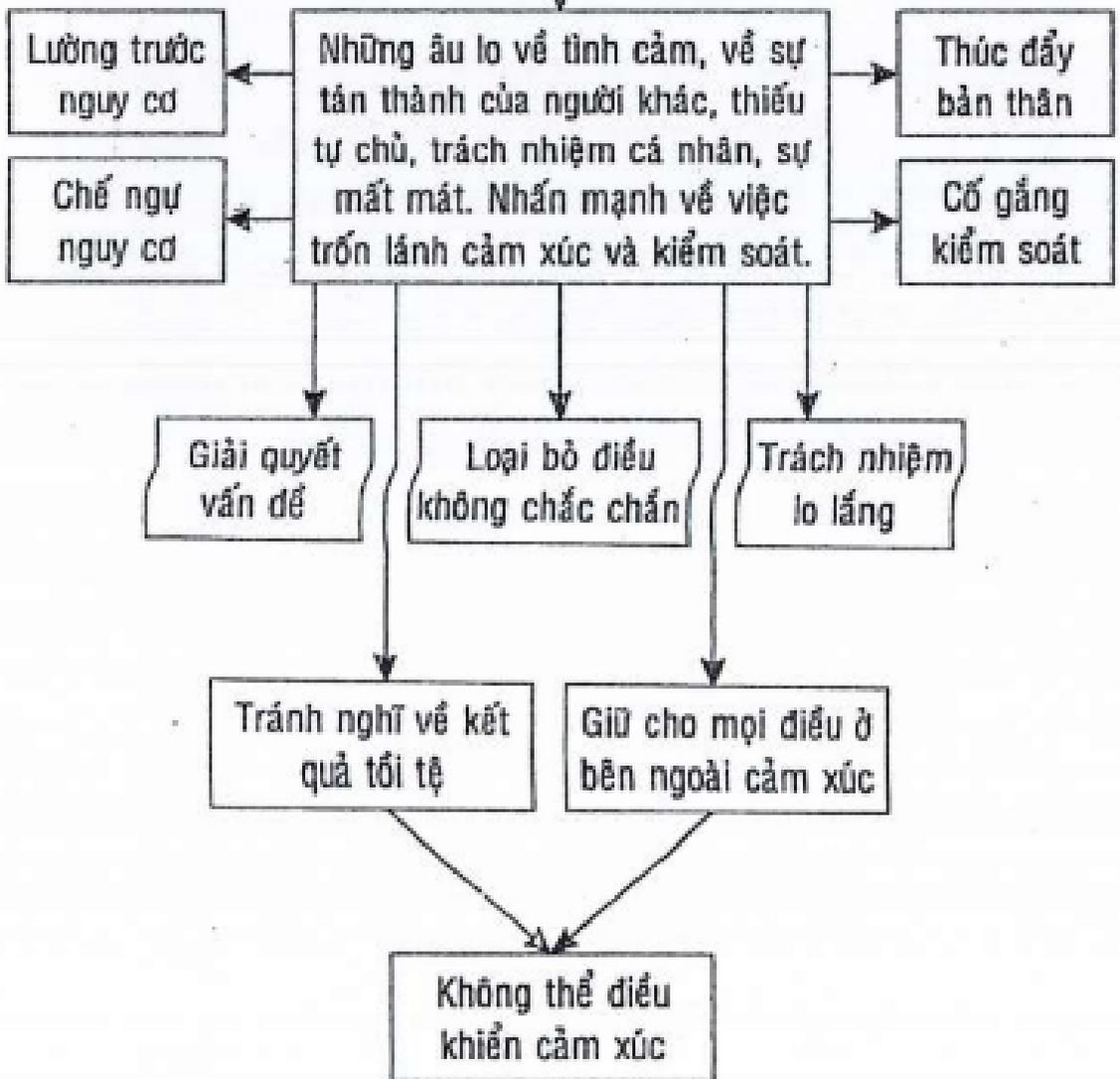
Chúng ta hãy xem sơ đồ 7.2. Nếu là người cả lo, chắc bạn sẽ thấy một vài điều về mình. Cha mẹ của bạn có thể liên tục lưu ý bạn về mối nguy. Cha hay mẹ của bạn có thể lạnh lùng và xa cách, làm bạn cảm thấy không thoải mái. Có thể bạn đã trải qua một chấn thương lúc còn bé khiến bạn luôn lo lắng về điều tồi tệ có thể xảy ra. Rồi bạn hoạt hoá nỗi lo để tránh nguy cơ, lường trước mối nguy, giải quyết vấn đề, thúc đẩy mình, loại bỏ điều không chắc chắn, và rốt cuộc là tránh những cảm xúc khó xử.

Trở trêu là, vì những điều tồi tệ *không xảy ra*, bạn kết luận rằng sự lo lắng của bạn là *tạm thời*. Trong trường hợp có điều tồi tệ xảy ra, bạn kết luận rằng bạn cần lo nghĩ hơn nữa. Bạn đã không chấp nhận sự thế là dù sao những điều tồi tệ cũng sẽ xảy ra, dù bạn có lo lắng đi nữa. Nhưng cách tốt nhất để sẵn sàng cho điều tồi tệ xảy ra là có khả năng giải quyết những vấn đề thực sự – và có khả năng sống cuộc sống thực sự. Vì bạn sống trong thế giới hiểm nguy và mất mát chỉ tồn tại trong đầu, bạn không thấy những điều tuyệt vời ngay trước mặt bạn. Bạn xa rời thực tại.

SƠ ĐỒ 7.2
CÁCH TRỞ THÀNH NGƯỜI CẢ LO

Những trải nghiệm tuổi thơ khiến bạn trở thành người cả lo

- Cha mẹ bảo vệ bạn quá mức cần thiết
- "Thế giới đầy nguy hiểm"
- Quá chú trọng tình cảm của người khác
- Việc nuôi dạy không bình thường
- Chấn thương tâm lý
- Cha mẹ ly thân hoặc mất cha hay mẹ
- Cha mẹ là những người cả lo hoặc phiền muộn
- Cha mẹ lạnh lùng hoặc xa cách
- Sự thưởng phạt không đúng



◎ VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG

Có nhiều cách để vượt thắng những lo âu.

Vì rối loạn lo âu chung chung ít rõ ràng về các triệu chứng hơn các rối loạn lo âu khác, phương thức vượt thắng nó hơi khác với phương pháp được sử dụng ở những chương trước.

1. Tạo động lực

Bạn sẽ phân vân hơn khi nghĩ về việc rũ bỏ nỗi lo. Một mặt, nó đang làm xói mòn bạn, huỷ hoại khả năng vui hưởng cuộc sống hàng ngày, cản trở các mối quan hệ, làm bạn thao thức và phiền muộn. Nhưng mặt khác, bạn có thể đang nuôi dưỡng niềm tin thẩm kín mãnh liệt rằng sự lo nghĩ sẽ bảo vệ bạn và giúp bạn giải quyết các vấn đề. Việc bắt đầu với danh sách những lý lẽ thuận và chống có thể hữu ích, và có thể thay đổi cách bạn cảm nhận về chúng. Khi bạn xem xét hai danh sách, nó sẽ mang lại cho bạn động lực tuyệt vời. Bàn thảo danh sách của bạn với bạn bè hay nhà trị liệu cũng có thể hữu ích.

Hãy nhớ rằng việc rũ sạch lo âu dường như là bất khả. Mục đích không phải là rũ bỏ các lo âu, mà là vẫn hoạt động bất chấp chúng. Lo âu tới và đi, chúng xuất hiện trong đầu, rồi lại biến mất. Điều quan trọng là bạn đừng đồng nhất với chúng, tin những gì chúng nói với bạn. Dù những lo lắng đang sôi sục trong tâm trí của bạn, chúng không phải là vấn đề. Bạn không phải bận tâm về chúng.

Việc cần làm là thoát ra khỏi chúng, đừng nhọc công vật lộn với chúng. Nếu bạn hiểu điều này ngay từ đầu, hãy tin rằng bạn có thể thành công. Đó là động lực mạnh mẽ.

2. Nghi ngờ các ý nghĩ của bạn

Thử nghĩ các lo âu của bạn hợp lý ra sao. Quyết định rằng chúng vô lý không ngăn chúng khỏi xuất hiện, nhưng có thể giảm bớt những đáp ứng bức bách của bạn.

BIỂU 7.2
NGHI NGỜ CÁC Ý NGHĨ LO LẮNG

Nỗi lo: "Tôi sẽ chẳng bao giờ hoàn thành việc này".

Hỏi	Đáp
Tôi tin điều này đến mức nào?	75%
Chúng cứ ủng hộ lo âu này là gì?	Thực sự tôi đã không khơi ra vấn đề này. Tôi cảm thấy lo lắng và sợ mình không có thời giờ.
Chúng cứ chống lại lo âu này là gì?	Trước đây tôi đã thực hiện các công việc như thế. Tôi thường cảm thấy lo lắng trước khi công việc được hoàn tất. Tôi chần chừ nhưng rồi lại thực hiện nó.
Giờ đây tôi có thể hành động thế nào?	Tôi có thể bắt đầu những bước để hoàn tất chúng từ việc thu thập thông tin.

<p>Nếu thực hiện những việc này thì đâu là những thuận lợi và đâu là những bất lợi?</p>	<p>Những thuận lợi: Tôi có thể cảm thấy đang tiến bộ. Tôi có thể thoát khỏi lo âu. Tôi thấy nó không khó như tôi nghĩ.</p> <p>Những bất lợi: Có vẻ khó khăn. Tôi không muốn thực hiện nó.</p>
<p>Thuận lợi của việc làm điều tôi không muốn làm – nhưng cần làm – là gì?</p>	<p>Nếu làm những điều lo lắng, tôi sẽ thấy mình có thể chịu đựng những điều này và không bất lực. Tôi cảm thấy có khả năng.</p>
<p>Bước tiếp theo là gì?</p>	<p>Phác thảo công việc.</p>

Những câu hỏi khác hay những điều bạn có thể làm để thách thức những lo âu gồm những câu hỏi sau:

- Lo lắng có thực sự giúp ích cho tôi?
- Tôi cho bạn bè lời khuyên gì?
- Tôi có thể xử lý nó thế nào dù nó đã xảy ra?
- Một số lý do mà tôi không cần đưa ra là gì?
- Bao nhiêu lần tôi đã sai trước đây khi tôi lo lắng?
- Điều trước đây tôi lo lắng mà nay không còn lo lắng là gì?

3. Định rõ thời gian lo lắng và kiểm tra những dự đoán

Một trong những kỹ thuật khác thường mà chúng ta sử dụng cho sự lo âu là xác định lúc và nơi khiến bạn lo lắng. Bạn đã thấy rằng bạn có vẻ lúc nào cũng lo lắng và cảm thấy không kiểm chế được nỗi lo. Thời gian lo

lắng cho phép bạn giới hạn nỗi lo vào lúc và nơi rõ ràng – và tổng khứ các nỗi lo của bạn sang giai đoạn sau. Đó là thử tìm cách thoát khỏi nỗi lo và buông bỏ nỗi lo.

Hãy định thời gian 20 phút cụ thể mỗi ngày – tất nhiên là không trước giờ đi ngủ. Hãy ngồi xuống và viết ra những nỗi lo đặc trưng. Hãy giữ hồ sơ nỗi lo để bạn có thể thấy rằng dường như bạn luôn lo lắng về cùng một điều. Bạn sẽ nghĩ, *Nhưng điều gì sẽ xảy ra?* Hãy viết nỗi lo của bạn trên mảnh giấy và trì hoãn nó. Bạn sẽ thấy rằng bạn có thể làm việc này và việc nọ khi thời điểm lo lắng trở lại mà bạn thực sự không còn lo nghĩ về chúng nữa.

Sau tuần đầu tiên, hãy dùng thời gian lo lắng của bạn để viết ra những dự đoán, *Tôi sẽ bị trễ, Tôi sẽ không hoàn thành việc này đúng giờ, Các con của tôi không an toàn, hay Tôi chẳng thể ngủ được.* Mỗi ngày – và cuối mỗi tuần – ghi những kết quả có thật. Nhiều dự đoán của bạn sẽ chứng tỏ là sai, bạn sẽ hoàn thành công việc và các con của bạn vẫn an toàn. Một số dự đoán của bạn chứng tỏ là chính xác – nhưng nếu bạn là người hay lo lắng nhất, cả những dự đoán bi quan cũng không phải là tai hoạ.

BIỂU 7.3 NHẬT KÝ LO LẮNG

Ở cột đầu tiên, hãy ghi rõ điều bạn nghĩ là sẽ xảy ra và bạn nghĩ nó sẽ xảy ra khi nào. Ở cột giữa, hãy xếp hạng các mức hiểm nguy chủ quan của bạn liên quan đến các dự đoán với zero biểu thị không hiểm nguy và mười biểu thị hiểm nguy cực độ. Ở cột cuối cùng, liệt kê chính xác điều gì đã thực sự xảy ra, sau đó so sánh sự dự đoán của bạn với kết quả thực tế.

Dự đoán	Các nhóm hiểm nguy chủ quan (0 - 10)	Kết quả thực tế

4. Thừa nhận giá trị các cảm xúc

Như chúng ta đã thấy, thành phần của kế hoạch lo lắng là tránh những cảm xúc gây buồn phiền. Bất cứ lúc nào bạn lo lắng, bạn đi vào thế giới tâm tưởng, cách ly khỏi thế giới tình cảm. Về cơ bản, lo lắng là lối thoát của bạn khỏi cảm xúc. Đó không phải là mối quan hệ lành mạnh với các cảm xúc. Bạn có thể đã phát triển thái độ mà những cảm xúc lo âu, giận dữ, thất vọng, đau buồn thoát khỏi sự kiểm soát. Có khi bạn còn xấu hổ về cách bạn cảm nhận. Nhưng mọi người đều có những tình cảm giống như bạn. Không phải ai lúc nào cũng hợp lý mà cũng chẳng nên như vậy. Cảm xúc cung cấp một chức năng quan trọng; chúng nói cho bạn biết về nhu cầu của bạn. Lý trí có thể giúp bạn tìm ra cách đáp ứng những nhu cầu ấy – nhưng không có cảm xúc để hướng dẫn nó, nó sẽ là con tàu không bánh lái. Nói tóm lại, bạn cần thừa nhận giá trị cảm xúc. Bất cứ lúc nào bạn nhận biết cảm xúc (buồn bã, tức giận, lo âu, lúng túng, sợ hãi, vô vọng, hạnh phúc,...) hãy ghi lại, cùng với tình huống. Cố không bình luận cảm xúc theo

bất cứ cách nào – dù nó dễ chịu hay khó chịu, lý do tại sao bạn có, nó có ý nghĩa gì về mặt tâm lý – hay chỉ là cảm xúc thuần túy. Điểm cuối này rất quan trọng vì mọi sự xao lãng nào đều đưa bạn khỏi thế giới cảm xúc và trở lại thế giới tâm tưởng. Dem nhật ký theo bạn, viết nó mỗi ngày khoảng mười phút hay vài lần một ngày. Ở mỗi khoảng cách, hãy ghi lại những cảm xúc chính mà bạn nhớ. Hãy giữ nhật ký ít nhất một tháng. Khi sau này kiểm tra nhật ký, bạn sẽ nhận ra các cảm xúc chính của bạn và thấy điều gì làm khởi phát chúng, cảm xúc của bạn sẽ có ý nghĩa hơn. Điều quan trọng nhất, bạn sẽ ít sợ cảm nhận chúng hơn. Bạn càng có khả năng cảm nhận chúng, bạn càng ít phải giữ không cho chúng lại gần qua việc lo nghĩ.

Những ý nghĩ hữu ích để nhớ về các cảm xúc là: Các cảm xúc cho thấy bạn còn sống. Mọi người đều có những cảm xúc khó xử. Cảm xúc thì nhất thời và không gây hại. Vì chúng là nhất thời, chúng sẽ qua đi và bạn sẽ cảm thấy khác hẳn.

5. Chấp nhận sự kiểm soát có giới hạn

Một trong những niềm tin khuất lấp đằng sau việc lo lắng là bạn có khả năng kiểm chế mọi sự trong cuộc sống. Chẳng hạn, bị kẹt xe có thể làm bạn bị trễ giờ đi làm. Bạn cảm thấy một thôi thúc mạnh mẽ, hầu như không cưỡng lại được, để làm điều gì đó – dù không làm được gì. Trên thực tế, bạn đang lo lắng xem phải làm gì để điều chỉnh tình huống. Lo lắng này đang chống chất lên những lo lắng khác, làm chúng ta căng thẳng. Khi chúng ta từ bỏ trách nhiệm, gánh nặng được cất đi.

Sự thế là, hầu như không có điều gì trong cuộc sống của chúng ta theo đúng kế hoạch. Nhưng chúng ta vẫn lập kế hoạch và rồi hành xử như thể cuộc sống của chúng ta luôn tùy thuộc vào kế hoạch. Nhưng thực tế là thực tế, dù chúng ta kiểm soát nó hay không. Nếu chúng ta không thể kiểm soát nó, không có gì phải lo lắng cả.

Một số giới hạn bạn có thể chấp nhận là gì? Bạn có thể chấp nhận không kiểm soát, có thể thất vọng các vấn đề không đúng như kế hoạch?

Hãy coi việc chấp nhận thực tế là điều đã được định sẵn - nó là thế.

Bạn có thể phản đối, phản nản. Nhưng thực tế là thế. Đừng vật lộn với nó, và hãy chấp nhận rằng bạn không thể kiểm soát mọi sự.

Hãy hít vào, thở ra, không nghĩ đến mọi sự nữa.

6. Chấp nhận sự không chắc chắn

Phần lớn chúng ta biết rõ rằng không có gì trên thế gian này là chắc chắn. Nhưng đó là một trong những sự thật khắc nghiệt nhất để người bị rối loạn lo âu chung chấp nhận. Bất cứ điều gì ở tương lai của họ mà thiếu sự chắc chắn tuyệt đối là họ bắt đầu lo lắng.

Chúng ta chấp nhận sự không chắc chắn của cuộc sống ra sao? Linda mà chúng ta gặp ở đầu chương này là một trong những người khó chấp nhận sự không chắc chắn. Khi tôi bảo chị, "Chị thực sự lo mình sẽ trở thành người vô gia cư?". Chị trả lời, "Tôi biết là không chắc. Nhưng nó có thể xảy ra. Không có gì bảo đảm nó sẽ không xảy ra".

Tôi thừa nhận rằng điều đó đúng: không có sự bảo đảm.

Nhưng bạn là người không may mắn nếu bị rối loạn lo âu chung chung. Bí quyết ở đây là biết chấp nhận sự không chắc chắn như bản chất của đời sống. Sau đây là bảy bước để chấp nhận và rèn luyện cảm nhận này.

- **Hãy tự hỏi:** *Việc chấp nhận sự không chắc chắn có những thuận lợi và bất lợi gì?* Thuận lợi là bạn sẽ ít lo lắng hơn và sống giây phút hiện tại nhiều hơn. Bất lợi là bạn có thể – chỉ là có thể – không nhận thấy điều gì đó mà bạn đã thực hiện để ngăn ngừa điều tồi tệ xảy ra.
- Ở những lĩnh vực nào của cuộc sống mà *hiện* bạn chấp nhận sự không chắc chắn? Bạn chấp nhận sự không chắc chắn khi lái xe, ăn nhà hàng, đi dự tiệc, khởi đầu một dự án mới, cả khi bắt đầu một cuộc nói chuyện. Bạn đã chấp nhận nhiều sự không chắc chắn vì nó cần thiết để sống cuộc đời của bạn.
- Bạn đang đánh đồng sự không chắc chắn với kết quả tiêu cực? Chúng ta biết rằng 85 phần trăm điều lo lắng lại có kết quả tích cực. Sự không chắc chắn không có nghĩa là các kết quả tệ hại. Trên thực tế, nó chỉ là bài toán xác suất.
- Nếu bạn phải đánh cược, bạn sẽ đánh cược thế nào? *Có thể tật này là ung thư*, Bạn sẽ đánh cược nó ở tỷ lệ bao nhiêu?
- Nếu bạn chấp nhận những điều có thể xảy ra hợp lý, bạn sẽ sống cuộc sống ít lo lắng hơn.

- Tập nhắc lại cho mình, *Có thể điều tồi tệ sẽ xảy ra.* Hãy lặp lại chậm chạp, nhiều lần – khoảng hai mươi phút mỗi ngày.
- Hãy hỏi mình, *Tôi có thực sự cần mọi chuyện xảy ra chắc chắn không?* Nếu chuyện gì bạn cũng biết trước một cách chắc chắn, cuộc sống sẽ tẻ nhạt, giống như bạn xem bộ phim mà có thể đoán trước kết cục.

7. Buông bỏ sự thôi thúc

Có liên quan chặt chẽ với những đòi hỏi cả về sự khống chế và sự chắc chắn là thôi thúc để tìm hiểu mọi điều. Bạn thức giấc lúc nửa đêm và nghĩ về mọi chuyện và bạn cần biết câu trả lời ngay tức thì. Bạn bắt đầu suy nghĩ về nó, cân nhắc những dấu hiệu đầy triển vọng và những dấu hiệu gây nản lòng, từ hy vọng tới thất vọng. Bạn thao thức nhiều giờ, nhưng ý nghĩ của bạn chỉ làm phát sinh thêm lo âu. Không có cách nào biết điều gì đang xảy ra trừ việc chờ xem. Cũng không có cách nào biết điều xảy ra là tốt hay xấu. Mà dù biết hết, bạn cũng không thể làm gì được vào lúc 3 giờ sáng khi còn nằm trên giường.

8. Thử hoá điên

Như nhiều người cả lo, bạn lo rằng những lo âu của bạn sẽ áp đảo đến nỗi bạn sẽ mất tự chủ và phát điên. Khi bắt đầu lo lắng, bạn cố ngưng lại, nhưng không được, thế là bạn sợ mình sẽ mất tự chủ. Trong bài tập này, bạn cố ý thử lo lắng dữ dội đến mức hoá điên.

Bob: Tôi muốn chị làm cho các nỗi lo của chị lên đến cực điểm, thậm chí có nguy cơ hoá điên. Cách duy nhất để vượt thắng nỗi sợ mất tự chủ là xem điều gì xảy ra khi bạn mất tự chủ.

Linda: Tôi sẽ không hoá điên sao?

Bob: Tôi chưa bao giờ thấy ai hoá điên vì lo lắng như thế. Nhưng chị nghĩ thế nào?

Linda: Nó có vẻ không tự nhiên. Nhưng được, tôi sẽ cố gắng.

Bob: Để tôi giúp. Nếu anh ta không chịu chu cấp, và chị bị đuổi ra khỏi nhà thì sao?

Linda: Đúng. Tôi bị đuổi ra khỏi nhà. Tôi lang thang trên đường phố. Tôi không thể chăm sóc Diane. Hãy đợi xem...

Bob: Điều gì đang xảy ra.

Linda: (cười) Toàn bộ việc này có vẻ gượng gạo quá. Tôi không thể thấy chuyện gì đang xảy ra. Nó quá cực đoan.

Bob: Tôi để ý thấy rằng chị đang mỉm cười. Chị hoá điên rồi à?

Linda: (lại cười) Chưa. Nhưng, ai biết điều gì có thể xảy ra?

9. Tập luyện làm quen với nỗi sợ tệ hại nhất

Tôi đã nói rằng sự lo lắng của bạn là cách để tránh tác động cảm xúc của điều làm bạn lo lắng. Để thấy ra rằng bạn không thể đương đầu với kết quả tệ hại

nhất, bạn có thể làm quen với hình ảnh về kết quả tệ hại nhất. Điều quan trọng ở đây là có hình ảnh thị giác theo tình huống. Đối với Linda, hình ảnh đó là thất nghiệp, vô gia cư và ngồi bên lề đường. Tôi đề nghị Linda suy nghĩ về hình ảnh này và nói cho tôi biết chi tiết điều gì có thể xảy ra.

Linda: Tôi thấy Diane và tôi đang ngồi đó, lo sợ, và tôi nghĩ, *Tôi sẽ đi về đâu?* Nhưng... tôi không thể hình dung chuyện này xảy ra. Tôi có tiền tiết kiệm, và gia đình sẽ giúp tôi vượt qua tình cảnh khó khăn.

Bob: Vậy hình ảnh tệ hại nhất có vẻ cường điệu? Hãy kể tiếp đi.

Linda: Tôi đang ngồi ở đó lo lắng. Đó là tôi. Và sau đó tôi nghĩ, *Chúng tôi sẽ phải về nơi giúp đỡ người vô gia cư,* và tôi chắc chúng tôi sẽ tới đó.

Bob: Sau đó thì sao?

Linda: Tôi chắc họ sẽ để chúng tôi vào và cho chúng tôi chỗ ngủ và đồ ăn.

Khi Linda đặt ra tình huống tệ hại nhất, chị bắt đầu cảm thấy ít lo hơn. Nó có vẻ không hợp lý. Đương đầu và làm quen với những nỗi sợ tệ hại nhất có thể giúp bạn vượt qua lo âu. Nếu bạn có thể đương đầu với nỗi sợ tồi tệ nhất, bạn không cần lo lắng về nó để tránh nó.

10. Hãy làm điều gì bạn đang trốn lánh

Như nhiều người hay lo lắng, Linda tránh những điều làm chị lo âu. (Mọi rối loạn lo âu dính dáng đến việc trốn lánh những cảm xúc khó chịu). Như nhiều nhân viên văn phòng, Linda ngồi lì trước máy tính như cách trốn lánh.

Chúng tôi đề nghị Linda làm công việc trước đã rồi hãy giải lao trên máy tính. Hai giờ làm việc và giải lao mười phút. Linda đã cố thực hiện như thế, và chị tiến bộ hơn. Bài học quan trọng Linda học được từ việc này là hãy đương đầu với những lo âu thay vì trốn lánh chúng.

11. Tập thư giãn

Vì nó tới từ những nỗi sợ nguyên thủy, lo lắng luôn bao gồm sự căng thẳng. Sự căng thẳng này ở cơ thể cũng như trong tâm trí: khi tâm trí nhận ra mối nguy, cơ thể chuẩn bị để chiến đấu hoặc chạy trốn. Khi không có mối nguy thật, cơ thể không cần căng thẳng; thật thế, điều cơ thể cần nhất giữa những cơn khủng hoảng là thư giãn. Đó là lý do vì sao những kỹ thuật thư giãn có thể hết sức hữu ích cho những người bị rối loạn lo âu chung chung.

Giải quyết được sự căng thẳng ở cơ thể có thể có tác động mạnh lên sự căng thẳng trong tâm trí, và ngược lại.

Có một kỹ thuật tôi thấy là có hiệu quả đặc biệt để giảm căng thẳng và xáo động thể lý là thư giãn cơ

tiệm tiến được mô tả ở Phụ lục A. Nó rất dễ thực hiện. Bắt đầu là ngồi vào ghế thoải mái hoặc nằm xuống một nơi tĩnh lặng, dễ chịu. Tiến hành chậm chậm và nhẹ nhàng từng nhóm cơ, trước hết căng cứng rồi giảm căng thẳng ở mỗi cơ. Lúc bắt đầu, hãy để ý hơi thở. Hít vào khi căng cơ, giữ khoảng năm giây, sau đó thở ra khi buông lỏng. Bạn có thể thẩm nghĩ *căng* khi bạn hít vào, và *giãn* khi bạn thở ra. Đợi 15 giây giữa các nhóm cơ. Bạn sẽ tập lần lượt qua cánh tay dưới, rồi cánh tay trên, sau đó căng chân, cả bên phải và bên trái. Tiếp theo là dạ dày, vai, lưng, ngực, cổ, mặt, lông mày, miệng – bất cứ đâu cơ có thể căng. Tập hai lần một ngày trong vòng 20 phút.

Kỹ thuật này có thể tạo ra một cảm giác rất an bình. Nhưng tác dụng lớn nhất của nó không có ngay; nó chỉ được cảm nhận qua sự luyện tập liên tục.

12. Tập tĩnh tâm

Một cách để chống lại những tác động của sự lo lắng là trấn tĩnh tâm trí. Có lẽ cách tốt nhất là tập tĩnh tâm. Tĩnh tâm không phải một dạng của suy nghĩ, cũng không phải là nỗ lực trấn áp tư tưởng. Đúng ra nó là sự rèn luyện để bước *ra khỏi* tư tưởng và vào giây phút hiện tại, tập quan sát điều gì đang diễn ra vào lúc đó mà không bình luận, phê phán, hoặc giải thích. Nó là bài tập có liên quan đặc biệt với những người hay lo lắng. Khi lo lắng, chúng ta tạo ra những viễn tượng lo âu từ quá khứ (những điều tệ hại đã xảy ra) và tương lai (những điều tệ hại chúng ta tưởng tượng sẽ xảy ra). Nhưng quá khứ và tương lai là do tâm trí tạo ra. Điều

có thực là hiện tại; cho tới khi biết sống giây phút hiện tại, chúng ta mới có thể an bình. Tâm trạng lo âu do suy tưởng về quá khứ và tương lai tiêu tan vào lúc này. Đó là lý do vì sao việc tập luyện sự tĩnh tâm có tác động mạnh mẽ: nó phá vỡ các dòng tư tưởng hướng về quá khứ và tương lai lúc nào cũng gây cho chúng ta lo lắng, và cho chúng ta trải nghiệm sự an bình lan toả. (Xem thêm ở Phụ lục E).

13. Quan sát các ý nghĩ của bạn

Tình trạng tĩnh tâm rất tốt để làm việc này. Lo âu rất giống một thói quen. Người lúc nào cũng lo lắng quen coi các ý tưởng của họ như những phản ảnh của thực tại, một bản đồ gồm những mối nguy mà họ phải tránh để cảm thấy an toàn. Mọi lo lắng của chúng ta được xây dựng trên giả định ấy. Nhưng nếu chúng ta lưu tâm đến các ý tưởng của chúng ta, nếu chúng ta coi chúng chỉ là những sự kiện trong hiện tại, những ý tưởng ấy không còn sức mạnh. Chúng chỉ là những sự kiện trong tâm trí, hơn là những đe dọa thật sự. Bí quyết để thấy chúng như thế là ngưng chống lại chúng mà chỉ quan sát chúng. Chúng ta tách khỏi chúng, hơn là đồng nhất với chúng. Suốt cuốn sách này, chúng ta thấy việc tách khỏi những ý tưởng lo âu là giải pháp để khống chế lo âu.

◎ TÓM TẮT PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ GIẢI QUYẾT RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG

Chúng ta đã xem xét một số kỹ thuật rất hiệu quả mà, khi được sử dụng phối hợp, *một cách kiên trì*,

qua thời gian sẽ có tác động lên rối loạn lo âu chung chung. Bạn sẽ cần phát triển những thói quen mới để thư giãn, chấp nhận, suy nghĩ, và đối phó với cảm giác về sự cấp bách, sự không chắc chắn, sự kiểm soát, và sự nguy hiểm.

Chúng ta hãy xem xét một số điều mà bạn cần nhớ – tôi đã liệt kê trong Biểu 7.4. Bạn sẽ cần thực hiện một số điều này mỗi ngày trong nhiều tuần. Đừng mong sự hoàn thiện và đừng mong loại bỏ các lo âu ngay lập tức. Hãy tạo sự tiến bộ mỗi ngày.

BIỂU 7.4: VIẾT LẠI NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG

1. Thanh thân đầu óc và thư giãn cơ thể. Hãy học cách sống giây phút hiện tại và buông bỏ các ý nghĩ và sự căng thẳng.
2. Hãy kiểm tra những thuận lợi và hãy buông bỏ nỗi lo. Hãy thành thật với mình về những động cơ khiến bạn phải lo lắng. Một phần bạn muốn giảm lo âu, một phần bạn lại cảm thấy cần lo lắng để sẵn sàng.
3. Hãy nhớ rằng ý tưởng là ý tưởng – nó không phải là thực tại. Khi bạn trở thành người quan sát hơi thở của bạn, bạn có thể tập luyện quan sát các ý tưởng. Bạn có thể nói, "Đó chỉ là một ý tưởng khác". Và sau đó bạn có thể nói, "Hãy buông bỏ".
4. Hãy tự hỏi các lo lắng của bạn có thật hợp lý không. Hãy thực tập những kỹ thuật của liệu pháp nhận thức. Hãy kiểm tra chúng cứ ủng hộ và chống lại nó, hãy tự hỏi bạn sẽ khuyên người khác điều gì, và xem bạn đã sai bao nhiêu lần trước đây.
5. Định rõ thời gian lo âu, viết ra những dự đoán, và giữ nhật ký lo lắng để xem điều gì thực sự xảy ra. Bạn sẽ thấy các lo lắng của bạn hầu như luôn là những dự đoán sai và có thể gác chúng qua bên.

6. Thừa nhận giá trị các cảm xúc. Hãy giữ nhật ký cảm xúc hàng ngày – cả tích cực và tiêu cực. Hãy nhận ra vì sao các cảm xúc có ý nghĩa, tại sao chúng không nguy hiểm, và tại sao những người khác có những cảm giác như thế.
7. Chấp nhận những giới hạn. Bạn không thể kiểm soát và biết mọi thứ. Bạn có thể học để chấp nhận *sự không chắc chắn và chấp nhận những giới hạn*. Càng biết chấp nhận điều bạn không thể làm, bạn càng tự chủ trong đời sống thực tế.
8. Nhận ra rằng chẳng có gì phải vội. Bạn không cần biết ngay lập tức. Chẳng có gì sẽ xảy ra nếu bạn không biết. Nhưng bạn có thể tập trung vào việc vui hưởng giây phút hiện tại – và nỗ lực hết mình.
9. Tập buông bỏ. Thay vì cố ngưng hoặc kiểm chế sự lo âu, hãy để nó tràn ngập. Bạn sẽ phát chán và sẽ bớt lo.
10. Bạn không thể hoá điên vì sự lo âu của bạn. Nhưng bạn có thể biết rằng việc buông bỏ giúp bạn vượt thắng nỗi sợ mất tự chủ.
11. Tập làm quen các nỗi sợ tệ hại nhất. Hãy tưởng tượng kết quả tồi tệ nhất, và hãy lặp lại nó. Bạn sẽ thấy rằng với thời gian, các hình ảnh và ý nghĩ ấy sẽ trở thành tẻ nhạt.
12. Tập làm quen sự không chắc chắn. Hãy làm tràn ngập mình các dự đoán tưởng tượng "nếu thì sao" cho tới khi bạn phát chán.



Chương 8

“LÚNG TÚNG” - RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

● RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI LÀ GÌ?

Ken, ở tuổi đôi mươi, luôn mặc cảm vì vóc dáng thấp bé. Suốt thời trung học và đại học, anh không dám mời cô gái nào đi chơi với mình; chưa bao giờ có một bạn gái lâu dài. Anh có một vài bạn trai, nhưng nói chung sống cô quạnh. Phần lớn thời gian anh ở trong phòng. Anh lúng túng khi dự tiệc hay tham gia các nhóm xã hội, vì thế anh tránh những dịp này. Hiếm khi anh phát biểu trong lớp, dù học khá. Khi được gọi lên phát biểu, anh hoảng sợ và tim đập thành thịch. Anh luôn cảm thấy, *Tôi như thằng câm và đầu óc trống rỗng*. Để tránh khỏi bị gọi lên phát biểu, anh ngồi xa cuối lớp để không bị để ý.

Sau thời đại học, mọi sự còn tệ hơn. Phỏng vấn xin việc thật là cực hình. Anh ít tiếp xúc với các nhân viên khác; phần lớn thời gian anh giam mình trong căn phòng nhỏ. Anh đi làm vào buổi sáng và trở về nhà khi chiều tối, ăn tối, đọc sách báo; xem truyền hình; hoặc lướt web. Anh chẳng bao giờ có cuộc hẹn hò nào. Anh không biết bắt đầu thế nào và không sẵn sàng tìm.

kiếm. Cuộc sống có vẻ hiu quạnh và trống rỗng. Ken có hai người bạn quen biết lúc học đại học. Thịnh thoảng họ đi chơi với nhau vào những ngày cuối tuần và vào các quán rượu. Nhưng đây lại là những lúc Ken lo lắng. Anh biết các bạn tới đó để gặp các cô gái, và ý nghĩ ấy làm anh khiếp sợ. Anh uống vài ly, nhưng vẫn hết sức khó khăn để bắt chuyện, nhất là câu chuyện dính dáng đến phụ nữ. Lần đầu tiên chúng tôi gặp nhau, anh hỏi tôi, "Ông bắt chuyện với người lạ thế nào? Nhất là với phụ nữ. Người ta cho là các chàng trai phải bạo dạn và tự tin, còn tôi thì không được vậy. Đó là lý do vì sao họ không quan tâm đến tôi. Tôi cảm thấy mình như thằng ngốc trước mặt mọi người. Thật là khó xử".

Không chỉ phụ nữ có phản ứng như thế với Ken. Anh bối rối khi tham gia bất kỳ nhóm xã hội nào. Anh ghét các chàng trai lúc nào cũng bỡn cợt và huyền thuyên về các môn thể thao. Anh khiếp sợ phải ăn trưa ở quán ăn tự phục vụ, phải ngồi cùng bàn với các nhân viên khác. Anh cố chịu đựng các cuộc họp mà không hề hé miệng. Anh ngại hỏi thông tin về các cửa hàng hay sự hướng dẫn từ những người lạ. Tệ nhất là bất cứ khi nào cảm thấy khó chịu với người khác, giọng nói và bàn tay của anh run và bắt đầu toát mồ hôi. Anh cảm thấy sự lúng túng của anh thì ai cũng thấy.

Khi lần đầu Ken tới gặp tôi, anh thật thiếu não. Anh tin là chẳng có gì có thể giúp anh ta. Anh bảo tôi là không chắc tôi muốn làm việc với anh – anh là "người quá kém cỏi". Anh còn cảm thấy không đáng là bệnh nhân của tôi!

May là tôi đã có cách để giúp anh, và anh có thể vượt thắng các vấn đề. Nhưng sự thể vẫn là rối loạn lo

âu mang tính xã hội không chỉ là một trong những rối loạn lo âu phổ biến nhất, nó còn là một rối loạn gây tê liệt nhất. Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội ít có khả năng kết hôn hay có mối quan hệ nào. Họ kiếm được ít tiền và ít thành công trong sự nghiệp. Họ dễ bị thất nghiệp. Tỷ lệ nghiện ngập của họ cao hơn. Họ dễ buồn chán và có khả năng bị những rối loạn lo âu khác nhiều hơn những người bình thường.

Nghiên cứu cho thấy 13 phần trăm trong 8.000 người từ 15 đến 54 tuổi bị rối loạn lo âu mang tính xã hội, phụ nữ thường nhiều hơn.

Có điều, những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội chậm nhận ra tình trạng của họ, vì nói chung nền văn hoá của chúng ta cho rằng “sự rụt rè” không bị coi là bất thường. Nếu sự nhút nhát là *bình thường*, chẳng lạ gì khi người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội ít đi tìm sự giúp đỡ. Nhưng cũng có thể vì bản chất cố hữu của vấn đề, những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường tin rằng họ vô phương cứu chữa – chứng bệnh này là thành phần không thể thay đổi được của tính cách.

Vì tất cả những lý do này, khó xác định chứng lo âu xã hội của bạn có tới mức rối loạn hay không. Dĩ nhiên, một phần của câu trả lời sẽ là chủ quan: Những lo âu xã hội của bạn có làm bạn khốn khổ không? Chúng có hạn chế nghiêm trọng cuộc sống của bạn không? Hay chúng là điều gì đó bạn có thể sống với ít nhiều thoải mái? Chỉ có bạn mới có thể trả lời câu hỏi ấy – nhưng cũng hữu ích nếu có sự đánh giá “khách quan”. Thang Điểm Lo âu Xã hội Liebowitz là thử nghiệm chẩn đoán sẽ giúp bạn đánh giá nỗi lo xã hội của bạn theo bối

cảnh lâm sàng (xem Phụ lục G). Thử nghiệm này cũng giúp bạn thấy những triệu chứng mà bạn không biết rõ lắm, và giúp bạn liên kết chúng với nhau.

◎ RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI ĐẾN TỪ ĐÂU?

Nếu đã đọc những chương trước, bạn sẽ biết câu trả lời bắt đầu ở đâu: trở lại lịch sử tiến hoá. Trong môi trường nguyên thủy, sự thù nghịch, hay ngay cả trong các thành viên của bộ tộc, có thể dẫn tới bạo lực đột ngột. Vì thế, con người tập nhiễm những hành vi quy phục, mục đích là để bảo đảm người khác không phải là mối đe dọa – để được sống sót. Tín hiệu được đưa ra từ cách hành xử mang tính quy phục là, “Đừng ngại, tôi đâu có thách thức anh”.

Mặt khác, yếu tố quyết định về di truyền cũng quan trọng. Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường đến từ những gia đình có sự xung đột bị ức chế – nghĩa là, có những căng thẳng trong gia đình, nhưng không ai được khuyến khích để giải bày xúc cảm. Rối loạn thường có liên quan với cha mẹ, nhất là người mẹ hay lo lắng, phiền muộn, hoặc ít đáp ứng nỗi đau buồn của con cái. Thường cha mẹ bị rối loạn lo âu mang tính xã hội sẽ ngăn cản con cái họ giao tiếp với người khác.

◎ NGƯỜI BỊ RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI ĐANG NGHĨ GÌ?

Thực chất của rối loạn lo âu mang tính xã hội là sợ bị người khác đánh giá không hay. Nỗi sợ này làm cho hầu

như bất kỳ cuộc tiếp xúc xã hội nào cũng chứa đầy lo âu: nói trước công chúng, hỏi thông tin hay sự hướng dẫn, đi ăn ở bên ngoài, đến gần người khác giới, đưa ra yêu cầu,... Vào bất cứ dịp nào như thế, bạn có thể mừng tượng khả năng va vấp, nói sai, hoặc vụng về, và người ta sẽ coi thường hoặc chê trách bạn, khiến bạn run, đỏ mặt, đổ mồ hôi, lấp bắp...; khi nói có thể bạn sẽ lóng ngóng hoặc trống rỗng hoàn toàn. Bạn e rằng người khác sẽ để ý thấy bạn vụng về, và điều này chỉ làm tăng sự lo âu của bạn. Vì thế, bạn có khuynh hướng tránh những cuộc giao tiếp. Bạn có thể cô độc và khốn khổ, nhưng an toàn hơn là giao tiếp với người khác. Từ đó bạn chấp nhận cuộc sống cô lập.

Đó là vì cách suy nghĩ *quá tập trung vào bản thân*. Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường mang theo hình ảnh tiêu cực về mình, hình ảnh này trở thành phần quan trọng nhất của trải nghiệm. Nếu bạn bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thì khi đi dự tiệc, bạn không thực sự chú ý tới người khác; bạn tập trung vào cách họ thấy bạn thế nào. Bạn cho rằng người khác luôn để ý bạn – sự lo lắng, sự lúng túng của bạn. Hình ảnh về bản thân được dựa trên cái nhìn của người khác, nhưng được tập trung vào bạn; đó là cái tôi giống như đồ vật. Cái tôi được mừng tượng mà người khác nhìn vào luôn được so sánh với “cái tôi” lý tưởng hoá, là con người bạn nghĩ mình phải là: con người này lúc nào cũng cân bằng, tin tưởng, duyên dáng, tự tin, trong khi bạn lại vụng về, ngốc nghếch, và lạc lõng.

Tiếc là, cung cách chỉ quan tâm đến mình khi xem xét hoàn cảnh chứa đựng sự bóp méo nghiêm trọng. Nó làm lệch lạc những nhận thức của bạn về điều đang diễn

ra với người khác. Thí dụ, ở buổi tiệc, bạn chú trọng tới cách người ta đang nhìn bạn mà bạn thực sự không để ý những ám hiệu xã hội: cách người khác đang thực sự nói hoặc làm. Bạn không biết gì về họ, hoặc không biểu lộ bất cứ sự quan tâm nào tới họ – mặc dù sự tương tác xã hội thành công được dựa trên sự thông cảm với người khác. Bạn chẳng cảm thấy cũng chẳng tỏ ra thông cảm với người khác; bạn chỉ lo về việc họ thấy bạn thế nào. Tóm lại, bạn đang sống trong thế giới tự kỷ trung tâm.

Những người rối loạn lo âu mang tính xã hội thường có những niềm tin cơ bản sau đây như các *quy luật*.

- Nếu tôi lo lắng, người ta sẽ thấy nỗi lo của tôi.
- Nếu người ta thấy tôi lo lắng, họ sẽ nghĩ tôi là người thua cuộc.
- Tôi sẽ luôn có vẻ tự chủ và tự tin.
- Tôi phải được mọi người tán thành.
- Nếu không, tôi là người kém cỏi hoặc thất bại.
- Thật là tệ hại nếu không được người ta tán thành.
- Có một cách đúng – một cách hoàn hảo – là làm mọi việc mang tính xã hội.
- Tôi sẽ làm mọi việc thật hoàn hảo khi tiếp xúc với người khác.

Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội cũng tin rằng thật hữu ích khi lo lắng về sự giao tiếp xã hội. Họ tin rằng việc đề phòng sự thất bại xã hội có thể giúp họ tránh điều tồi tệ xảy ra, nhưng họ cũng tin rằng nỗi lo của họ sẽ không triệt tiêu chúng. Những

thí dụ về các niềm tin này như sau:

- Nếu tôi lo lắng về việc này, tôi có thể tìm ra cách để chắc chắn tôi không như thằng ngốc.
- Sự lo lắng của tôi sẽ giúp tôi và bảo vệ tôi.
- Nếu tôi lo lắng, tôi có thể vạch sẵn kế hoạch và tập luyện điều tôi sẽ nói.
- Nhưng nếu tôi lo lắng quá nhiều khi đang giao tiếp, tôi sẽ quản trí và lại biến mình thành thằng ngốc.

Cũng có những niềm tin tiêu biểu khiến bạn sử dụng những *cách hành xử an toàn* mà bạn nghĩ sẽ không biến bạn thành ngốc nghếch:

- Nếu tôi cầm chắc cái ly, bàn tay tôi sẽ không run.
- Nếu tôi nói nhanh, người ta không nghĩ tôi là người kém cỏi và không có gì để nói.
- Nếu tôi uống vài ly, tôi có thể hoạt bát hơn.

Tiếc là, những cách hành xử an toàn này thực ra lại làm cho mọi việc tệ hại hơn. Thí dụ, cầm ly thật chắc làm tăng khả năng run tay; nói nhanh làm hụt hơi và càng trở nên lo lắng hơn.

Một sự bóp méo khác dính líu đến các ý tưởng của bạn về cách người khác đang đánh giá bạn. Bạn không thực sự biết, nhưng lại đưa ra các giả định. Một nghiên cứu về người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội cho thấy họ thường ít mỉm cười. Người không mỉm cười trong các hoàn cảnh xã hội không gây được tình cảm nơi người khác: Sự dè dặt có khi bị hiểu sai là sự cao ngạo.

Toàn bộ điều này là đường xoắn ốc đi xuống đặc trưng của những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội. Họ càng cảm thấy ít tự tin, họ càng tạo ấn tượng tệ hại; ấn tượng càng tệ hại, sự đáp ứng mà họ có được từ người khác càng ít tích cực, sự đáp ứng càng ít tích cực, sự tự tin của họ càng bị xói mòn. Bằng cách tự tách biệt, họ đánh mất những cơ hội bổ ích; điều này càng khiến họ cô độc. Vì luôn lưỡng lự trước sự xét đoán, họ tránh thân mật với người khác; vì thế họ không để người khác hiểu họ. Cái vòng luẩn quẩn sẽ là: nỗi sợ của bạn khiến bạn hành xử theo những cách gây ra đúng điều bạn sợ nhất.

Có điều, những bi thảm của rối loạn lo âu mang tính xã hội không hẳn bị giới hạn trong các cơ hội xã hội. Sự lo lắng mang tính xã hội có thể chi phối sự suy nghĩ của bạn cả khi bạn ở một mình. Hoặc bạn đang nghiền ngẫm về cuộc giao tiếp vừa qua hoặc đang lo lắng về cuộc gặp gỡ sắp tới. Trong trường hợp trước, bạn xem xét điều đã xảy ra, xem lại sự thể hiện của bạn để thấy cách bạn đã thực hiện (thường là tồi tệ, theo sự đánh giá của bạn); bạn nghĩ về tất cả những sai lầm bạn đã làm, và trước mặt mọi người bạn thật ngớ ngẩn. Khi bạn nghĩ về cuộc gặp gỡ sắp tới, bạn lo về việc bạn sẽ xoay xử ra sao, hoặc làm sao tạo được ấn tượng tốt. Có lẽ bạn lẩm nhẩm điều bạn sẽ nói với cô gái mà bạn muốn mời đi chơi, hoặc với sếp của bạn khi bạn đề nghị tăng lương. Tiếc là, sự chuẩn bị của bạn thường tan biến vào lúc đó, vì nó là sản phẩm của nỗi lo sợ, và tình trạng lo sợ thường không dẫn tới sự thoải mái, tự tin, hoặc có hiệu quả.

Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường viện tới một số cách hành xử an toàn mà họ

tin là sẽ bảo vệ họ khỏi lúng túng hoặc bị chỉ trích: Học thuộc lòng bài nói chuyện, hoặc viết nó ra trước, dù nó hiếm khi tạo ra sự điềm tĩnh và tự tin như mong muốn. Đút tay vào túi để người khác không thấy bàn tay đang run. Nói nhanh và lớn để có vẻ tự tin (hoặc chậm chạp một cách giả tạo cho có vẻ thư thả). Chúng chỉ càng gợi ra sự bất an. Mà nếu có hiệu quả thì cũng nhất thời chứ không lâu dài.

Một trong những cách hành xử an toàn mang tính tự huỷ nhất là nhờ vào rượu hay thuốc để làm tăng sự tự tin. Randy, một bệnh nhân của tôi, phải uống vài ly bia ở nhà trước khi tới cuộc họp. Anh tin rằng việc này không chỉ làm tiêu tan nỗi lo của anh, mà còn làm anh vui vẻ hơn với người khác. Dù có ít bằng chứng cho thấy điều đó là đúng, anh tiếp tục dùng rượu theo cách này, cho tới khi anh hiếm khi giao tiếp mà không say. Vài lần anh hành xử không thích đáng, dẫn tới sự tan vỡ quan hệ với một phụ nữ.

Điều quan trọng nhất để hiểu về rối loạn lo âu mang tính xã hội là dù nó có vẻ là sự quan tâm đến những gì người khác nghĩ về bạn, thực ra nó liên quan đến điều sâu xa hơn: bạn nghĩ gì về mình. Ai trong chúng ta chẳng quan tâm tới ý kiến của người khác để sống hoà hợp trên đời. Sự khác nhau là người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội tin mình là vô giá trị, thua kém, bất tài, và tẻ nhạt. Rào cản bất biến của sự tự phê diễn ra trong tâm trí, và hơn mọi thứ, nó làm khởi phát sự lo lắng mang tính xã hội: Ai chẳng sợ đối diện với người lạ, hoặc chỉ quen sơ, nếu bạn biết sự thật là họ sẽ xem thường bạn – mà bạn có đáng bị xem thường không? Ở những trang sau đây

tôi đưa ra một loạt kỹ thuật bạn có thể sử dụng để đương đầu với rối loạn lo âu mang tính xã hội. Tuy nhiên chúng biến đổi, cơ bản chúng được dựa vào khả năng thoát khỏi sự tự phê, vứt bỏ niềm tin về sự kém cỏi của mình.

Một số sự bóp méo tiêu biểu trong suy nghĩ của bạn được mô tả trong Biểu 8.1. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn có những lo âu trước khi giao tiếp, tập trung vào mình trong khi giao tiếp, và tự phê sau đó.

BIỂU 8.1
CÁC LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI TIÊU BIỂU

Những méo mó tiêu biểu trong suy nghĩ	Trước khi giao tiếp	Trong khi giao tiếp	Sau khi giao tiếp
Độc ý nghĩ của người khác	Người ta sẽ thấy tôi là người suy nhược thần kinh.	Nàng có thể thấy tôi lo lắng. Nàng thấy bàn tay của tôi đang run.	Mọi người đã thấy tôi lo lắng và tôi cũng thấy hoang mang.
Sự đoán chừng	Đầu óc tôi sẽ trống rỗng.	Tôi sẽ không bao giờ làm tốt cuộc trò chuyện này.	Tôi sẽ lại rối tung lên bất cứ lúc nào gặp một người lạ.
Bộ lọc tiêu cực	Bàn tay của tôi sẽ run.	Tôi rối trí.	Tôi không sao trình bày câu chuyện có đầu có đuôi.
Coi nhẹ những điều tích cực	Nhiều người không thích tôi.	Dù đang thực hiện tốt lúc này, tôi vẫn luôn có thể làm mọi chuyện rối tung lên.	Dù người ta có vẻ quan tâm đến tôi, không ai muốn gặp tôi.

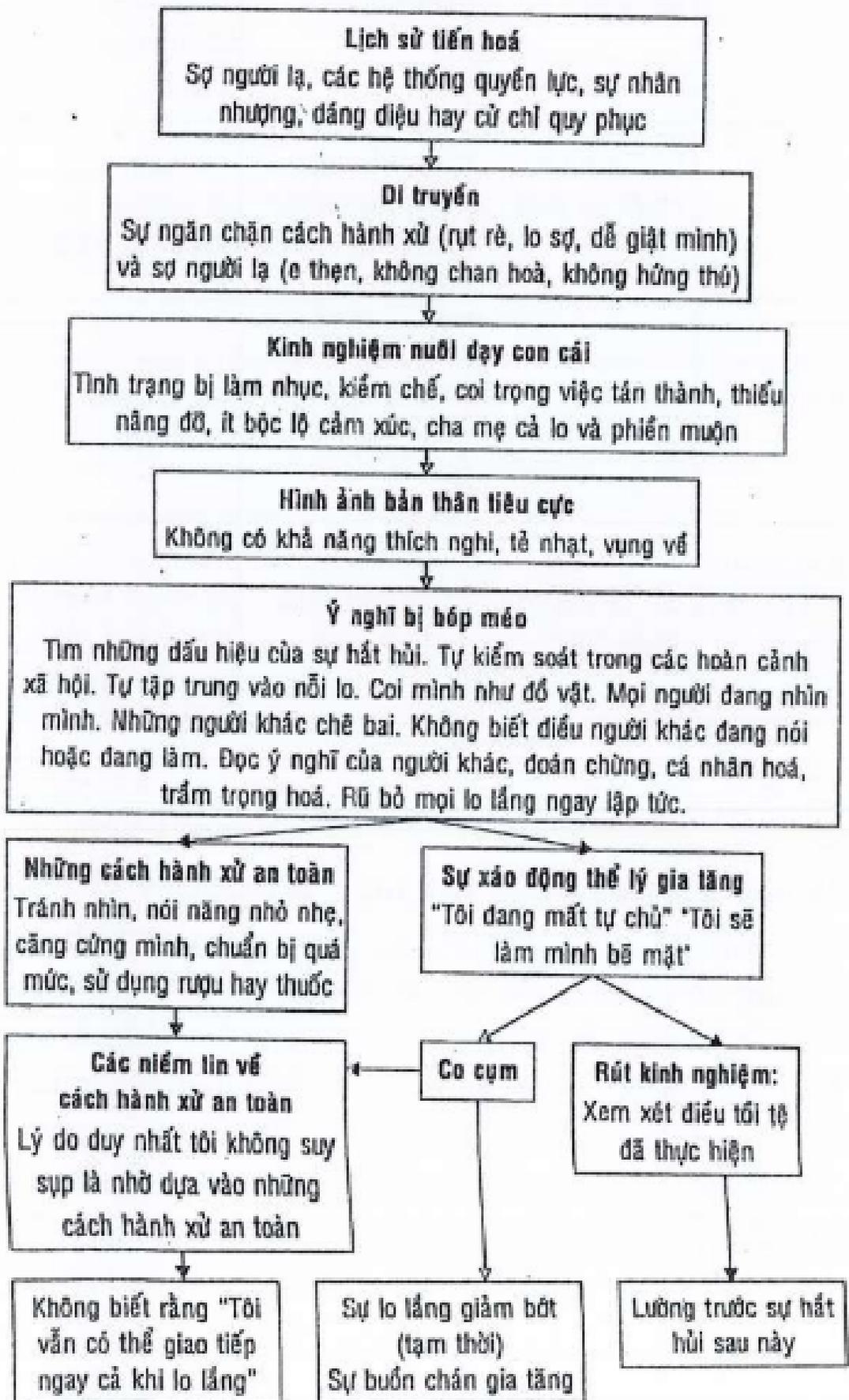
Trầm trọng hoá	Nếu tôi có vẻ lo lắng, sẽ thật đáng sợ.	Tôi hoàn toàn không thể nói chuyện.	Tôi không thể chịu được việc nàng có vẻ không quan tâm đến tôi.
Cá nhân hoá	Chỉ có tôi là người sợ phải nói.	Tôi thấy mọi người đang tập trung để ý xem tôi có căng thẳng không.	Tôi thấy mình là người tẻ nhạt duy nhất ở đó.
Quy kết	Tôi không có khả năng thích nghi.	Tôi là người thua cuộc.	Tôi là người thua cuộc.
Suy nghĩ kiểu được ăn cả ngã về không	Tôi liên tục bối rối khi gặp người khác.	Toàn bộ sự thể hiện của tôi là một tai hoạ.	Tôi thấy rối tung lên và không có gì hay trong chuyện này.

④ TỔNG QUAN VỀ RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

Chúng ta hãy thử có cái nhìn tổng quan về quy trình và kinh nghiệm của rối loạn lo âu mang tính xã hội. Trong sơ đồ 8.1, tôi mô tả những gì chúng ta đã biết về rối loạn lo âu mang tính xã hội. Hãy kiểm tra sơ đồ này và xem coi có quy trình nào quen thuộc đối với bạn. Có thể không phải mọi điều ở đây phù hợp với bạn – nhưng bạn có thể thấy ý nghĩa hơn bằng cách kết hợp chúng với nhau.

SƠ ĐỒ 8.1

CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN LO ẦU MANG TÍNH XÃ HỘI



Để làm sáng tỏ điều bạn thấy ở biểu đồ trên, tôi sẽ trình bày từng bước riêng biệt.

- 1. Các nguyên nhân của rối loạn lo âu mang tính xã hội.* Bao gồm lịch sử tiến hoá của sự quy phục các hệ thống quyền lực và nỗi sợ người lạ. Có vai trò của di truyền đối với rối loạn lo âu mang tính xã hội. Khi còn nhỏ, khuynh hướng di truyền được diễn đạt bằng sự cấm đoán về hành vi và nỗi sợ người lạ, và nhạy cảm với sự bị hắt hủi. Ngoài ra, những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thuộc các gia đình kiểm chế quá mức, thiếu nâng đỡ, và hay chỉ trích.
- 2. Hình ảnh bản thân và niềm tin về người khác.* Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường ít coi trọng bản thân và tin rằng người khác đang cự tuyệt và phê phán họ. Vì thế họ sẽ tìm kiếm bất cứ dấu hiệu hắt hủi nào, xem người khác có thiếu quan tâm tới họ không. Họ sẽ tập trung vào bất kỳ dấu hiệu lạc lõng nào của mình và tin rằng mọi người đang chú tâm vào tình trạng kém thích nghi này.
- 3. Những ý nghĩ tiêu cực bị bóp méo.* Người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội luôn có đọc ý nghĩ của người khác (*Anh nghĩ tôi là người thua kém*), cá nhân hoá (*Lý do anh ngáp là anh nghĩ tôi tẻ nhạt*), và đoán chừng (*Đầu óc tôi rộng tuếch*), tin rằng bất cứ lỗi lầm nào họ làm trước mặt người khác đều hết sức tệ hại (*Đúng là tai hoạ nếu tôi rối trí và nếu người ta thấy tôi lo âu*).

4. *Các niềm tin tiêu cực về sự lo âu.* Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội tin rằng bất cứ lúc nào họ lo âu thì khả năng suy nghĩ và thể hiện của họ sẽ bị sút kém và họ tin rằng mọi người sẽ thấy sự lo lắng của họ. Họ tin rằng họ không thể chuyện trò hoặc giao tiếp với người khác khi họ lo lắng. Họ nghĩ rằng họ phải thoả mái, điềm tĩnh, tự tin trước khi làm bất cứ việc gì. Vì thế, họ tin rằng họ phải vừa loại bỏ nỗi lo vừa phải che giấu nó để người khác không nhận ra. Vì nỗi lo không loại trừ được, họ càng xáo động, lo lắng, và sợ mình sẽ mất tự chủ và bị bê mặt. Họ sợ chính nỗi lo của họ.

5. *Dựa vào những cách hành xử an toàn.* Vì lưỡng trước sự cự tuyệt và sự lo lắng, những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội sử dụng các chiến lược để tránh lo âu, như chuẩn bị quá đáng, tránh nhìn, hạ thấp giọng, hoặc dùng rượu hay thuốc. Việc dựa vào những cách hành xử an toàn củng cố niềm tin rằng người ta có thể chẳng bao giờ có vẻ lo lắng và duy trì niềm tin rằng người ta sẽ bị cự tuyệt nếu không loại trừ bất cứ dấu hiệu lo âu nào.

6. *Cơ cạm và trốn lánh.* Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội trở thành lo lắng đến mức sẽ rời bỏ hoàn cảnh. Sau này, họ có thể tránh những tình huống mà họ nghĩ rằng sẽ khơi lên nỗi lo.

7. *Rút kinh nghiệm.* Sau khi dấn mình vào những giao tiếp xã hội, những người bị rối loạn lo âu mang tính

xã hội nhìn lại sự thể hiện “tệ hại” của mình, tập trung vào bất kỳ dấu hiệu vụng về nào cũng như sự cự tuyệt của người khác. Điều này càng khuyến khích niềm tin rằng họ không có khả năng thích nghi và cần chuẩn bị với điều tệ hại sau này.

● NHỮNG QUY LUẬT LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

Chúng ta hãy viết ra những Quy luật Lo âu mang tính xã hội – những quy luật khiến bạn cảm thấy rụt rè, ngượng ngáp, và muốn xa lánh bất cứ cuộc giao tiếp nào.

BIỂU 8.2

NHỮNG QUY LUẬT LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

Trước khi giao tiếp:

1. Nghĩ về mọi cách có thể khiến bạn trở nên ngốc nghếch và lo âu.
2. Nhắc lại trong đầu nỗi lo sẽ như thế nào.
3. Cố chuẩn bị mọi hành vi an toàn để che giấu nỗi lo.
4. Nếu có thể, tìm ra lý do để xa lánh mọi người.

Khi đang ở bên người khác:

1. Nghĩ rằng người khác có thể nhận ra cảm giác lo âu và các ý nghĩ của bạn.
2. Tập trung vào việc bạn cảm thấy lo âu như thế nào.
3. Cố che giấu cảm giác lo âu.

Sau khi giao tiếp:

1. Xem xét lại tình trạng tệ hại vừa qua.
2. Nghĩ rằng mọi người đang xầm xì về sự vụng về của bạn.
3. Tập trung vào những dấu hiệu bất toàn.
4. Tự phê phán.

◎ XEM XÉT KỸ HƠN NHỮNG QUY LUẬT LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

1. Chúng ta hãy xem xét từng quy luật lo âu mang tính xã hội của bạn để chắc chắn rằng bạn hiểu cách làm cho mình cảm thấy tồi tệ hơn thực tế.

❖ Trước khi giao tiếp

1. *Nghĩ về mọi cách có thể khiến bạn trở nên ngốc nghếch và lo âu.* Trước khi bước vào bất kỳ tình huống nào, bạn có thể duyệt lại trong đầu tất cả những cách khiến bạn có vẻ vụng về, kém cỏi, hoặc mất tự chủ. Thí dụ, bạn có thể đoán rằng đầu óc của bạn sẽ trống rỗng, bạn sẽ toát mồ hôi đầm đìa, bàn tay của bạn sẽ run, và bạn thốt ra những lời vô nghĩa.
2. *Nhắc lại trong đầu nỗi lo như thế nào.* Lúc này bạn có thể nghĩ rằng nỗi lo của bạn sẽ thoát khỏi sự kiểm soát tới mức bi kịch. Bạn có thể lường trước rằng bạn sẽ không chịu đựng nổi nó và phải thoát ra càng sớm càng tốt.
3. *Cố chuẩn bị mọi hành vi an toàn để che giấu nỗi lo.* Vì các quy luật chung bảo bạn sẵn sàng cho điều tồi tệ nhất, bạn có thể nghĩ đến những điều mê tín để có thể cảm thấy an toàn. Thí dụ, có thể bạn chuẩn bị nguyên xi từng lời sẽ nói, bạn có thể cầm chắc cái ly để không ai thấy tay bạn đang run, và bạn có thể ăn nói nhỏ nhẹ và chậm chạp để không ai thấy bạn đang lo lắng.

4. Nếu có thể, tìm ra lý do để xa lánh mọi người. Lý tưởng là, nếu muốn duy trì nỗi lo, hãy tránh mọi người. Hãy ngồi một mình, không nói gì cả trừ khi bắt buộc phải nói, đừng nhìn và – nếu có thể – đừng tiến xa.

❖ Khi đang ở bên người khác

1. *Nghĩ rằng người khác có thể thấy cảm giác lo âu và các ý nghĩ của bạn.* Khả năng đọc ý nghĩ của người khác sẽ có ích vào một lúc nào đó. Và bạn cũng có thể nghĩ rằng bạn luôn là trung tâm của sự chú ý.
2. *Tập trung vào việc bạn cảm thấy lo âu như thế nào.* Thay vì lắng nghe điều đang được nói – hoặc nhìn chung quanh xem điều gì đang diễn ra – bạn luôn nghĩ, *Tôi đang thực sự cảm thấy lo âu? hay Mặt của tôi đang đỏ bừng lên? hay Tôi đang toát mồ hôi?*
3. *Cố che giấu cảm giác lo âu.* Bạn muốn bảo đảm rằng không ai nhận ra bạn đang lo lắng. Chẳng hạn, bạn có che giấu tình trạng đổ mồ hôi của bạn.

❖ Sau khi giao tiếp

1. *Xem xét lại tình trạng tệ hại vừa qua.* Rút kinh nghiệm là điều cần thiết để nhắc nhở bạn đã tồi tệ thế nào, và biết cách tránh né.
2. *Nghĩ rằng mọi người đang xâm xì về sự vụng về của bạn.* Bạn có thể cho rằng mọi người mà bạn gặp đang cười chê bạn. Họ đang nói chuyện đó với những người xa lạ để chế giễu bạn.

3. *Tập trung vào các dấu hiệu bất toàn.* Khi bạn nghĩ lại việc bạn đã làm tồi tệ thế nào, đừng để mình thoát nạn bằng cách nói, *Mọi người đều lo âu, hay tôi chỉ là con người.* Không, bạn không *chỉ* là con người – bạn cần có vẻ hoàn hảo và tự chủ. Bất cứ điều gì kém hoàn hảo hơn đều có nghĩa là bạn đang chấp nhận mình là người thua cuộc. Điều quan trọng là tiếp tục suy nghĩ theo kiểu được ăn cả ngã về không. Hoặc hoàn hảo hoặc không có gì.
4. *Tự phê phán.* Khi cho mình là kém cỏi, thua cuộc, bạn *luôn* xử lý tình huống tệ hại và chẳng có thể làm điều gì cho ra hồn.

Ít nhất bạn có thể tự hào là đã thành thạo các quy luật và nhiều kỹ năng về việc là người kém cỏi bất cứ khi nào ở bên người khác.

◎ VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI

Giống như rối loạn lo âu chung chung, rối loạn lo âu mang tính xã hội có nhiều triệu chứng. Vì nó dựa trên nỗi lo cơ bản, ngấm ngấm khi ở bên người khác, rối loạn lo âu mang tính xã hội đúng ra là rối loạn tổng thể. Bạn sẽ làm việc để thay đổi không chỉ những hành vi đặc trưng mà còn cả toàn bộ cung cách quan hệ với người khác..

Phương pháp của chúng tôi sẽ giống với phương pháp của bất cứ rối loạn lo âu nào: không thừa nhận (thách thức) ý tưởng cổ vũ nó. Có nhiều cách để bạn

thực hiện việc này, từ việc suy nghĩ về một số niềm tin cốt lõi để bạn có thể kiểm tra các niềm tin này; đồng thời, tạo nên một hình thức chữa trị hiệu quả; nhất là nếu bạn làm việc với một nhà trị liệu có kinh nghiệm. Điều đáng mừng là trên 75 phần trăm người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội có thể được giúp đỡ đáng kể bởi sự chữa trị phù hợp – thường là hai mươi buổi – và đa số duy trì sự cải thiện lâu dài.

Chúng ta hãy xem xét từng bước một.

1. Tạo động lực

Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường cảm thấy sự thay đổi không có hy vọng. Sự lo âu quanh các tình huống xã hội có vẻ như thuộc về bản chất. Ngoài ra, sự thôi thúc lớn nhất của họ là tránh căng thẳng khi giao tiếp, là vì họ không thể lường tượng ra bất cứ điều gì ngoài sự tệ hại đến từ những cuộc gặp gỡ như vậy. Họ không nhận ra rằng có thể ở vào một tình huống gây lo âu nhưng *không* có gì phải buồn phiền.

Đúng là để tạo ra sự thay đổi này, bạn phải trải nghiệm sự bực dọc ở một chừng mực nào đó. Bạn không phải đẩy mình vào những tình huống phiền toái khi đang bị thôi thúc để thoát khỏi nó. Bạn có thể đương đầu với những ý nghĩ và hình ảnh không dễ chịu, và từ bỏ sự an toàn của tình trạng cô lập. Nếu bạn đi đến chỗ phải dựa vào thuốc để đỡ phiền toái, bạn nên có một công việc nào đó để làm. Mặt khác, những lợi ích của cuộc sống thoát khỏi rối loạn lo âu mang tính xã

hội rất đáng kể. Nó không chỉ gia tăng sự dễ chịu trong các tình huống xã hội mà còn được tự do để quyết đoán, làm việc hiệu quả hơn, cải thiện các mối quan hệ, và chấm dứt cảnh cô độc. Những lợi ích này có thể lan vào mọi lĩnh vực của cuộc sống. Khắc phục được nỗi lo mang tính xã hội có thể giúp bạn thoát khỏi tình trạng buồn phiền, sự lạm dụng, sự dựa dẫm vào người khác, và có thể cải thiện các mối quan hệ của bạn.

2. Ngưng đưa ra các giả định về việc người khác nghĩ gì

Bước này cũng có thể được gọi là “Đừng đọc ý nghĩ của người khác”. Sự lo lắng khi ở trước mặt người khác thường dựa vào việc *bạn* nghĩ về điều *người ta* nghĩ về *bạn*. Có thể bạn cảm thấy lo lắng khi nói chuyện trong cuộc họp. Bạn cho rằng người khác có thể phát giác tay của bạn hay giọng của bạn run. Trước hết, gần như chắc rằng người khác không biết tình trạng tâm trí của bạn như bạn (họ không phải là người đọc ý nghĩ của người khác). Thứ nữa, không phải phần lớn mọi người xem sự lo lắng là điều đáng khinh. Phần lớn mọi người thông cảm với những ai lo lắng, vì chính họ cũng có những lúc cảm thấy như thế.

Có quá nhiều cách hiểu sai về việc người khác đang nghĩ gì. Hãy nhớ câu chuyện của Ken, các bạn bè của anh giải thích sự nhút nhát của anh là thái độ xa cách – họ nghĩ *anh ta* ra vẻ kẻ cả với *họ*. Hoặc tình huống hai thính giả đang mỉm cười với nhau lúc bạn đang phát biểu thì bạn cho rằng họ đang chế giễu bạn, khi mà thực tế họ đang cười vì lý do khác. Có hai sự thật về vấn đề này: 1) không có cách nào biết người khác đang

thực sự nghĩ gì, và 2) nếu bạn bị rối loạn lo âu mang tính xã hội, hầu như lúc nào bạn cũng ngưỡng tượng người khác nghĩ về bạn tệ hơn nhiều so với những gì họ suy nghĩ. Có khả năng là người khác không nghĩ gì về bạn – mà đang nghĩ về việc ai đó nghĩ về họ.

Trở trêu là nhiều người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội có thể có bạn bè thân thiết. Họ bảo, “Những người bạn thật sự của tôi hiểu tôi vì tôi tin họ”. Nhưng vì những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường tách mình ra và hiếm khi thổ lộ đời sống thầm kín của họ với người khác, họ có rất ít cơ hội để biết mình có thực sự được yêu thích hay không.

3. Tìm kiếm sự phản hồi tích cực

Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội thường tránh nhìn người khác hoặc kiểm tra khuôn mặt của mình để tìm những nét tiêu cực: sự buồn chán, sự tầm thường hay sự phiến muộn. Nếu đó là điều bạn tìm kiếm, bạn sẽ tin rằng bạn đã thấy nó. Nhưng có thể bạn cố gắng có ý thức để tìm những dấu hiệu tích cực. Hãy để ý khi người khác mỉm cười với bạn hoặc khen ngợi bạn; và cố gắng đón nhận. Quan trọng là đáp lại những cử chỉ này để làm cho người khác cảm thấy dễ chịu. Bạn mời gọi những đáp ứng tích cực qua cách hành xử tích cực của chính bạn. Nếu bạn nhìn người khác và mỉm cười, hầu như bạn luôn nhận được nụ cười đáp lại. Người khác cũng dè dặt, và họ đang tìm sự khuyến khích của bạn. Hầu như mọi bệnh nhân bị rối loạn lo âu về mặt xã hội đánh giá thấp những đáp ứng tích cực mà họ có được. Họ bắt đầu bằng giá

định cho rằng không ai thích họ, và họ phản ứng sao cho phù hợp.

Một trong những nữ bệnh nhân của tôi cảm thấy hết sức bối rối khi ở bên đàn ông. Chị tránh nhìn vào mắt họ và nói với họ như nói thầm. Chị quá tập trung vào sự ngượng nghịu của chị. Tôi đề nghị chị bắt đầu để ý đến những người đàn ông mà chị gặp. Điều này giúp chị hướng sự chú ý của mình từ những dấu hiệu xa lánh thành những dấu hiệu chấp nhận.

Việc tự củng cố một cách tích cực là điều quan trọng – nó tạo ra sự tự tin.

4. Chú ý đến điều đang nói ra

Nhiều người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội bản khoản sau khi nói điều gì đó, vì họ đang tập trung vào việc người khác nghĩ gì về họ, hoặc chú tâm vào sự lo lắng của họ, hoặc dự kiến sẽ nói gì lần tới, khiến họ cảm thấy càng lo lắng. Một cách có hiệu quả để xử lý nỗi lo của bạn là tập trung vào *nội dung* đang được nói. Nếu ai đó đang nói về công ăn việc làm của họ, hãy xem bạn có thể thực sự nghe hết các chi tiết, liệu chúng có thật quan trọng không. Hãy chuyển trọng tâm khỏi *Anh ta nghĩ gì về tôi?* hay *Có lẽ tôi nên nói cho cô ta biết điều đã xảy ra thành Lúc này anh ta đang nói gì?* hay *Tôi có đồng ý với điều đó không?* Những người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội nên cố tìm hiểu về người khác càng nhiều càng tốt. Hãy hỏi nhiều câu hỏi, thông cảm với người khác. Việc này mang lại mỗi lợi kép để dẹp bỏ khỏi tâm trí bạn nỗi lo trong

khi vẫn cho phép bạn nắm được câu chuyện và trả lời một cách thông minh hơn, giúp bạn làm dịu đáng kể sự căng thẳng. Nó không chỉ làm bạn bớt rụt rè, mà bạn sẽ thấy rằng người ta thích nói chuyện với người như bạn, người có thể hỏi han nhiều điều. Bạn có thể là người được ưa thích vì bạn là người lắng nghe thực sự – khi bạn hỏi và tỏ ra quan tâm.

Một kỹ thuật khác khi bạn không tham gia câu chuyện – là mô tả cho mình môi trường trước mặt. Chẳng hạn, nếu bạn đang ngồi dự tiệc, thay vì nghĩ về việc bạn cảm thấy lo lắng thế nào, hay bạn lúng túng ra sao khi không ai nói chuyện với bạn, bạn chỉ cần hít một hơi dài, thư giãn, và xem xét kỹ những gì bạn đang nhìn thấy: ai đang ở trong phòng, họ mặc gì, ai đang nói chuyện với ai. Đồ đạc hay những bức tranh trên tường như thế nào. Nó làm bạn hết bị ám ảnh và làm tiêu tan sự căng thẳng. Chẳng có gì phải ngưng về việc phải ngồi một mình. Hãy chấp nhận nó và nó không còn là vấn đề.

5. Cho phép mình lo lắng

Một trong những điều khó nhất về sự lo lắng là cảm thấy rằng bạn cần rũ bỏ nó. Cảm giác này hầu như là một gánh nặng còn nặng hơn cả sự lo lắng. Khi bạn lo lắng lúc có mặt người khác, bạn cảm thấy phải che giấu hoặc trấn áp nỗi lo. Nhưng tại sao? Lo lắng là một phần tự nhiên của cuộc sống. Ai cũng có lúc cảm thấy lo lắng. Việc thừa nhận với mình (và người chung quanh) là bạn hiện đang cảm thấy lo lắng chẳng phải là điều hổ thẹn. Trên thực tế, nó có thể là sự giải thoát.

Bạn cũng có thể cảm thấy rằng sự lo lắng của bạn phải được loại bỏ hoàn toàn trước khi bạn có thể làm bất cứ việc gì. Đó là niềm tin làm tê liệt. Nếu bạn đợi cho đến lúc không còn lo âu trước khi thử thách mình trong bất cứ tình cảnh xã hội nào, thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết rằng lo âu *có thể* được thừa nhận, rằng nó không phải là điều đáng sợ. Thật vậy, điều quan trọng nhất bạn có thể làm để vượt thắng nỗi lo là chấp nhận điều bạn *cảm thấy* lo lắng. Hãy nghĩ về nỗi lo của bạn như một người bạn ôn ào mà bạn đưa theo. Anh ta có thể hơi vụng về, đôi khi có thể làm những điều hơi khó chịu, nhưng không có gì ghê gớm lắm: *anh ta không phải là chính bạn*. Bạn không phải khống chế anh ta, nhưng bạn đừng để anh ta khống chế bạn. Cũng như mọi rối loạn lo âu khác, không cần phải loại bỏ sự lo âu, mà hãy hoà giải với nó.

6. Thôi không mớ xẻ (phân tích) nữa

Nếu bạn là người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội, bạn dùng nhiều thời gian kiểm tra các thất bại và những thiếu sót, xem xét lại mọi việc bạn đã làm, nhớ lại mọi điều gây lúng túng và những cự tuyệt mà bạn phải gánh chịu. Nhưng đừng mớ xẻ nó nữa. Bạn cứ nghĩ rằng bạn có thể sửa lại các lỗi lầm, học từ chúng, và thay đổi vào lần tới, nhưng không được đâu. Kiểm tra mọi lỗi lầm chỉ nuôi dưỡng sự lo âu, khẳng định hình ảnh của bạn là người không có khả năng thích nghi, một "người thua cuộc". Sẽ có lợi hơn nếu bạn xem xét những điều tích cực: những gì bạn làm đúng, sự dũng cảm khi giao tiếp dù bạn đang lo lắng, những cơ hội để chấp nhận mình. Được thế, chắc

bạn sẽ có nhiều cơ hội thể hiện tốt hơn vào lần tới. Sự thành công của bạn tùy thuộc vào khả năng *chấp nhận* những thiếu sót – đừng tự phê phán nữa.

7. Hãy thực tế về bản thân

Bạn có thể thấy mình là người khó thích nghi, kém cỏi, không có gì thú vị, hoặc thiếu các kỹ năng xã hội. Hãy xem xét vấn đề sau đây: Khi ở bên người khác bạn cảm thấy thoải mái và tin tưởng như thế nào? Nhiều người bị rối loạn lo lắng mang tính xã hội có thể sáng tạo, thông minh, và có trách nhiệm – khi họ cảm thấy thoải mái. Có bằng chứng nào về những đặc tính tích cực của bạn không? Nếu có, bạn có thể tự hỏi, *Khi nào tôi cư xử tốt nhất?* Một người bị rối loạn lo âu mang tính xã hội từng nghĩ mình gây ấn tượng-tê nhạt khi ở trong tình cảnh xã hội, thực sự rất thông minh, có tính hài hước, là người lịch lãm và chu đáo.

Bạn có thể thách thức những suy nghĩ tiêu cực về mình. Chứng cứ ủng hộ và chống lại quan điểm tiêu cực của bạn là gì? Bạn có đòi hỏi sự hoàn hảo không? Bạn có tỏ ra hung hăng với người khác không? Chẳng lẽ bạn không có một số mặt tốt? Bạn có thể khen mình vì đã cố gắng không?

8. Đương đầu với người chỉ trích khó chịu nhất

Mọi người chúng ta có trong đầu hình ảnh của người chỉ trích khó chịu nhất. Đối với Ken đó là bất cứ ai bảo anh ta rằng anh ta là thằng ngốc vì luôn luôn lo âu. Hãy nghe Ken và tôi trao đổi:

Người chỉ trích khó chịu nhất (do Bob đóng vai):
Anh là người thấp kém vì anh luôn cảm thấy lo âu.

Ken: Không, đó là cách nghĩ của ông. Nhiều vĩ nhân cũng cảm thấy lo âu. Đó là bản chất của con người.

Người chỉ trích khó chịu nhất: Bạn nên ngưng cảm thấy lo âu ngay lập tức.

Ken: Nghe có vẻ như một quy tắc đạo đức.

Người chỉ trích khó chịu nhất: Nhưng tôi không thích điều đó.

Ken: Sao điều đó lại là vấn đề của tôi?

Người chỉ trích khó chịu nhất: Vì anh nên làm tôi lúc nào cũng cảm thấy tốt đẹp.

Ken: Tôi không thấy bất cứ lý do nào khiến tôi phải làm ông cảm thấy tốt đẹp. Đó là việc của ông.

Người chỉ trích khó chịu nhất: Tôi không thể chịu được khi thấy anh lo âu.

Ken: Ông muốn nói là ông lo âu về sự lo âu của tôi?

Khi Ken có khả năng chấp nhận thách đố với người chỉ trích khó chịu nhất, anh nhận ra điều đó vô lý làm sao. Người chỉ trích khó chịu nhất luôn bóp méo mọi vấn đề, đưa ra những quy tắc đạo đức, và những đòi hỏi. Ken có thể coi người quen chỉ trích khó chịu nhất là đáng thương. Tại sao không? Người quen chỉ trích chẳng bao giờ làm bất cứ điều gì cho ai.

9. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ

Có thể bổ sung một số kỹ thuật hay bài tập để giải quyết sự lo âu mang tính xã hội của bạn. Ở những chương trước, tôi đã giải thích cách xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ để tập luyện việc trải nghiệm nỗi sợ trong bối cảnh an toàn. Bạn phân nhỏ nỗi sợ thành nhiều bước, rồi xếp mỗi bước theo mức độ xao động của nỗi sợ trong bạn, ấn định cho nó một con số từ 0 (ít đáng sợ nhất) tới 10 (đáng sợ nhất).

Tôi đã giúp Ken triển khai hệ thống cấp bậc nỗi sợ về vấn đề gay go đặc biệt đối với anh: việc gặp phụ nữ, như sau:

Sự phân loại	Hành vi	Những ý nghĩ và nỗi sợ
1. (ít hiếm nguy nhất)	Nghĩ về nàng	Có thể tôi phải làm điều gì đó.
2.	Nhìn theo nàng, nhưng nàng không nhìn tôi	Có thể nàng quay lại và thấy tôi.
3.	Thấy rằng nàng biết tôi đang nhìn theo nàng	Có thể nàng nghĩ tôi đang sững sờ nhìn nàng.
4.	Tiến tới cạnh nàng	Có thể nàng thấy tôi xa lạ.
5.	Được giới thiệu với nàng	Tôi không biết nói gì sau khi chào nàng.

6.	Nói chuyện với nàng khi chỉ còn hai người	Tôi không biết nói gì.
7.	Nói chuyện với nàng trước mặt người khác	Mọi người sẽ nghĩ tôi là kẻ thất bại.
8.	Tới gần một phụ nữ trong bữa tiệc hay quán ăn	Nàng sẽ nghĩ tôi quá sỗ sàng.
9.	Mời nàng đi chơi khi không có ai ở chung quanh	Nàng khước từ, và tôi cảm thấy như một người thất bại.
10. (Hiểm nguy nhất)	Mời nàng đi chơi trước mặt người khác	Nàng khước từ, và tôi bị bẽ mặt. Mọi người sẽ nghĩ tôi là người thất bại.

10. Thử nghiệm hình ảnh nỗi sợ

Lúc tôi làm việc với hệ thống cấp bậc của Ken, tôi bảo anh giữ những hình ảnh khác nhau (ngồi bên một phụ nữ, bắt đầu trò chuyện,...) trong đầu, từng hình ảnh một, và ghi lại các mức hiểm nguy chủ quan. Lúc đầu những hình ảnh sẽ làm tổn thương nặng, sau đó giảm dần khi tâm trí đã quen. Có thể tập bài tập này ba mươi phút mỗi ngày tại nhà, qua ba bước khác nhau trong hệ thống đẳng cấp.

11. Lập danh sách và thách thức những ý nghĩ lo âu

Điều thường xảy ra khi bạn tiếp cận một tình huống căng thẳng về mặt xã hội là tâm trí bạn tràn ngập những ý nghĩ đáng sợ. Những ý nghĩ này chi phối tâm

trí bạn, làm bạn không thể đưa ra những quyết định hợp lý hoặc hành động có hiệu quả. Thường chúng chỉ quần quanh trong đầu bạn, chất đống nhanh chóng và hỗn độn đến nỗi bạn không có thời giờ để kiểm tra giá trị của chúng. Đó là lý do vì sao tôi yêu cầu các bệnh nhân liệt kê những ý nghĩ như vậy. Làm thế bạn có thể xem chúng vào lúc thư thả và suy nghĩ một cách điềm tĩnh. Bạn có cơ hội thử thách *sự thật* về những ý nghĩ lo âu của bạn.

Khi bạn xem danh sách các ý nghĩ tiêu cực của Ken, sự tập trung chủ yếu của Ken là vào nỗi sợ bị bề mặt. Phần lớn những ý nghĩ tiêu cực này là việc đọc ý nghĩ của người khác (*Nàng sẽ nghĩ tôi là người kém cỏi*), sự dự đoán (*Tôi sẽ bị khước từ*), và trầm trọng hoá (*Thật là tai hoạ nếu tôi bị cự tuyệt hoặc nếu người ta nghĩ tôi là kẻ thất bại*).

Vì thế, Ken và tôi quyết định thách thức những ý nghĩ tiêu cực này để anh có thể tiến lên thực hiện một số tiếp xúc – nghĩa là, làm điều anh ta vẫn sợ làm. Sau đây là những gì Ken thấy là hữu ích:

BIỂU 8.4
NHỮNG NỖI SỢ VÀ NHỮNG ĐÁP ỨNG HỢP LÝ CỦA KEN

Hành vi	Những ý nghĩ và nỗi sợ	Sự đáp ứng hữu lý
Nghĩ về nàng	Có thể tôi phải làm điều gì đó	Nàng thật xinh đẹp và hấp dẫn
Nhìn theo nàng, nhưng nàng không nhìn lại	Có thể nàng quay lại và thấy tôi	Tôi phải nhìn người khác. Việc ấy mới kỳ cục làm sao!

Biết rằng nàng thấy tôi đang nhìn theo nàng	Có thể nàng nghĩ tôi đang sững sờ nhìn nàng.	Có thể nàng nghĩ tôi thấy nàng hấp dẫn – điều ấy làm nàng tự hào
Tiến tới cạnh nàng	Có thể nàng thấy tôi xa lạ	Có thể nàng nghĩ tôi quả quyết và tôi đang tới gần nàng
Được giới thiệu với nàng	Tôi không biết nói gì sau khi chào nàng.	Tôi có thể hỏi mọi điều về nàng – quê nàng ở đâu, nàng làm gì, nàng thích sống ở đây như thế nào, nàng thích làm gì để vui đùa.
Nói chuyện với nàng khi chỉ còn hai người	Tôi không biết nói gì	(xem ở trên)
Nói chuyện với nàng trước mặt người khác	Mọi người sẽ nghĩ tôi là kẻ thất bại	Tôi có thể nói chuyện với nàng. Sao ai cũng nghĩ tôi là người kém cỏi nếu tôi có thể nói chuyện với nàng? Các bạn tôi cũng thích tôi.
Tới gần một phụ nữ trong bữa tiệc hay quán ăn	Nàng sẽ nghĩ tôi quá số sảng.	Có thể nàng nghĩ tôi tự tin và tôi có thể nói chuyện với nàng. Xét cho cùng, nàng đến đây là để gặp người khác.
Mời nàng đi chơi khi không có ai ở chung quanh	Nàng khước từ, và tôi cảm thấy như một người thất bại	Đó là dấu hiệu của sự tự tin và trung thực. Rất có thể nàng đồng ý.

Mời nàng đi chơi trước mặt người khác	Nàng khước từ, và tôi sẽ bị bẽ mặt. Mọi người sẽ nghĩ tôi là người thất bại	Nếu tôi thấy một anh chàng mời một cô gái đi chơi, tôi sẽ nghĩ, Anh ta đang làm điều mà tôi cũng có thể làm.
---------------------------------------	---	--

12. Loại bỏ những cách hành xử an toàn

Những cách hành xử an toàn là những hành động mà bạn nghĩ sẽ giúp bạn không mất tự chủ và không biến thành kẻ ngốc. Những thí dụ là việc nhìn xuống, nói năng nhỏ nhẹ, không ngắt lời người khác, không khẳng định mình, và giữ tư thế cứng nhắc. Trớ trêu là những hành vi này có thể làm người khác nghĩ rằng bạn kỳ quặc. Vì thế *mục tiêu của bạn sẽ là tập từ bỏ những cách hành xử an toàn*, vì chừng nào bạn còn bám vào những cách hành xử an toàn này, bạn còn tin rằng tình huống thật sự nguy hiểm.

13. Tập luyện làm quen với nỗi sợ

Bạn có thể tiến bộ bằng cách để cho những nỗi sợ của bạn xảy ra – có khi còn cố tình *làm cho* chúng xảy ra. Cách vượt thắng nỗi lo âu là rèn luyện và làm những điều bạn sợ làm, để biết điều gì là nguy hiểm thật và điều gì là không nguy hiểm. Nếu bạn không làm gì cả, bạn sẽ không tiến bộ.

Đối với Ken, việc này đòi hỏi anh bắt đầu cuộc trò chuyện và tìm thông tin. Tôi bảo Ken hãy chào năm người lạ mỗi ngày. Phần lớn ngạc nhiên một cách thích thú khi thấy có người thân thiện với mình như thế.

Hãy tập luyện làm quen với nỗi sợ – và chịu đựng sự lo lắng – cách tốt nhất để tiến bộ. Nếu bạn có thể làm những điều khiến bạn lo âu, hầu như bạn có thể làm bất cứ điều gì.

14. Cường điệu nỗi sợ

Bạn đang cố gắng một cách tuyệt vọng để giữ nỗi lo của bạn trong vòng kiểm soát. Bạn cố để nó không ảnh hưởng đến bạn, nhưng khi nó ảnh hưởng, bạn che giấu các triệu chứng. Một thử nghiệm thú vị là chủ động đi vào thái cực khác. Thí dụ, nếu bạn đang đang nói chuyện và bạn sợ người ta sẽ thấy bạn toát mồ hôi, hãy thử vẩy rưới ít nước lên áo. Hoặc hãy để bàn tay của bạn rung mạnh trước khi bắt đầu. Sau đó bạn có thể mỉm cười và nói, “Tôi nghĩ mình là loại người hay lo lắng”. Lúc đó sự lo lắng của bạn sẽ bớt đi không ít.

15. Hãy tự tán thưởng

Bạn đã lường trước điều tồi tệ nhất và sau đó mở xẻ nó. Nhưng điều bạn thực sự nên làm là tán thưởng mình vì đã dám đương đầu với nỗi sợ và sử dụng những ý tưởng và các kỹ thuật đã bàn thảo. Không dễ có sự lo lắng mang tính xã hội và không dễ vượt thắng nó. Vì thế hãy khen mình vì đã cố gắng.

Cố gắng phát triển sự ân cần nhân hậu đối với chính mình. Càng tưởng thưởng mình về những việc khó khăn đang làm, bạn càng giữ cho sự tự lực tiến triển. Bạn xứng đáng với sự nâng đỡ của chính bạn.

◎ TÓM TẮT PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ GIẢI QUYẾT RỐI LOẠN LO ÂU MANG TÍNH XÃ HỘI CỦA BẠN

Bạn đã biết các bước khác nhau để vượt thắng lo âu mang tính xã hội, bạn có thể viết lại những quy luật để sử dụng mỗi ngày. Điều quan trọng là hãy làm những điều bạn muốn tránh. Bạn chỉ vượt thắng nỗi lo của bạn – và duy trì sự cải thiện – bằng cách tập làm quen những điều bạn từng sợ, như chào người lạ, khẳng định mình, tìm sự hướng dẫn, chào hỏi người khác...

BIỂU 8.5

VIẾT LẠI NHỮNG QUY LUẬT GIẢI THOÁT LO ÂU CỦA BẠN

1. *Hiểu nguồn gốc nỗi lo mang tính xã hội.* Nhận ra rằng sự lo âu mang tính xã hội là kết quả của sự tiến hoá: nỗi sợ người lạ của tổ tiên chúng ta, kết quả của di truyền, và cách cha mẹ bạn làm bạn cảm thấy e dè. Đó không phải lỗi của bạn.
2. *Xem xét những cái giá phải trả và các lợi ích của sự thay đổi.* Sự lo âu không giết chết bạn, nhưng nó có thể gây khó chịu. Nhưng hãy nghĩ cuộc sống sẽ tươi đẹp hơn biết bao nếu không có lo âu. Bạn phải trải nghiệm nó để vượt qua nó.
3. *Đánh giá hình ảnh bản thân tiêu cực.* Bạn đã từng bảo mình rằng tất cả những điều tiêu cực này thực ra là cường điệu và méo mó. Những người hiểu bạn nhất đều thích bạn. Vậy sao bạn có thể là tồi tệ được?
4. *Thách thức niềm tin rằng những người khác đang hắt hủi và chê bai bạn.* Một số người có thể chê bai, nhưng nhiều người chấp nhận.
5. *Tập hợp thông tin về những điều tích cực.* Thay vì tập trung vào sự bất toàn, hãy cố nhận ra rằng nhiều điều thực sự suôn sẻ khi bạn gặp gỡ người khác. Hãy cố chú ý tới những ai cho bạn những phản hồi tích cực. Hãy tìm và bạn sẽ thấy.

6. *Hãy chú ý điều bạn nói ra.* Thay vì nghĩ về việc bạn xuất hiện thế nào trước mặt người khác, chỉ chú ý tới nội dung điều đang nói.
7. *Lại bỏ những cách hành xử an toàn.* Hãy ngưng tìm sự yên tâm và ngưng cố làm ra vẻ điềm tĩnh và tự chủ. Bạn vẫn an toàn mà không cần những cách hành xử an toàn.
8. *Cường điệu những triệu chứng.* Thay vì che giấu nỗi lo âu hãy làm cho nó rõ ràng hơn. Rượu nước lên áo của bạn để trông như bạn đang đổ mồ hôi, hãy để tay bạn run,... Thế giới đâu có sụp đổ khi có ai nghĩ là bạn đang lo âu.
9. *Đương đầu với người chỉ trích khó chịu nhất.* Hãy chứng minh rằng họ vô lý và bất công và không đáng để bạn mất thì giờ và sức lực.
10. *Hãy thực tế về nỗi lo.* Nhận ra rằng lo lắng là một thành phần của cuộc sống – và bạn vẫn có thể chuyện trò với người khác cả khi bạn cảm thấy lo âu. Sự lo lắng không nguy hiểm – nó chỉ là sự xao động, và phần lớn dựa vào những báo động giả.
11. *Thách thức những ý nghĩ tiêu cực.* Các ý nghĩ tiêu cực là vô lý. Hãy dùng chứng cứ để chống lại chúng.
12. *Tập luyện làm quen với nỗi lo.* Hãy chủ động làm những điều khiến bạn lo lắng. Hãy đặt kế hoạch mỗi ngày để đương đầu với nỗi lo âu và làm những điều bạn đã từng tránh.
 - Xây dựng hệ thống cấp bậc – bắt đầu với sự đe dọa ít nhất và tăng dần.
 - Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong tình huống đối diện với nỗi lo âu.
 - Thừa nhận những ý nghĩ vô lý của bạn và thách thức chúng.
13. *Thôi không mớ xé nữa.* Thay vì xét lại “những lỗi lầm” và nghiền ngẫm về cách hành xử tồi tệ, hãy tập trung vào những gì bạn đang làm lúc này và những gì bạn có thể làm sau này để tiếp tục đương đầu với nỗi lo âu.
14. *Hãy tán thưởng mình.* Mỗi ngày là cơ hội để tự nhủ rằng bạn đáng được khen thưởng vì đã đương đầu với những trở ngại trong cuộc sống.

Chương 9

“NÓ LẠI XẢY RA” - RỐI LOẠN CĂNG THẰNG SAU CHẤN THƯƠNG

● RỐI LOẠN CĂNG THẰNG SAU CHẤN THƯƠNG LÀ GÌ?

Sarah được nuôi dạy trong một gia đình mà người cha là người có thẩm quyền cao nhất. Khi cha ra lệnh, anh không được cãi lại. Sarah gần gũi với mẹ hơn, nhưng cũng như Sarah và các chị em của cô, mẹ cô cũng sợ cha cô. Bà khuyên các con tránh làm ông khó chịu. Khi còn bé, Sarah cố tỏ ra ngoan ngoãn: cô học giỏi và cư xử phải phép khi ở nhà. Nhưng khi bước vào tuổi thanh nữ, mọi sự đã thay đổi. Cô bắt đầu có cuộc sống xã hội – cuộc sống mà cha cô không phải lúc nào cũng tán thành. Cô bắt đầu có quan điểm riêng, ăn mặc độc lập hơn, trực tính hơn. Những điều này không làm cha của cô vui lắm. Những căng thẳng giữa họ bắt đầu phát sinh và nổ ra thành những cuộc tranh cãi. Một vài lần Sarah khiến cha cô khó chịu hết sức. Mẹ cô không giúp gì được nhiều – bà chỉ muốn Sarah cư xử sao để người cha đừng giận dữ và những cuộc tranh cãi đáng sợ ngưng lại.

Một tối Sarah đi dự tiệc về trễ. Người cha muốn biết cô đã ở đâu; Sarah không muốn nói cho ông biết. Người cha tức giận; ông bắt đầu la hét và đánh cô. Vào lúc đó, Sarah nhận ra rằng ông đã say. Sarah khiếp sợ nhưng cũng cảm thấy tội nhục. Cô quyết định không nói cho mẹ biết và vấn đề không được đề cập tới.

Hoá ra đó chỉ là sự khởi đầu. Sau đó, mỗi lần Sarah làm phật lòng cha, ông lại nổi xung và đánh đập cô. Cô vẫn chẳng kể với ai. Điều duy nhất mẹ cô nói với cô là, "Sao con chọc giận cha con như thế? Con không thể làm gì để cha con vui lòng sao?". Bà bảo Sarah nói với thầy giáo rằng những vết thâm tím là do bị ngã. Sarah thấy cần thoát khỏi ngôi nhà này.

Sarah bỏ học nửa chừng, kiếm được việc làm ở tỉnh khác và tới đó với một cô gái lớn tuổi hơn. Cô bắt đầu tới các buổi liên hoan, la cà với đám con trai, uống rượu, và hút thuốc. Cô xinh đẹp và những cậu con trai bị cô lôi cuốn. Một tối nọ, cô ở lại một mình với ba chàng trai mà cô mới quen. Cô bỡn cợt với họ, và một chàng trai tới gần cô. Cô cương lại, nhưng kinh hoàng khi thấy hai chàng trai kia cũng tham gia vào vụ hiếp dâm. Toàn bộ sự việc giống như trong giấc mơ hay trong phim. Cuối cùng các chàng trai bỏ đi.

Cô nghĩ tới việc đi báo cảnh sát, nhưng nghĩ rằng chẳng ai tin câu chuyện của cô. Vì thế cô giữ kín việc này. Cô bắt đầu có những cơn ác mộng. Cô ngại ở một mình và bắt đầu uống rượu để có được giấc ngủ. Dần dần cô lấy lại tinh thần nhưng chỉ là bề ngoài. Trong thâm tâm, trải nghiệm khủng khiếp vẫn ám ảnh cô. Cô phải bỏ việc làm cũ và ít có cơ hội kiếm được một

việc khác. Một thời gian dài, cô tránh những cuộc gặp gỡ và cảm thấy bất an khi đi bộ trên đường phố vào buổi tối. Cô có cảm tưởng đang sống cả phần đời còn lại trong cảnh tối tăm.

Sarah vẫn đang có những cơn ác mộng khi lần đầu tiên tôi gặp cô mười năm sau đó. Cha cô đã qua đời ba năm trước. Cô bám vào công việc văn phòng. Cô hy vọng đi học lại nhưng xem ra bất khả. Là, dù hãi hùng về lần bị cưỡng hiếp, hầu như cô vẫn bị lôi kéo, la cà với các đám bạn trai và thường uống say. Đó là cách để cô tin mình vẫn hấp dẫn đối với đàn ông – và có lẽ cả để phủ nhận rằng vụ hãm hiếp đã ảnh hưởng xấu đến cô. Nhưng cô từ chối không hẹn hò với người đàn ông nào. Trong tâm trí của cô, Sarah thấy mình vô giá trị và không dám thân thiết với bất kỳ ai. Và lúc nào cũng thế, ngày hay đêm, bất cứ ở đâu cô ta đến, một mình hay với người khác, ký ức về chấn thương trước đây vẫn ẩn nấp đâu đó.

Hoàn cảnh của Sarah là trường hợp cổ điển của rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Tên gọi hàm ý là rối loạn lo âu được gây ra bởi kinh nghiệm làm tổn hại cuộc sống hoặc danh dự. Những cảm xúc tiêu biểu rất mạnh, nổi kinh hoàng, sự khiếp sợ, sự xáo động, và tình trạng bất lực,... Chấn thương đó là gì thì nó vẫn khuấy động bạn lâu dài. Bạn có thể có những giấc mơ hay hồi tưởng về kinh nghiệm ấy. Những hình ảnh khủng khiếp có thể xâm nhập sâu vào ý thức của bạn. Bạn có cảm giác nó xuất hiện lại – một cảm giác có “tính chất mới mẻ”. Và có thể bạn phải chịu một loạt triệu chứng: dễ bị kích thích, cảnh giác quá mức, thiếu kiên nhẫn, và đau khổ.

Các triệu chứng của rối loạn căng thẳng sau chấn thương có thể kéo dài nhiều năm hoặc suốt đời, nhất là khi không được chữa trị. Phép thử nghiệm chẩn đoán. Ở Phụ lục G sẽ giúp bạn xác định tình trạng của bạn có được coi là trường hợp của rối loạn căng thẳng sau chấn thương hay không.

Trường hợp thật sự của rối loạn căng thẳng sau chấn thương không phải vấn đề bình thường, tác động của nó có thể rất lớn. Nó có thể dẫn tới sự lạm dụng rượu và thuốc, các vấn đề sức khỏe và cả ung thư. Những người bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương có thể nghiện ngập, béo phì, và kém ăn, dễ bị trầm cảm, thất bại trong quan hệ và dễ bị tổn thương hơn bất kỳ rối loạn lo âu nào khác.

❶ ĐIỀU GÌ GÂY RA RỐI LOẠN CĂNG THẺNG SAU CHẤN THƯƠNG?

Các nghiên cứu cho thấy từ 40 đến 60 phần trăm dân số từng gặp chấn thương, nhưng chỉ 8 phần trăm bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Tại sao chỉ một số người phát triển rối loạn căng thẳng sau chấn thương?

Nhiều nhân tố có thể khiến bạn phát triển rối loạn căng thẳng sau chấn thương bao gồm lịch sử tâm lý, gia đình có các rắc rối tâm lý, bị đặt vào tình thế đe dọa (như bị lạm dụng hoặc bạo hành liên tục), chấn thương nặng, nghiện ngập, kỹ năng giải quyết vấn đề kém,... Ngoài ra, bạn dễ phát triển rối loạn căng thẳng sau chấn thương nếu bạn "bị tách ra". Tiền sử bị đối xử tệ lúc còn bé khiến bạn có khả năng phát triển rối loạn căng thẳng sau chấn thương khi lớn lên gấp 7,5 lần.

Phụ nữ có thể bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương gấp hai lần so với nam giới, dù nam giới dễ rơi vào trường hợp chấn thương hơn. Di truyền cũng có vai trò, khoảng 35 phần trăm nguy cơ bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương là do di truyền.

Những người bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương có thể nhạy cảm lo âu hơn – nghĩa là, họ có vẻ tập trung hơn vào các cảm giác thể lý hay các triệu chứng lo âu và những giải thích tiêu cực về các cảm giác này.

Trên thực tế có một số nhân tố gộp lại để sinh ra rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Một trong những nhân tố này là chức năng bảo vệ nỗi sợ cơ bản trong tinh thần mà chúng ta dễ bị ảnh hưởng ở mức độ nào đó. Chúng ta hãy nhớ lại là vào thời tiền sử, con người thường là nạn nhân. Những cuộc tấn công của dã thú là mối đe dọa lớn cho sự tồn tại. Bất cứ lối thoát hẹp nào, hay việc chứng kiến số phận không may của ai đó sẽ dẫn đến ác cảm đối với những hoàn cảnh mà thảm họa có thể lặp lại. Đó là nơi các triệu chứng của rối loạn căng thẳng sau chấn thương bắt nguồn: những ác mộng, chứng mất ngủ, sự cảnh giác quá mức, và sự trốn lánh các hoàn cảnh tương tự đều là thành phần của thông điệp khẩn cấp được gieo vào trí não của chúng ta bởi sự tiến hoá: “Đừng để điều ấy xảy ra lại”.

● BỊ RỐI LOẠN CĂNG THẺNG SAU CHẤN THƯƠNG SẼ NHƯ THẾ NÀO?

Hãy nghĩ về rối loạn căng thẳng sau chấn thương là việc không có khả năng xử lý những hình ảnh, những

cảm xúc, và những ý nghĩ khó khăn. Nó giống như thất bại về “sự linh hội tâm lý”. Khi bạn bị lâm vào trường hợp chấn thương, bạn sẽ có các hình ảnh và cảm giác. Những thứ này gồm các hình ảnh thị giác mà bạn thấy, các âm thanh bạn nghe được, những mùi vị bạn ngửi thấy, và những cảm giác bạn có vào lúc đó (nhịp tim nhanh, đổ mồ hôi). Nhưng sau sự kiện – theo các nỗ lực nhớ lại – cường độ của kinh nghiệm quá mạnh. Bạn không thể xử lý nó. Những ý nghĩ và những hình ảnh áp đảo khiến tâm trí của bạn luôn cố để ngăn chặn chúng. Bạn không thể nhớ lại câu chuyện và các sự kiện theo trình tự hợp lý các sự kiện đã xảy ra.

Khi bạn bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương, trí nhớ của bạn bị tách rời, lộn xộn. Đôi khi bạn không thể nhớ rõ điều gì đã xảy ra. Những hình ảnh tìm cách chui vào ý thức của bạn – nhưng bạn sợ chúng đến độ bạn cố trấn áp chúng. Bạn cố đẩy lùi chúng. Mỗi lần bạn cố đẩy lùi chúng, bạn cảm thấy bạn đang vật lộn vì sự tồn tại tinh thần của bạn, nhưng mỗi lần đẩy chúng đi bạn lại củng cố ý tưởng rằng việc nhớ lại là nguy hiểm và khủng khiếp. Vì thế bạn cố tránh trải nghiệm bất kỳ ký ức nào về các sự kiện.

Vì tâm trí của bạn không xử lý, hay “linh hội” kinh nghiệm, tâm trí của bạn khó thừa nhận – “Nó hoàn toàn thuộc về quá khứ. Nó không đang xảy ra lúc này”. Trên thực tế, đôi khi bạn cảm thấy, *Nó đang xảy ra!* Tâm trí của bạn hoảng loạn về điều đã xảy ra trong quá khứ – nhưng dường như nó đang xảy ra lại. Bạn cảm thấy mối đe dọa “như mới” được gây ra bởi âm thanh,

hình ảnh hay cả mùi vị. Bạn cảm thấy bạn không thể đẩy lùi quá khứ.

Những nỗ lực trấn áp ký ức của bạn thất bại. Vì thế bạn trông cậy vào thuốc và rượu để giúp quên đi – nhưng chúng sẽ trở lại – và khả năng xử lý ký ức của bạn còn tồi tệ hơn. Bạn trốn lánh những tình huống làm khởi phát ký ức mà bạn không có cơ hội để xử lý chúng và để biết, *Tôi an toàn.*

Thêm vào những hình ảnh và ý nghĩ xâm nhập, bạn có thể thấy những niềm tin về bản thân và thế giới đã thay đổi. Lúc này, bạn có thể tin rằng, *Tôi bị tổn hại, tôi không thể tin ai cả. Cuộc sống đầy hiểm nguy.*

Một đặc điểm của rối loạn này là xu hướng lo âu tăng nặng. Bạn lo về các cảm giác, ý nghĩ, cảm xúc, và mối nguy bên ngoài. Như nhiều người hay lo khác, bạn tin rằng nỗi lo sẽ làm bạn sẵn sàng, ngăn cản điều tồi tệ xảy ra – để nỗi lo là thực tế. Bạn thấy mình vẫn đưa ra những dự đoán tiêu cực – *Nếu tôi tới nơi ấy, tôi sẽ lại bị tổn thương, hay Tôi sẽ được nhắc nhở về điều đã xảy ra, và tôi sẽ không chịu nổi.* Nhiều người lo về chấn thương của họ đang được lặp lại: một sự tổn hại khác đang chực chờ. Karen, một trong những nạn nhân sống sót của vụ khủng bố ngày 11/9, hàng tháng sau vẫn thấy cảnh những máy bay trên bầu trời và mang theo chất nổ. Khi vào một toà nhà cô tự động tìm đường thoát thân; như thế nếu cảnh giác và sẵn sàng, chẳng có sự tồi tệ nào có thể xảy ra.

Những người bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương thường tường thuật những thay đổi có ý nghĩa về viễn

cánh cửa họ. Những thay đổi này không chỉ liên quan với sự an toàn của chính họ, mà còn liên quan cả cách nhìn người khác, thế giới, hay ý nghĩa cuộc sống. Một nhà tâm lý học đã nói về những giả định bị đảo lộn thường đi kèm rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Những giả định này có thể khác nhau, tùy thuộc vào tình trạng tâm thần liên quan:

- *Lỗi lầm*: Có điều gì không ổn với tôi. Chính tôi gây ra điều đó.
- *Sự xấu hổ*: Tôi thường xuyên bị tổn hại. Người ta sẽ thấy điều này và xem thường tôi.
- *Sự không chắc chắn*: Bất cứ điều gì có thể xảy ra vào bất kỳ lúc nào. Tôi không bao giờ an toàn.
- *Sự bất lực*: Tôi không kiểm soát được các triệu chứng. Tôi là nạn nhân.
- *Giận dữ*: Tôi muốn trả thù.
- *Nghi ngờ*: Tôi sẽ không tin bất kỳ ai. Người ta chỉ muốn làm hại tôi.
- *Vô vọng*: Không ai muốn giúp tôi. Không ai hiểu tôi.
- *Thiếu mục đích*: Cuộc sống chẳng có nghĩa gì hết. Không có lý do gì để sống tiếp.

Không cần phải nói, những thái độ này là những nhân tố góp phần vào sự buồn chán. Khi sự kiện chấn thương có những tác động phá hủy như thế, khi một người đã vật lộn với hậu quả của nó mà không có sự thành công rõ ràng, và khi không có sự trợ giúp nào có

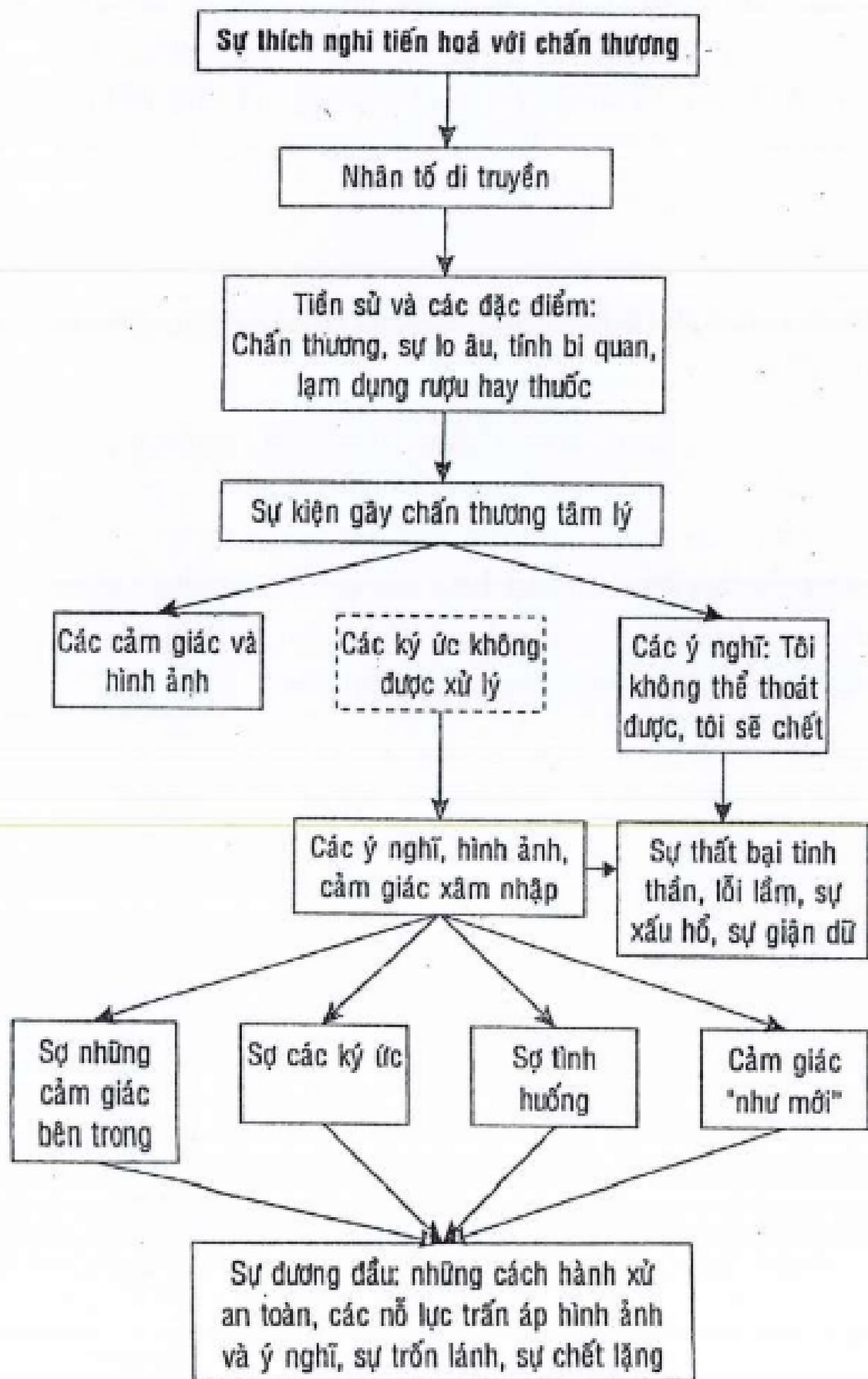
về hiệu lực, người ta dễ tin rằng họ đã chịu sự đảo lộn phá huỷ một cách vô vọng. Điểm khởi đầu quan trọng để chữa lành rối loạn căng thẳng sau chấn thương là thấy rằng những ý nghĩ và thái độ tiêu cực chỉ là những ý nghĩ và thái độ. Chúng tới từ bên trong. Chúng không phải là thực tế. Không dính líu với chúng là bước đầu tiên hướng tới sự chữa trị.

● TỔNG QUAN VỀ RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

Để hiểu rối loạn căng thẳng sau chấn thương hãy xem Sơ đồ 9.1. Có một số nhân tố dẫn dắt – di truyền, lịch sử gia đình, kinh nghiệm dẫn tới chấn thương, các kỹ năng đương đầu, mạng lưới nâng đỡ, sự nhạy cảm với lo âu; các vấn đề tâm lý trước chấn thương,... Và sự tiếp xúc với sự kiện gây chấn thương.

SƠ ĐỒ 9.1

CÁC NGUYÊN NHÂN CỦA RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG



Chúng ta hãy xem xét từng bước quy trình này. Bắt đầu với lịch sử tiến hoá có nghĩa là có cơ chế tinh thần làm chúng ta khiếp sợ để nhắc nhở chúng ta đừng bao giờ đi tới chỗ nguy hiểm ấy nữa. Sự khiếp sợ dẫn tới sự trốn lánh – và sự trốn lánh bảo đảm sự tồn tại. Như bất kỳ vấn đề lo âu nào, có nhân tố di truyền – nó không giải thích mọi thứ, nhưng nó làm bạn dễ bị ảnh hưởng. Nếu bạn thiên về các vấn đề tâm lý trước chấn thương – hay nếu bạn đã bị chấn thương trước – bạn sẽ dễ phát triển rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Sự kiện gây chấn thương là cốt yếu đối với rối loạn căng thẳng sau chấn thương – và nó thay đổi theo cường độ, theo cách bạn gắn với chấn thương (“Bạn có ở trong toà nhà khi nó bị sụp không?”), chấn thương kéo dài bao lâu, và nó lặp lại hoặc đang xảy ra (“Bạn có ở trong mối quan hệ khiến bạn bị lạm dụng một thời gian dài không?”). Cũng quan trọng là những ý nghĩ được khởi phát vào lúc bạn dễ bị sự khiếp sợ làm tổn thương hoặc làm nản chí sau này (“Tôi nghĩ tôi sẽ chết mất”, “Tôi nghĩ tôi đã mất nhân phẩm”).

Khung chữ có đường kẻ đứt quãng cho thấy sự thể là nhiều cảm giác, hình ảnh, và ý nghĩ không được xử lý đầy đủ. Chúng lơ lửng trong tâm trí của bạn, không rõ ràng sau sự kiện. Chúng vẫn tìm cách xâm nhập vào ý thức của bạn, nhưng bạn cố đẩy chúng đi. Hoặc chúng chỉ không có ý nghĩa gì khi đi vào tiềm thức. Ký ức của bạn về chấn thương bị phân mảnh, bị tách rời – chuỗi sự kiện không rõ ràng. Vì những hình ảnh xâm nhập không “được lĩnh hội”, tâm trí của bạn chống lại chúng. Tâm trí của bạn đồng thời trải

nghiệm những sự xâm nhập và những cuộc đấu tranh để đẩy lùi chúng.

Vì những sự xâm nhập này và chấn thương có liên quan, bạn khiếp sợ các cảm xúc, ý nghĩ, và ký ức của bạn – và bạn có cảm tưởng là sự việc thật sự tồi tệ – và chúng lại đang xảy ra. Bạn cố đương đầu bằng cách đẩy lùi những ý nghĩ và hình ảnh ấy, nhưng không được. Bạn tìm cách tránh né. Bạn sử dụng những nghi thức mê tín. Bạn tìm sự yên tâm. Và bạn rơi vào nghiện ngập. Tất cả những nỗ lực đương đầu này chỉ kéo dài rối loạn căng thẳng sau chấn thương của bạn.

● NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

Bạn đã biết những Quy luật Rối loạn Căng thẳng Sau Chấn thương. Chúng nằm trong đầu của bạn khiến bạn nghĩ rằng chấn thương sẽ không bao giờ biến mất và bạn vẫn lâm vào cảnh hiểm nguy. Đó là những quy luật để suy nghĩ, cảm nhận và trốn tránh của bạn.

BIỂU 9.1

NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

1. Vì điều khủng khiếp đã xảy ra, nó sẽ xảy ra lại.
2. Những hình ảnh và cảm giác là những dấu hiệu của mối nguy.
3. Bạn phải ngưng bất kỳ ký ức nào về điều đã xảy ra.
4. Nếu bạn cảm thấy sợ thì nó lại đang xảy ra.
5. Tránh bất cứ điều gì nhắc nhở về chấn thương.
6. Cố làm tê liệt mình để không còn cảm giác gì nữa.
7. Cuộc sống của bạn đã thay đổi mãi mãi.

⊗ XEM XÉT KỸ HƠN NHỮNG QUY LUẬT CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

1. *Vì điều khủng khiếp đã xảy ra, nó sẽ xảy ra lại.* Bạn khái quát hoá một chấn thương thành tất cả những gì còn lại của cuộc sống. Nó như thể mọi thứ tồi tệ được dự đoán bởi việc xảy ra đã làm nền tảng cho mọi thứ: *Nếu tôi đã bị tấn công, tôi sẽ lại bị tấn công.*
2. *Những hình ảnh và cảm giác là những dấu hiệu của mối nguy.* Bạn sử dụng những cảm xúc, cảm giác, và hình ảnh xâm nhập làm bằng chứng của những điều tồi tệ đang xảy ra: *Tôi đang cảm thấy sợ, vì thế nó sẽ lại xảy ra.* Bạn được điều chỉnh theo bất cứ sự gia tăng căng thẳng nào của bạn. Trên thực tế, cơ thể của bạn là phong vũ biểu về mối nguy. Và bạn không thể thoát được cơ thể và tâm trí của mình.
3. *Bạn phải ngừng bất kỳ ký ức nào về điều đã xảy ra.* Vì tâm trí của bạn được dùng như dấu hiệu của mối nguy, bạn muốn “tắt” tâm trí của bạn. Bạn muốn ngừng suy nghĩ, ngừng cảm nhận, và ngừng nhớ. Bạn còn thuyết phục mình là phải trấn áp ký ức. Nhưng chúng cứ trở lại – vì thế bạn càng trấn áp nhiều hơn.
4. *Nếu bạn cảm thấy sợ thì nó lại đang xảy ra.* Lúc này các cảm xúc và cảm giác của bạn bảo bạn, “Nó xảy ra ngay bây giờ”. Bạn khơi lên sự khiếp sợ.

và cảm thấy đang bị tấn công, bị phá huỷ. Bạn cảm thấy quá khứ, hiện tại, và tương lai bị sụp đổ cùng lúc – ngay bây giờ.

5. *Tránh bất cứ điều gì nhắc nhở về chấn thương.* Bạn đương đầu bằng cách tránh bất kỳ kinh nghiệm nào nhắc nhở về quá khứ. Bạn thay đổi lối đi, tránh những thời điểm nào đó, tránh những âm thanh nào đó. Bạn không xem truyền hình hay các chương trình có thể nhắc nhở. Thế giới của bạn hẹp hơn – và bạn còn cảm thấy nguy hiểm hơn.
6. *Cố làm tê liệt mình để không còn cảm giác gì nữa.* Vì nhớ và cảm nhận thì thật khủng khiếp, bạn cố loại bỏ bất kỳ cảm nhận nào. Bạn có thể làm điều này bằng cách uống rượu và dùng thuốc, hy vọng thoát khỏi chính mình. Hay tâm trí của bạn chỉ “tách ra” để bạn cảm thấy hoặc thế giới hư ảo hoặc bạn không có thật.
7. *Cuộc sống của bạn đã thay đổi mãi mãi.* Nó không chỉ là chấn thương, bạn cảm thấy toàn bộ cuộc sống đã thay đổi. Bạn không thể tin tưởng bất cứ ai, mỗi nguy có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Bạn đã bị đánh bại. Cuộc sống đã mất mục đích.

❁ VƯỢT THẮNG RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

Trong những năm vừa qua, đã có sự tiến bộ lớn trong việc giúp vượt thắng những tác động của rối loạn

căng thẳng sau chấn thương. Một số nỗ lực tập trung vào các cựu chiến binh bị chấn thương, nhưng dĩ nhiên sự hiểu biết của chúng ta về rối loạn căng thẳng sau chấn thương đến từ nhiều nguồn và áp dụng như nhau cho bất kỳ kinh nghiệm phá huỷ nào. Một nghiên cứu cho thấy từ 60 đến 90 phần trăm sự cải thiện sau điều trị đối với 15 triệu chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương, trong khi tổng kết các dữ liệu từ 26 nghiên cứu riêng biệt cho thấy liệu pháp có hiệu quả ở hai phần ba trường hợp. Tuy nhiên vì bản chất gây xáo động vốn có của những ký ức chấn thương, cũng như tính bất ổn của các tình cảm thường được giảm nhẹ, nên dùng những kỹ thuật trong sách này với sự giúp đỡ của nhà trị liệu. Họ có thể hướng dẫn bạn nhẹ nhàng nhưng chắc chắn để bạn tự tin hơn khi đương đầu với những nỗi sợ. Với rối loạn căng thẳng sau chấn thương, điều quan trọng đặc biệt là duy trì cảm giác an toàn, nâng đỡ, và thông cảm suốt quá trình chữa trị.

Nhiều người bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương cảm thấy vô vọng và buồn chán. Hoặc họ không biết hoặc không tin là có cách điều trị hiệu quả. Những người khác có thể trải nghiệm các triệu chứng mà không nhận ra rằng họ bị rối loạn lo âu – nói tóm lại, họ không biết họ bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Nếu có bất cứ nghi ngờ nào, bạn có thể đánh giá hoàn cảnh của bạn bằng Bản kiểm tra sau chấn thương (Phụ lục G), có thể giúp bạn xác định bạn có bị rối loạn hay không.

Bạn có thể dùng cuốn sách này như một hướng dẫn hay như phần bổ sung cho liệu pháp. Nó không phải một trình tự cứng nhắc; mà là danh sách một số công cụ thiết

thực và hữu dụng mà bạn có thể dùng để vượt thắng rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Sau đây là những bước để vượt thắng rối loạn căng thẳng sau chấn thương.

1. Tạo động lực

Mọi tác động của chúng ta lên nỗi lo bao gồm một cái giá nào đó. Để được chữa trị, bạn sẽ nhớ lại chi tiết sự kiện khủng khiếp làm xáo trộn tâm hồn bạn. Dù bạn có thể thực hiện việc này từ từ và an toàn tại nhà – hoặc tốt hơn, là với một nhà trị liệu giỏi – bạn vẫn sẽ cảm thấy lo lắng khi thực hiện. Bạn có thể phát triển một phương pháp khác với sự lo lắng bằng cách nhận ra nỗi lo sẽ giảm bớt cùng với việc tiếp xúc nhiều lần trong môi trường an toàn và được bảo vệ. Có thể sự lo lắng của bạn được hướng dẫn, để bạn biết rằng việc đương đầu dần với các nỗi sợ sẽ giúp bạn xử lý lại kinh nghiệm theo cách ít gây xáo trộn hơn.

Cuộc sống của bạn sẽ ra sao khi không còn bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương? Bạn có hết ác mộng, cảm giác nguy hiểm và nỗi sợ ký ức không? Bạn có khả năng tìm đến những mối quan hệ thân mật, những chuyến du lịch, hay những kinh nghiệm mới không? Bạn có bớt buồn phiền, cảm thấy làm chủ cuộc sống hơn, và cảm thấy quá khứ đã lui lại phía sau không? Hãy cân nhắc những cái giá phải trả và những lợi ích.

2. Quan sát các ý nghĩ

Có được sự cách biệt với những ý nghĩ đáng sợ là kế hoạch chính yếu để vượt thắng rối loạn căng thẳng

sau chấn thương. Chúng ta thường coi tình trạng tâm trí của chúng ta như bức tranh của thực tại. Khi hình ảnh khủng khiếp đi vào tâm trí của bạn, nó gợi lên nỗi khiếp sợ bạn. Nhưng các ý nghĩ không có sự liên kết tất yếu với thực tại, nhất là khi được phát sinh bởi những sự tưởng tượng bị xúc động. Bằng cách phát triển thói quen quan sát ý nghĩ, bạn có thể bắt đầu thấy chúng chỉ là ý nghĩ. Điều quan trọng là đừng tìm cách trấn áp chúng, sử dụng bất kỳ ảnh hưởng nào, xét đoán chúng, "cải thiện" chúng, làm dịu chúng. Chúng có nhịp điệu riêng, xuất hiện rồi biến mất theo các quy luật bí ẩn riêng. Chúng chảy nhẹ nhàng và chậm chạp qua ý thức của bạn. Việc chống lại chúng, tranh luận với chúng, tìm cách trấn áp chúng, chỉ làm bạn lo lắng thêm.

Đây là bài tập trầm tư bạn có thể tập bất cứ lúc nào, nhất là khi ý nghĩ của bạn trở thành nguồn lo âu (Xem Phụ lục E: Sự tĩnh tâm). Hãy ngồi ở nơi tĩnh lặng và để ý nghĩ trôi qua. Hãy quan sát chúng như quan sát những chiếc lá đang xào xạc trên cành cây hay như những con sóng đang vỗ bập bênh ở bờ biển. Nếu ý nghĩ bảo, *Có điều tối tệ sẽ xảy ra*, đó chỉ là điều nó nói. Nó không có nghĩa là điều tối tệ sẽ xảy ra. Hãy bảo mình, *Đó chỉ là sự kiện tâm thần - nó không thật, và không đưa ra mối nguy nào*. Bất kể chúng vẽ ra nỗi khiếp sợ gì, bạn vẫn an toàn.

3. Đánh giá các ý nghĩ tiêu cực

Bạn đã phát triển niềm tin tiêu cực về ký ức, cảm giác, bản thân bạn, và thế giới. Những niềm tin này càng làm bạn lo lắng và chán nản. Chúng ta có thể

dung một số kỹ thuật của liệu pháp nhận thức để kiểm tra và thay đổi những niềm tin này để giúp bạn bớt lo sợ và chán nản. Trong những biểu dưới đây, tôi phác thảo một số đáp ứng hữu ích cho những niềm tin này. Bạn còn có thể nhận ra những ý nghĩ tiêu cực khác mà bạn có và thách thức chúng.

Trong biểu bên dưới, bạn có thể thấy một số thí dụ về những khởi phát, những ý nghĩ tiêu cực, và những ý nghĩ thực tế mà bạn có thể có. Trong Biểu 9.3, hãy viết ra những khởi phát gây ra các cảm giác thể xác, những ý nghĩ tiêu cực, và những đáp ứng thực tế và trầm tĩnh hơn.

BIỂU 9.2
NHỮNG CẢM GIÁC VÀ HÌNH ẢNH

Những khởi phát	Những ý nghĩ tiêu cực	Những ý nghĩ thực tế
Tim đập nhanh	Tôi đang bị cơn đau tim, tôi đang mất tự chủ.	Điều này đã xảy ra nhiều lần và tôi đã vượt qua. Tôi chỉ đang cảm thấy lo lắng và sự xao động hơi cao hơn.
Cảm thấy được cách biệt như thể thế giới có vẻ không thật hoặc bạn cảm thấy bản thân bạn không thật	Tôi đang điên lên. Tôi mất tự chủ hoàn toàn. Điều này sẽ kéo dài mãi mãi.	Bạn đang có kinh nghiệm về sự phi thực. Điều này giống như tâm trí của bạn bị "đoản mạch". Bạn không điên.
Cơ thể đang run hay các ngón tay cảm thấy lạnh	Có điều gì đó bất ổn. Tôi sắp chết? Tôi đang bị cơn đau tim?	Đó chỉ là triệu chứng của nỗi lo lắng. Run và lạnh sẽ được cải thiện trong vài phút.

BIỂU 9.3
NHỮNG CẢM GIÁC VÀ HÌNH ẢNH

Những khởi phát	Những ý nghĩ tiêu cực	Những ý nghĩ thực tế

Thêm vào nỗi sợ các cảm giác, bạn đã phát triển những ý tưởng tiêu cực về bản thân, người khác và thế giới. Hãy xem xét những niềm tin tiêu cực tiêu biểu trong biểu dưới đây (“những giả định bị đảo lộn”) và những ý nghĩ thực tế mà bạn có thể dùng để thách thức chúng.

BIỂU 9.4
BẢN THÂN, NGƯỜI KHÁC, VÀ THẾ GIỚI

Những ý nghĩ tiêu cực	Những ý nghĩ thực tế
Tôi bất lực hoàn toàn.	Bạn không bất lực, vì có nhiều điều trong cuộc sống bạn có thể kiểm soát. Bạn có thể dự kiến các hoạt động ưa thích. Bạn có thể gặp bạn bè, có thể lập kế hoạch và thực hiện chúng.
Tôi bị tổn thương mãi mãi.	Hãy nghĩ về những đức tính tốt mà bạn có và tất cả những việc bạn có thể làm. Dù nó là kinh nghiệm khủng khiếp, bạn vẫn có cả tương lai phía trước. Nhiều người từng hoặc sẽ chịu những tai họa và thất vọng, nhưng họ vẫn tiếp tục sống.

Tôi chẳng bao giờ
có thể tin ai nữa.

Điều đã xảy ra cho bạn khác thường đến mức nó
ghi sâu trong tâm trí bạn. Nó có ý nghĩa khái quát
hoá từ một sự việc hay một người cho tất cả không?
Bạn có thể xem xét sự tin tưởng dưới dạng "các
mức tin tưởng". Bạn có thể dành thời gian để xây
dựng lại các mối quan hệ.

4. Thừa nhận nỗi lo âu

Thành phần chính của rối loạn căng thẳng sau chấn thương là sợ các cảm xúc và cảm giác của chính mình. Khi bạn bắt đầu có những ý nghĩ đen tối, những nỗi sợ khác thường, và những cảm giác thể lý bất thường, bạn hay giải thích chúng là những nguy cơ, hơn chỉ là phản ứng bình thường của tâm trí. Có thể bạn quan tâm quá mức tới những cảm giác – nhịp tim, sự ù tai, sự chết lạng, sự căng thẳng thể xác, những đau nhức – và giải thích điều này như các dấu hiệu rằng có điều gì đó không ổn. Có khi bạn còn coi chúng là những tác động lâu dài của chấn thương. Chẳng có gì là hợp lý. Tất cả các triệu chứng tinh thần và thể lý này chỉ là sự đáp ứng các cảm xúc mà bạn chưa xử lý đầy đủ. Nhưng chúng thực sự không đưa ra mối nguy nào. Sự lo lắng không phải là mối đe dọa, cả về mặt thể lý hay tâm lý.

Hãy nhận ra rằng: Cho tới khi bạn thừa nhận nỗi lo, bạn không thể thoát khỏi nó. Bạn thường nghĩ rằng sự lo lắng là tội tặc và phải loại bỏ nó. Nhưng không thể được. Sự lo lắng là thứ mà bạn không thể ngăn chặn. Những nỗ lực của bạn để loại bỏ nó chỉ có tác dụng ngược – chúng sẽ củng cố nó. Khi bạn thừa nhận sự lo lắng có thể chiếm một chỗ bình thường trong ý thức

của bạn, nó bắt đầu suy yếu. Nó trở thành một hiện tượng nhất thời và cuối cùng sẽ biến mất.

5. Thách thức niềm tin rằng bạn vẫn lâm vào cảnh nguy hiểm

Chấn thương xảy ra trong quá khứ, có lẽ nhiều tháng hay nhiều năm trước. Nhưng bạn vẫn cảm thấy như thể bạn đang lâm nguy. Những ý nghĩ, cảm giác, và hình ảnh xâm nhập cứ nhắc nhở bạn điều đã xảy ra. Nhưng nó đã xảy ra trong quá khứ. Nó không đang xảy ra lúc này. Bạn có thể thách thức ý tưởng rằng lúc này bạn đang lâm nguy và nhớ rằng cảm giác (về sự bất an) không phải là sự thật.

Có thể bạn nghĩ, *Dù tôi biết nó vô lý khi cảm thấy đang lâm nguy nhưng tôi vẫn cảm thấy nó.* Đó là điều tự nhiên. Nhưng việc nhận ra một cách ý thức và hợp lý rằng mối nguy đã qua và lúc này bạn an toàn là bước đầu tiên để thay đổi cách cảm nhận của bạn.

BIỂU ĐỒ 9.5 TẠI SAO LÚC NÀY TÔI AN TOÀN?	
Các niềm tin về mối nguy	Tại sao tôi an toàn?

6. Thuật lại câu chuyện của bạn

Chúng ta đã đi tới một số bài tập chuyên biệt để vượt thắng rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Một trong những bài tập này là kể câu chuyện về chấn thương của bạn càng *chi tiết* càng tốt. Lúc đầu có thể rời rạc, không mạch lạc, và bỏ sót một số chi tiết. Khi bạn kể lại câu chuyện và đương đầu với nỗi sợ, bạn có thể thấy các chi tiết trở nên rõ hơn, chuỗi sự kiện có ý nghĩa hơn, và câu chuyện trở nên ít khủng khiếp hơn.

Cố gắng mô tả đầy đủ: nơi bạn ở, những sự kiện dẫn tới chấn thương, điều gì xảy ra. Càng nhiều chi tiết, nhất là những điểm nóng, bạn càng tái tạo kinh nghiệm thật hơn. Dù việc này có thể đáng sợ, nó cần thiết để chữa trị. Bạn sẽ trở nên khoan dung hơn với những hình ảnh và cảm giác đau buồn. Đó là cách tâm trí bạn “biết” rằng chấn thương đã diễn ra trong quá khứ và không lặp lại.

BIỂU 9.6
NHỮNG ĐIỂM NÓNG TRONG CÂU CHUYỆN CỦA TÔI

Hình ảnh của điểm nóng	Điều làm tôi suy nghĩ và cảm nhận

7. Sắp xếp lại các hình ảnh

Những hình ảnh gây xáo trộn có sức mạnh lớn khi bạn cảm thấy chúng vượt quá khả năng kiểm soát của bạn. Một cách để xua tan cảm giác đó là chủ động thay đổi các hình ảnh trong tâm trí bạn. Chẳng hạn Karen, nạn nhân của Trung tâm Thương mại Thế giới, đã phát triển nỗi sợ khi thấy máy bay trên đầu. Tôi đề nghị cô nhắm mắt lại và tưởng tượng chiếc máy bay đang bay trên bầu trời. Sau đó tôi bảo cô thay đổi hình ảnh để máy bay bay thật chậm, rồi bay qua bay lại, lên và xuống, làm như thể chính Karen điều khiển máy bay, nhờ thế cô bớt sợ. Việc thay đổi cách nhìn đã làm thay đổi cảm giác đối phó.

8. Tiếp xúc với những cảm giác sợ hãi

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương thường dính dáng đến nỗi sợ hãi, không chỉ sợ những đe dọa từ bên ngoài, mà còn sợ những cảm giác bên trong. Khi chấn thương xảy ra, cơ thể của bạn sinh ra một số đáp ứng sinh lý: choáng váng, nhịp tim nhanh, thở gấp,... Những cảm giác này được liên kết trong tâm trí bằng trải nghiệm ban đầu, làm hồi sinh tình trạng tâm trí lúc ấy.

Việc này tạo cho bạn một cơ hội quan trọng. Như bất cứ nỗi sợ nào, bạn có thể vượt thắng bằng cách chủ động hoạt hoá các cảm giác sợ hãi và thấy rằng chẳng có gì tai hại theo sau.

Cũng có những bài tập đơn giản để xua tan cảm giác này. Tác dụng của chúng là để đưa bạn trở lại thực

tại. Chẳng hạn, tôi báo các bệnh nhân mô tả những gì họ thấy trong văn phòng của tôi, hoặc mô tả các màu sắc tất cả các sách trên kệ sách của tôi. Bạn cũng có thể đi bộ rất chậm, chạm bàn chân vào đất và để ý các cảm giác càng chi tiết càng tốt. Hoặc bạn có thể lần nhẹ các ngón tay qua các bề mặt khác nhau, mô tả chi tiết điều bạn cảm thấy từ mỗi bề mặt. Việc này giúp bạn tiếp xúc với kinh nghiệm lúc đó của bạn, là cách để bỏ qua những méo mó và ảo tưởng của tâm trí, bạn trở nên điềm tĩnh hơn và thoải mái hơn, và nỗi sợ của bạn có chiều hướng giảm bớt.

9. Xây dựng hệ thống cấp bậc nỗi sợ

Hệ thống cấp bậc nỗi sợ, như được mô tả ở một số chương trước, chỉ là sự phân nhỏ nỗi sợ chung thành những phần cụ thể, sau đó được xếp hạng theo cường độ. Thí dụ, Sarah thường rơi vào những tình cảnh nhắc nhớ cô về vụ hiếp dâm. Tôi cùng Sarah phân nhỏ nó thành danh sách các hình ảnh cụ thể hơn để có thể xếp hạng từ ít khủng khiếp nhất tới khủng khiếp nhất: Được mời tới dự tiệc. Mặc quần áo để đi. Tới đó. Bước vào căn phòng toàn đàn ông. Nghe thấy họ nói cười. Một anh chàng lạ hoắc, nồng nặc mùi rượu, lại gần. Và vân vân. Chúng tôi xếp hạng những tình huống này theo mức độ đe dọa của chúng. Rồi tôi bảo Sarah ghi lại các hình ảnh trong đầu, ghi lại mức sợ hãi theo các khoảng cách hai phút. Một cách tự nhiên, nó bắt đầu ở mức cao – khoảng 8 hay hơn – nhưng rồi giảm dần. Khi con số xuống dưới 3, chúng tôi chuyển tới bước kế tiếp trong hệ thống cấp

bậc và lặp lại quy trình. Cuối cùng, cô đạt tới điểm có thể đi hết cuộc hành trình qua hệ thống cấp bậc mà ít bị xáo trộn.

Đĩ nhiên những hình ảnh trong hệ thống cấp bậc chỉ là những bức tranh trong đầu của bạn, không có khả năng gây hại. Hãy dùng hệ thống cấp bậc nỗi sợ để rèn luyện. Nó cho bạn biết rằng tất cả nỗi sợ, bất kể nguồn của chúng là gì, vẫn sống động trong tâm trí của bạn. Đó là nơi bạn cần chuyển sự chú ý.

Trong các trường hợp rối loạn căng thẳng sau chấn thương, người ta rất khó phân biệt đâu là thật và đâu là tưởng tượng. Điều mà *đã có lúc* là thật thì sống động đến nỗi tâm trí tin là bất cứ điều gì có liên quan với nó cũng đều là thật. Nhưng khi bạn biết về điều đang đi qua tâm trí của bạn, bạn ít có khả năng bị vướng vào ảo tưởng này.

10. Xem xét những hình ảnh gợi nhớ về chấn thương

Chắc bạn đã lưu ý thấy rằng bạn đang tránh những phim hay hình ảnh nào đó vì chúng nhắc nhớ về chấn thương. Chúng tôi sẽ dùng hình ảnh để giúp bạn. Nguồn hình ảnh gây sợ hãi phổ biến thường có tính bạo lực trong các phương tiện truyền thông: phim ảnh, truyền hình, báo chí, internet. Đáng buồn là những hình ảnh này ở khắp nơi. Nhưng vì chúng ở khắp nơi, chúng có thể dễ dàng được tiếp cận và được áp dụng cho mục đích chữa bệnh.

Sarah và tôi quyết định làm việc với một bộ phim mà cả hai chúng tôi đã xem. Đó là một phim khủng

khiếp, mô tả một vụ cưỡng hiếp thô bạo, và gồm những cảnh tra khảo, sỉ nhục, và trả thù. Có thể hiểu được là Sarah ngại xem, nhưng vào một lúc nào đó khi cần chữa trị, cô quyết định xem. Cô đã chuẩn bị bằng cách tập những bài tập thư giãn và tinh tâm và bằng cách viết ra những ý nghĩ tích cực: *Tôi không còn là nạn nhân*, cho đó chỉ là những sự kiện trong tâm trí.

Chỉ cần ngồi xem hết cuốn phim đã làm Sarah mạnh mẽ hơn. Cô biết rằng lần tới gặp tình huống như thế, nó không còn làm cô sợ nữa.

11. Nếu có thể, hãy thăm lại quang cảnh

Chúng tôi đi thêm một bước nữa. Chúng tôi quyết định Sarah sẽ thăm lại toà nhà nơi xảy ra vụ cưỡng hiếp. Đây là bước quan trọng đối với người đã bị chấn thương. Những cảnh như thế thường đẩy những gợi ý thị giác và giác quan khác khơi dậy ký ức đau buồn đã được chôn vùi.

Khi tới gần toà nhà, cô bắt đầu cảm thấy buồn nôn. Cô cảm thấy đầu mình lùng bùng. Nhưng cô đã sẵn sàng. Cô hít vài hơi dài và ngó chung quanh. Đó là một ngày nắng ráo, mọi người đang đi trên phố. Vụ cưỡng hiếp xảy ra đã nhiều năm qua, các thủ phạm đã không còn. Cô đã an toàn. Cô dạo bước bên ngoài một lúc, và cảm thấy mức lo sợ giảm dần như khi tập luyện với hệ thống cấp bậc nỗi sợ. Cô cảm thấy tâm trạng mình thanh thoát, như thể trút được gánh nặng. Đó là cách vượt thắng rối loạn căng thẳng sau chấn thương có hiệu quả hơn nhiều. Có điều cần cẩn trọng, nghĩa

là chỉ khi nào bạn đã sẵn sàng tiếp xúc với hoàn cảnh thực tế.

12. Loại bỏ những cách hành xử an toàn

Những cách hành xử an toàn thường đóng vai trò chính trong rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Đó là những thứ mà tâm trí bạn tin là sẽ cách ly bạn khỏi nỗi khiếp sợ. Karen, nạn nhân của vụ sụp đổ Trung tâm Thương mại Thế giới, sẽ tất truyền hình bất cứ khi nào có thông tin về vụ việc. Những nạn nhân của vụ tấn công đôi khi mang theo bình xịt hơi cay. Nạn nhân của vụ hoả hoạn thường ngồi ở chỗ gần lối thoát của rạp hát. Một số cách hành xử này có thể có giá trị bảo vệ thực sự, dù phần lớn là không. Rượu và thuốc gây nghiện rõ ràng là không vì chúng không giúp xử lý nỗi sợ mà duy trì chấn thương của bạn. Vấn đề thật sự của những cách hành xử an toàn là chừng nào ta còn tiếp tục sử dụng chúng, chúng chỉ củng cố niềm tin của ta cho rằng ta lâm vào cảnh hiểm nguy. Nếu những cách hành xử bạn bám vào không đem lại cho bạn lợi ích thực sự, bạn phải loại bỏ chúng.

Bước đầu tiên hết sức quan trọng là ý thức về chúng. Hãy bắt đầu bằng cách lập danh sách. Có những thứ bạn đang tránh – con người, nơi chốn, các hoạt động? Có những biểu hiện “mê tín” bạn thường làm khi lo âu: căng cứng người, đi sát tường, lăm bắm cầu nguyện? Bạn có tránh xem những hình ảnh trong tạp chí, trên truyền hình, hay trên các quảng cáo công cộng không? Hãy dùng Biểu 9.7 để nhận ra những cách hành xử an toàn và các niềm tin của bạn.

BIỂU 9.7
NHỮNG CÁCH HÀNH XỬ AN TOÀN

Những cách hành xử an toàn tiêu biểu	Những thí dụ về những cách hành xử an toàn của tôi	Tôi nghĩ những cách hành xử an toàn này bảo vệ tôi ra sao?
Liên tục tìm những dấu hiệu hiểm nguy		
Tránh con người, nơi chốn, và sự vật		
Tránh những âm thanh, hình ảnh, hay kinh nghiệm nhắc nhở chấn thương		
Tìm sự yên tâm		
Lắm bảm cầu nguyện hoặc làm những hành vi mê tín		
Căng cứng người		
Sử dụng rượu hay thuốc để trấn tĩnh		
Ăn uống để quên đi		
Những hành vi khác		

Những câu trả lời trên cho bạn thấy rõ về vai trò của các hành xử an toàn trong rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Cách duy nhất để hiểu vấn đề là hãy từ bỏ những hành xử an toàn và xem điều gì sẽ xảy ra.

13. Kiểm tra các niềm tin

Như bất kỳ rối loạn lo âu nào, một số niềm tin sâu xa và mạnh mẽ nâng đỡ nỗi lo của bạn. Hãy bắt đầu

bằng cách lập danh sách trung thực về những gì mà trong thâm tâm, bạn thực sự tin về rối loạn căng thẳng sau chấn thương:

- *Vì có điều khủng khiếp đã xảy ra, một điều giống thế sẽ xảy ra lại.* Trên thực tế, chấn thương của bạn đã qua; chẳng có lý do gì để mong nó trở lại. Niềm tin của bạn đến từ sự thất bại của tâm trí trong việc xử lý kinh nghiệm khiến bạn lẫn lộn quá khứ, hiện tại, và tương lai.
- *Tâm trạng bối rối của tôi là dấu hiệu của mối nguy.* Sự sợ hãi, căng thẳng, và sự khuấy động là những phản ứng bình thường trước kinh nghiệm gốc của bạn. Chúng xuất hiện lúc này vì bạn lẫn lộn tình cảnh với mối nguy thật. Việc nhận ra chúng là những báo động giả sẽ vô hiệu hoá chúng.
- *Tôi cần quên điều đã xảy ra.* Trấn áp ký ức là không thể được. Nó cũng không cần thiết. Nỗ lực cắt đứt ý tưởng chỉ làm tăng nỗi sợ và bảo đảm là những ký ức có hại sẽ trở lại. Bạn cần để các ký ức sống trong tâm trí như thể chúng là những ý nghĩ vô hại.
- *Tôi sẽ tránh bất cứ điều gì nhắc nhở tôi về chấn thương.* Làm thế chỉ khiến thế giới của bạn nhỏ hơn và có vẻ nguy hiểm. Nó không cho bạn phục hồi. Bạn cần trải nghiệm hoàn cảnh làm khởi phát ký ức của bạn và biết rằng chúng vô hại.
- *Nếu tôi làm mình tê liệt, tôi sẽ không cảm thấy đau đớn.* Uống rượu và sử dụng thuốc để che đậy ký ức bất hạnh của bạn chỉ là những cách làm mất

cảm giác. Chúng cướp đi cuộc sống phong phú, gây ra những vấn đề thực tế, và ngăn cản sự chữa lành.

- *Cuộc sống của tôi bị thay đổi mãi mãi.* Đó chỉ vì bạn đã không xử lý kinh nghiệm của bạn. Một khi bạn không nhâm lẫn quá khứ với tương lai, bức tranh sẽ khác đi.
- *Nó đang xuất hiện lại.* Điều duy nhất đang xảy ra lúc này là tâm trí bạn đang gửi những báo động giả. Quá khứ đã qua đi.

14. Hãy tán thưởng mình

Bạn đang trải qua nhiều khó khăn, cả vì bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương và thực hiện những bài tập trong sách này. Nhưng mỗi khi bạn làm điều gì để giúp mình, bạn nên tự khen thưởng – vì những tiến bộ khó khăn bạn đã thực hiện.

● TÓM TẮT PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐỂ GIẢI QUYẾT RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

Giờ bạn đã hiểu về rối loạn căng thẳng sau chấn thương và đã sử dụng nhiều kỹ thuật được mô tả ở đây, bạn sẵn sàng viết ra những quy luật mới cho rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Nếu bạn theo những quy luật mới này, bạn sẽ tiến xa trên con đường chiến thắng nỗi sợ và đưa cuộc sống của bạn trở lại, thoát khỏi chấn thương từng ám ảnh bạn.

BIỂU 9.8: VIẾT LẠI NHỮNG QUY LUẬT RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

1. *Tập thư giãn.* Dành thời gian mỗi ngày để thư giãn sâu, thở sâu, hoặc kiểm tra cẩn thận cơ thể.
2. *Kiểm tra những cái giá phải trả và những lợi ích của sự thay đổi.* Để được khá hơn thì phải làm một số điều khó chịu. Cuộc sống của bạn sẽ khá hơn thế nào nếu bạn không còn bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương.
3. *Hãy là người quan sát.* Thay vì chống lại các cảm giác, hình ảnh, và ý nghĩ, chỉ cần lui lại và quan sát chúng. Quan sát để thấy rằng chúng là nhất thời. Chúng là những sự kiện của tâm trí, không phải là thực tại.
4. *Đừng vật lộn.* Hãy để những ý nghĩ, cảm giác, và hình ảnh tới rồi đi như dòng nước chảy.
5. *Đánh giá những niềm tin tiêu cực.* Hãy thách thức các ý nghĩ tiêu cực khiến bạn bất lực, có lỗi, và mất ý nghĩa cuộc sống. Bạn sẽ khuyên người khác điều gì?
6. *Thách thức niềm tin cho rằng bạn vẫn đang gặp nguy.* Nó đã xảy ra trong quá khứ, nhưng đôi khi bạn cảm thấy nó đang xảy ra lúc này. Hãy nhớ là bạn đang an toàn.
7. *Thuật lại chi tiết câu chuyện của bạn.* Hãy viết ra hoặc ghi âm câu chuyện về chấn thương của bạn. Hãy chú ý các chi tiết âm thanh, cảnh tượng, và mùi vị.
8. *Tập trung vào những điểm nóng của câu chuyện.* Một số ý nghĩ và hình ảnh làm bạn cảm thấy lo âu hơn. Hãy lưu tâm xem chúng là gì và có ý nghĩa gì đối với bạn.
9. *Sắp xếp lại hình ảnh.* Hãy tạo ra hình ảnh mới trong đó bạn là người chiến thắng, mạnh mẽ.
10. *Loại bỏ những cách hành xử an toàn.* Hãy để ý bất cứ điều mê tín nào bạn thực hiện để cảm thấy an toàn hơn, như lặp lại sự bảo đảm cho mình, tránh làm những điều nào đó vào những lúc nào đó hay nơi nào đó, căng cứng. Hãy loại bỏ những hành vi này.

11. Hãy thực tế về nỗi lo của bạn. Hãy nhận ra rằng cuộc sống gồm sự lo lắng, vì lo lắng là cần thiết cho cuộc sống. Đừng nghĩ lo lắng là đáng sợ hoặc là dấu hiệu của sự yếu kém. Ai cũng phải lo lắng. Nó tạm thời sẽ qua đi và để bạn được khá hơn. Bạn sẽ làm những điều khiến bạn lo âu để vượt thủng nỗi lo. Hãy trải nghiệm nó và để nó qua đi.

12. Hãy tiếp xúc với những cảm giác đáng sợ. Bạn từng sợ những cảm giác – choáng váng, hỗn hển. Hãy tập những bài tập làm bạn cảm thấy những cảm giác này và hiểu rằng chúng nhất thời và không nguy hiểm.

13. Tập luyện làm quen với nỗi sợ. Cách tốt nhất để vượt thắng rối loạn căng thẳng sau chấn thương là tập luyện làm quen với những điều làm bạn sợ.

- Xây dựng hệ thống cấp bậc.
- Tưởng tượng bạn đang ở trong tình huống.
- Xem xét những hình ảnh nhắc nhở về chấn thương.
- Trả lời những ý nghĩ tiêu cực về tình huống.
- Nếu có thể, hãy thăm lại quanh cảnh.

14. Hãy tán thưởng mình. Hãy nhắc mình là phải thực hiện công việc khó khăn này. Hãy tán thưởng mình.

☉ TÁI BÚT

Sau khi Sarah và tôi đã làm việc với nhau như tôi đã mô tả ở trên, khoảng một năm tôi không gặp lại cô. Khi gặp lại, cô đã thay đổi. Cô đã hoạt động và nói năng với vẻ tự tin hơn, tỏ ra sáng dạ và nhanh trí hơn. Tôi hài lòng khi biết về những thay đổi trong cuộc sống của cô. Cô đang theo học đại học và làm công việc bán thời gian mà cô thích. Cô không còn la cà ở những quán rượu, và đã có bạn trai. Cô cảm thấy

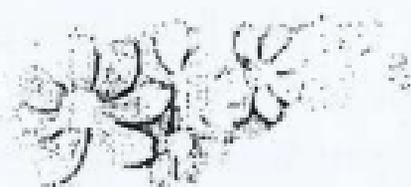
lạc quan về mối quan hệ này, nhưng cô vẫn đang tìm sự bảo đảm.

“Sarah”, tôi nói. “Cô đúng; cuộc sống có những thăng trầm của nó. Không có gì bảo đảm cô sẽ không bị tổn thương nữa. Có thể cô sẽ bị, có thể cô sẽ không bị. Điều quan trọng là có khả năng xử lý khi nó xảy ra”.

Cô suy nghĩ một lúc. “Phải, đúng thế”, cô nói. “Đó là điều tôi đang tiếp tục làm”.

Sau đó, tôi cũng suy nghĩ một lúc. “Cô biết đấy, tất cả chúng ta đều phải chịu đựng những khó khăn trong cuộc sống”, tôi nói. “Tôi chắc rằng câu hỏi thực sự là, bạn sẽ sống cuộc sống đáng với sự chịu đựng ấy không?”.

“Vâng”, cô mỉm cười và nói. “Tôi có được điều đó”.



Chương 10

NHỮNG Ý KIẾN CUỐI CÙNG

Trong quá trình viết cuốn sách này, tôi đã có nhiều cơ hội để suy nghĩ về những người đã tới với tôi để tìm sự giúp đỡ. Cuốn sách tự nó là sự tập hợp tất cả những điều tôi đã chỉ cho họ cách sống trong bóng dáng của nỗi lo âu. Điều tôi chưa nói ra – và muốn nói lúc này – là điều mà những con người dũng cảm và mạnh mẽ đã chỉ cho tôi.

Khi nghĩ về điều này, tôi đầy lòng biết ơn. Tôi đã học được nhiều từ các bệnh nhân của tôi hơn tôi tưởng – về sự đau khổ, sự cô độc, sự tuyệt vọng – nhưng hơn cả là sự can đảm vượt thắng tất cả. Chúng ta dùng sự can đảm để cảm nhận nỗi sợ nhưng để tiến lên dương đầu với nó. Từ sự quan sát này, tôi đã nảy sinh lòng kính trọng sâu xa trước tính kiên cường, sự khôn ngoan, tinh thần bất khuất, sức mạnh của con người. Bất cứ khi nào tôi trở nên bi quan hoặc hoài nghi, điều này đã phục hồi niềm tin của tôi.

Khi hồi tưởng lại, nhiều tấm gương loé lên trong tâm trí tôi. Tôi luôn sửng sốt bởi hai điều. Một là những người từng bị chấn thương vẫn là những con

người tốt, tao nhã – dù họ có những hành vi khác thường. Trong thâm tâm họ chỉ muốn – như tất cả chúng ta muốn – thoát khỏi nỗi lo, mở trái tim của họ vào thế giới, để yêu thương, và để được yêu thương. Điều khác nữa là hình ảnh mà nhiều người trong số họ đã phát triển. Nhiều người thực sự xấu hổ, thấy nỗi lo của họ là dấu hiệu của sự thấp kém, điều khiến họ trở nên khó ưa.

Điều tôi cố gắng làm là bảo họ tìm những câu trả lời ngay từ bên trong. Tôi biết họ có thể tìm thấy những câu trả lời ấy vì tôi đã thấy nó xảy ra vô số lần. Tất cả đều có khả năng tự chữa trị.

Vấn đề đặt ra cho cả các bệnh nhân và tôi là hiểu rằng tất cả chúng ta cùng chung cảnh ngộ. Tất cả chúng ta biết rõ về nỗi khổ. Nhưng mục tiêu chung cho mọi người là *sống cuộc sống xứng đáng với sự chịu đựng ấy*. Nhờ chấp nhận nỗi lo, nhờ ngưng chững lại nó, chúng ta bắt đầu bớt chững cự nó. Chúng ta tìm con đường giải thoát. Nó không luôn là con đường dễ dàng, nhưng là con đường duy nhất để dẫn ta xa khỏi đau khổ.

Những bước khác nhau dọc theo con đường ấy đã được mô tả trong sách này. Lúc này bạn đã hiểu rõ chúng.

Nỗi lo của bạn hầu như luôn được dựa trên những niềm tin giả về mối nguy. Bạn đánh giá quá cao mối nguy khi băng qua cây cầu, lúc đang đi trên máy bay, khi gặp người mới, lúc chạm vào bề mặt “không sạch”, và mối nguy về những tai hoạ bất ngờ không bao giờ xảy ra. Bạn luôn dự đoán mối nguy. Nhưng hầu như nó không bao giờ xảy ra.

Nỗi lo của bạn cũng dựa trên những niềm tin giả cho rằng bạn cần dự đoán mối nguy, biết chắc chắn, kiểm soát mọi thứ, tránh nguy cơ và nỗi ân hận, tìm mọi cách để tránh những điều xấu. Nhưng vì không có điều gì xấu đã thực sự xảy ra – ít ra là một lần nào đó – bạn nghĩ, *Có lẽ nó hiệu quả.*

Bạn có các niềm tin giả. Trên thực tế, các niềm tin này có thể làm giảm sút chất lượng sống của bạn.

Bạn cũng có những niềm tin giả về nỗi lo. Bạn nghĩ rằng trừ phi bạn làm điều gì đó ngay lúc này, nỗi lo của bạn sẽ leo thang, thoát khỏi sự kiểm soát, và phá hỏng cuộc sống của bạn. Bạn đã thấy những niềm tin này dai dẳng như thế nào. Nỗi lo của bạn có vẻ chỉ liên quan đến bạn, nhưng tôi có thể bảo đảm với bạn rằng có vô số người trên thế gian này theo những quy luật rất giống các quy luật của bạn. Nó là *những quy luật của chúng ta*. Tổ tiên của chúng ta đã triển khai những Quy luật Lo âu hàng trăm ngàn năm trước để tồn tại. Nay chúng ta không nhận ra rằng chúng ta không đang bị cọp hay chó sói săn đuổi – chúng ta đang bị chính ý nghĩ và tình cảm của chúng ta săn đuổi..

Điều kỳ quặc về các niềm tin giả về mối nguy và sự bảo vệ là chúng ta thực sự nghĩ rằng chúng ta cần những niềm tin này. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta an toàn hơn nếu không đụng tới vật thể ô uế, tránh đi máy bay, bám chặt vào ghế, tránh nhìn vào mắt nhau. Chúng ta thực sự nghĩ rằng tất cả những cách hành xử an toàn của chúng ta đã ngăn ngừa điều xấu xảy ra.

Điều này giống như người nghiện rượu nghĩ rằng uống thêm rượu sẽ chữa được chứng nghiện rượu. Đó là ý nghĩ sai lầm.

Bí quyết để vượt thắng nỗi sợ là tập luyện làm quen với nỗi sợ, đi vào trung tâm của nó, để nó xảy ra, sống kề cận nó.

Nó đòi hỏi sự can đảm vì nó yêu cầu bạn phải đương đầu, chứ không phải chạy trốn điều bạn sợ. Bạn có thể tự hỏi, *Sao làm điều khiến tôi sợ lại có thể giúp tôi bớt sợ?* Nhưng điều đó đã được chứng minh là đúng. An toàn thật sự không nằm ở việc che giấu nỗi sợ hoặc đấu tranh để trấn áp nó, mà ở việc chấp nhận và biết sống thoải mái với nó.

Mỗi cách điều trị là một thắng lợi.

Nhưng việc vượt thắng nỗi sợ của bạn không dễ dàng, bạn phải chứng minh là bạn có thể chịu đựng sự khó chịu – và nó sẽ giảm bớt theo thời gian. Nỗi lo của bạn giảm xuống. Nó không kéo dài mãi mãi.

Bạn có thể nghĩ, *Nhưng nếu tôi là người bị nhiễm bệnh, bị sỉ nhục, hoặc bị giết thật thì sao?* Không có gì bảo đảm chống lại những điều khủng khiếp đang xảy ra. Tất cả chúng ta đương đầu với những điều này mỗi ngày. Chúng ta ai cũng sẽ chết. Nhưng trong khi ta đang sống, chúng ta có thể chọn để sống một cuộc sống đầy đủ – nghĩa là cuộc sống hàm chứa một số nguy cơ. Những nguy cơ hợp lý, nhưng dù sao vẫn là nguy cơ.

Sống không phải là che giấu, là ẩn thân, là liên tục đòi hỏi sự an toàn, và co cụm. Đợi sự việc diễn ra sẽ chẳng bao giờ được gì cả.

Bạn phải chọn lựa.

Bạn có thể nản chí. Bạn có thể thử những bài tập này, nhưng nỗi lo vẫn dai dẳng. Tôi dự đoán rằng nỗi lo sẽ dai dẳng. Đôi khi nó còn *tệ hại hơn*.. Lặp lại nỗi sợ, tập luyện làm quen với sự khó chịu, chống lại các ý nghĩ tiêu cực, làm trái với những việc bạn cảm thấy thích làm sẽ dẫn tới sự thay đổi. Sự tiến bộ không xảy ra đột ngột.

Điều cần nhớ nữa là bạn hãy biết tán thưởng mình khi đã nỗ lực và khi có sự tiến bộ.



Phụ lục A

THƯ GIÃN

Tác dụng phụ thường thấy của nỗi lo tinh thần là sự căng thẳng của cơ thể. Sự hiện diện liên tục của nỗi sợ trong tâm trí khiến cơ thể lúc nào cũng căng thẳng, cảnh giác với mỗi nguy. Điều này sinh ra sự xáo động nội thất: căng cơ, nhịp tim nhanh, áp huyết cao, đau nhức, cắn chặt răng, đổ mồ hôi, run rẩy, thở gấp, mệt mỏi. Những tác động này không chỉ khó chịu, chúng còn thêm vào tổng mức lo âu của bạn. Ngoài những kỹ thuật nhận thức hành vi được trình bày trong sách này, còn có một số phương pháp đơn giản bạn có thể sử dụng để giải quyết sự căng thẳng thể lý và được thoải mái hơn. Bạn cần một thời gian để thành thạo các động tác, nhưng bất kỳ ai cũng có thể làm được.

● THƯ GIÃN "CĂNG VÀ DUỖI"

Đây là loạt kỹ thuật thư giãn áp dụng cho các nhóm cơ khác nhau. Mục đích chính của nó là giúp bạn ý thức sự khác nhau giữa sự căng thẳng và sự thư giãn, cảm thấy sự khác biệt trong cơ thể. Hãy bắt đầu bằng cách ngồi vào ghế thoải mái hoặc nằm trên ghế dài hay giường. Hít thở sâu vài phút. Sau đó kéo căng từng

nhóm cơ theo sự phối hợp sau đây, khoảng dăm phút trước khi thả lỏng.

1. *Cánh tay dưới*: Nắm chặt bàn tay và ghì lại; buông lỏng.
2. *Cánh tay trên*: Căng cứng, đặt cánh tay bên mình; buông lỏng.
3. *Bắp chân*: Duỗi thẳng căng chân, đưa bàn chân lên; buông lỏng.
4. *Bắp đùi*: Đẩy hai bàn chân sát vào nhau; buông lỏng.
5. *Dạ dày*: Thóp bụng và đẩy ra sau về phía xương sống; buông lỏng.
6. *Ngực*: Hít vào trong phổi; giữ nguyên sau khi đếm tới 10; thở ra và buông lỏng.
7. *Vai*: Nhô lên tới tai; buông lỏng.
8. *Cổ*: Đẩy đầu ra sau và giữ nguyên; buông lỏng.
9. *Môi*: Mím lại nhưng không nghiến răng; buông lỏng.
10. *Mắt*: Nheo mắt lại; buông lỏng.
11. *Lông mày*: Nheo lại; buông lỏng.
11. *Trán*: Rướn lông mày; buông lỏng.

Thở sâu vài phút rồi lặp lại như trên. Sau đó, căng từng nhóm cơ sau khi đếm tới 5 rồi nói *buông lỏng* lúc bạn buông lỏng phần đó của cơ thể. Ngưng 15 hay 20 giây giữa mỗi lần căng các nhóm cơ. Trong quá trình thực hiện, hãy làm như sau:

1. Để ý sự khác biệt trong cơ thể giữa căng thẳng và thư giãn.
2. Cảm nhận nhóm cơ ngày càng bớt căng, mềm, và "ấm".
3. Tiếp tục thở thoải mái.

Bước tiếp theo là tập kết nối hô hấp với thư giãn. Nhắm mắt lại và vẫn ngồi hay nằm thoải mái, đếm chậm chậm từ 5 tới 1. Giữa mỗi lần đếm, hãy để ý:

1. Cảm nhận sự thư giãn lan xuống từ đỉnh đầu qua mặt và cổ.
2. Cảm nhận nó lan xuống qua vai, cánh tay, và thân mình.
3. Cảm nhận nó lan xuống qua cẳng chân và bàn chân.
4. Cảm nhận nó lan khắp cơ thể, cứ để nó mỗi lúc một thoải mái hơn.

Hãy lặp lại vài lần tùy theo nhu cầu của bạn. Ngày tập hai lần và phải tập đều đặn.

● THƯ GIÃN "CHỈ BUÔNG LỎNG"

Khi bạn đã quen với quy trình tập luyện trên, bạn có thể đạt được cùng kết quả mà không cần giai đoạn căng. Hãy tập trung vào mỗi nhóm cơ, giống như trên. Buông lỏng từng nhóm, mỗi nhóm từ 30 đến 45 giây. Để đầu óc trống rỗng, hoặc nghĩ những ý tưởng thoải mái.

◎ THƯ GIÃN BẰNG "GỢI Ý"

Đó là giai đoạn cuối cùng của bài tập. Bạn dùng "ý tưởng" để thư giãn. Khi bạn nhìn vào một hình ảnh gợi ý, hãy nghĩ *thư giãn*, và khi bạn thở ra, hãy nghĩ *thư giãn*.



Phụ lục B

CHỨNG MẤT NGỦ

Một trong những hậu quả phiền hà nhất của lo âu – và của sự trầm cảm liên quan với nó – là chứng mất ngủ. Một số người cảm thấy khó ngủ (khó ngủ lúc đầu, thường liên quan với lo âu), dù những người khác có khuynh hướng thức giấc sớm (mất ngủ lúc sáng sớm, liên quan với cả lo âu và trầm cảm). Thường thì khi lo âu và trầm cảm sẽ hết vì được điều trị, chứng mất ngủ giảm và giấc ngủ yên tĩnh hơn. Tuy nhiên, có một số sự can thiệp nhận thức hành vi có thể sử dụng được để giải quyết chứng mất ngủ trực tiếp. Phụ lục này sẽ phác thảo một số trong những can thiệp này. Nhưng trước khi áp dụng, bạn nên ghi lại một số thông tin ban đầu liên quan tới các kiểu giấc ngủ của bạn. Sau đó, bạn có thể so sánh bất cứ thay đổi nào trong những kiểu này với tiêu chuẩn đánh giá ban đầu.

NHẬT KÝ GIẤC NGỦ

Ghi thông tin mỗi tối về thời gian đi ngủ, thời gian bạn cần để rơi vào giấc ngủ, số lần bạn thức giấc trong đêm, thời gian bạn ra khỏi giường, tổng số giờ ngủ, và bất cứ loại thuốc ngủ nào bạn sử dụng.

Ngày	Giờ lên giường	Giờ ngủ	Số lần thức giấc trong đêm	Giờ ra khỏi giường	Tổng số giờ ngủ	Các loại thuốc được sử dụng

Với liệu pháp nhận thức hành vi, bạn nên bỏ các loại thuốc ngủ đang dùng. Trên thực tế, liệu pháp nhận thức hành vi làm thay đổi chứng mất ngủ có hiệu quả hơn thuốc ngủ nhiều. Có điều bạn cần có thời gian chứ đừng mong có kết quả ngay.

③ CÁCH KHẮC PHỤC CHỨNG MẤT NGỦ

1. *Thu xếp giờ giấc ngủ ổn định.* Cố thu xếp cuộc sống để đi ngủ và thức dậy vào khoảng cùng giờ, trừ những khi bạn mệt.
2. *Tránh ngủ ngày.* Ngủ ngày có thể làm bạn có cảm tưởng như dễ ngủ, nhưng nó có thể huỷ các nhịp điệu thường nhật. Bạn cần luyện lại trí não của bạn để rơi vào giấc ngủ và thức dậy theo giờ giấc nhất định. Vì thế nên bỏ ngủ ngày.

3. **Chỉ nằm để ngủ.** Chúng mất ngủ thường bị kích động bởi sự xáo động ngay trước giờ đi ngủ hay khi đang nằm trên giường mà không ngủ. Nhiều người bị chứng mất ngủ cứ nằm để đọc, xem truyền hình, gọi điện thoại, hay chỉ để nghĩ vẩn vơ. Vô tình giường ngủ trở thành chỗ của sự xáo động và lo lắng.
4. **Tránh sự xáo động lo âu trong vòng một giờ trước giờ đi ngủ.** Tránh tranh luận và làm những việc phải suy nghĩ trước khi đi ngủ, cũng đừng tập thể dục thể thao trước khi đi ngủ.
5. **Tránh làm việc "đầu óc" quá căng trước giờ đi ngủ.** Phần lớn chứng mất ngủ do làm việc "đầu óc" quá căng, hoặc lo nghĩ quá nhiều trước khi đi ngủ. Hãy gác qua một bên những lo nghĩ ba giờ trước khi bạn đi ngủ.
6. **Buông bỏ những cảm xúc.** Đôi khi mất ngủ là do ấp ủ những cảm xúc đang làm bạn buồn phiền, như giận câu nói của ai đó về mình.
7. **Giảm hoặc không uống nước vào buổi tối.** Giấc ngủ thường bị xáo trộn vì buồn đi tiểu vào ban đêm. Hãy tránh những chất caffeine, đồ ăn nặng, chất béo, đường, rượu,... vào ban tối. Nếu cần, hãy hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng về chế độ ăn uống giúp ngủ ngon.
8. **Ra khỏi giường khi bạn không ngủ được.** Nếu bạn nằm trên giường mà không ngủ được trên mười lăm phút, hãy trở dậy và làm việc khác.
9. **Đừng cố ép mình phải ngủ.** Vì làm thế chỉ làm

bạn thêm thất vọng và lo lắng hơn.

10. *Tập lặp lại những ý nghĩ gây lo âu.* Hãy từ tốn và lặng lẽ lặp lại trong đầu những ý nghĩ này hàng trăm lần, chúng sẽ trở thành tế nhị dần. Đừng cố trấn an mình.
11. *Loại bỏ những cách hành xử an toàn.* Vì không ngủ được, có thể bạn lại làm những hành vi mê tín, như xem đồng hồ, đếm, nằm bất động, hoặc lẩm bẩm điều gì đó. *Đừng lo nghĩ.* Hãy nhận ra những hành vi này và loại bỏ chúng.
12. *Thách thức những ý nghĩ tiêu cực.* Những ý nghĩ này không cho bạn ngủ. Nếu bạn nghi ngờ giá trị của chúng, chúng sẽ có ít khả năng làm bạn lo lắng.



Phụ lục C

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ TẬP LUYỆN

● CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG: NHỮNG NỀN TẢNG CỦA VIỆC ĂN UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Sự lo lắng của bạn có thể có ảnh hưởng lớn đến các kiểu ăn uống của bạn. Nó có thể dẫn bạn tới ăn uống quá độ và tăng cân, với những hậu quả đi kèm như các tình trạng về tim, bệnh đái tháo đường, cholesterol cao,... Mặt khác, nó có thể dẫn bạn tới việc nhịn ăn một thời gian lâu dài, làm thay đổi đường huyết, suy yếu hoặc choáng váng, và nhiều vấn đề xuất phát từ dinh dưỡng kém. Lo lắng có thể làm đảo lộn sự cân bằng về ăn uống gây ra tỉ lệ carbohydrate có hại cho sức khỏe. Đừng để sự lo lắng của bạn quyết định việc ăn uống. Việc duy trì sức khỏe, chế độ ăn uống cân bằng sẽ giúp bạn kiểm chế lo lắng, và bất cứ sự mất cân bằng nào trong chế độ ăn uống sẽ làm mức lo âu tăng lên. Vì thế, sách này cũng bao gồm một số hướng dẫn về chế độ ăn uống để duy trì các thói quen ăn uống tốt.

Những hướng dẫn sau đây giúp bạn ăn uống có lợi cho sức khỏe, cả về những thực phẩm bạn ăn và cách bạn ăn.

1. *Theo chế độ ăn uống có lợi cho tim.* Bạn nên ăn thức ăn ít chất béo bão hoà: thịt nạc (thịt gà hay gà tây không da, thịt bò hay cá nướng). Hãy thay thế bơ hay bơ thực vật bằng dầu ôliu hay dầu canola. Dùng sữa không kem hay sữa 1 phần trăm thay vì sữa nguyên chất. Dùng sữa chua không béo thay vì sữa chua bằng sữa nguyên chất. Giới hạn các loại bánh nhiều calo và chất béo bão hoà. Hạn chế muối, các đồ ăn chế biến, đồ hộp, đồ ăn nhanh nhiều muối. Hãy xem các nhãn thực phẩm. Phụ nữ nên ăn đủ lượng calcium mỗi ngày để ngừa chứng loãng xương.
2. *Ăn uống đa dạng.* Ăn các loại đồ ăn của năm nhóm thực phẩm – trái cây, ngũ cốc, chế phẩm sữa, thịt, rau, cùng với lượng thích hợp chất béo hay dầu – sẽ bổ sung tốt các loại sinh tố và khoáng khác nhau.
3. *Sự cân bằng.* Bảo đảm tỉ lệ thích hợp các carbohydrate, chất béo, và chất đạm trong chế độ ăn uống. Cơ thể chúng ta cần một số trong mỗi thứ để hoạt động có hiệu quả.
4. *Sự điều độ.* Hãy nghĩ về khẩu phần ăn. Hãy đặt ra những giới hạn thích hợp cho sự tiêu thụ của bạn và giữ đúng như thế. Cũng nên giảm hoặc bỏ các sản phẩm chứa caffeine như cà phê, trà, soda, và sôcôla.
5. *Nhịp độ.* Nhiều người có khuynh hướng tập trung sự tiêu thụ vào những bữa ăn nặng. Tốt nhất là ăn những lượng nhỏ thường xuyên hơn: ba bữa truyền thống và hai bữa nhẹ xen kẽ.

6. *Sự nhất quán.* Việc duy trì mức đường huyết phù hợp suốt ngày hết sức quan trọng để giảm lo âu. Kế hoạch cơ bản là ăn cùng lượng các carbohydrate trong mỗi bữa ăn.

◎ CÁC THÓI QUEN ĂN UỐNG

Việc phát triển các thói quen ăn uống tốt là theo một chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe. Việc này phải thực hiện không chỉ với thứ bạn ăn, mà còn với cách và khi nào ăn, tâm trạng của bạn lúc ăn. Để đánh giá các thói quen ăn uống, hãy kiểm tra danh sách sau đây. Nó mô tả sáu thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe, cùng với những lời khuyên và cách phát triển từng thói quen.

1. *Ăn đều đặn suốt ngày.* Tính toán để có ít nhất năm bữa ăn nhỏ một ngày: bữa điểm tâm, bữa trưa, bữa tối, và vài bữa ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe. Đừng bỏ bữa hoặc nhịn quá lâu; việc này chỉ làm tăng khuynh hướng thèm ăn và ăn uống quá độ – và làm bạn lo âu thêm.
2. *Ăn chế độ ăn uống cân bằng với các thực phẩm của các nhóm khác nhau.* Hãy đọc hướng dẫn ở trên, và hãy có thêm thông tin từ những nguồn đáng tin cậy. Hãy theo dõi xem bạn ăn gì và ăn bao nhiêu, và ghi lại những tác động của nó lên tâm trạng và sức khỏe của bạn.
3. *Đừng ăn quá nhanh.* Hãy ăn chậm và cắn từng miếng nhỏ.

4. *Đừng ăn quá nhiều.* Ngừng ăn trước khi no. Đợi một lúc sau khi ăn một món trước khi dùng món kế tiếp.
5. *Chú ý vào việc ăn uống.* Tránh chuyện trò hay hoạt động làm phân trí. Đừng xem truyền hình hoặc ngồi trước máy tính trong lúc ăn.
6. *Kiên định duy trì việc ăn uống.* Đừng để sự lo lắng làm thay đổi các thói quen ăn uống. Nếu bạn ăn không ngon miệng, hãy ăn những lượng nhỏ thường xuyên hơn.

◎ TẬP LUYỆN: GIÚP CƠ THỂ BẠN CẢM THẤY KHOẺ HƠN

Nghiên cứu cho thấy việc tập luyện giúp bạn đương đầu với lo âu. Một chương trình tập luyện đều đặn có thể có những tác dụng tích cực lên nhiều loại rối loạn lo âu. Lợi ích cả trước mắt (bạn cảm thấy tốt hơn ngay sau đó) và lâu dài (bạn cảm thấy tốt hơn trong nhiều tháng hay nhiều năm). Sự tập luyện giúp bạn giữ được vóc dáng cơ thể, tạo sự tự tin, gia tăng sinh lực và cải thiện phong thái. Thể dục nhịp điệu giúp ích cho hệ tim mạch.

Có điều, chúng ta thường viện ra các lý do để thoái thác sự tập luyện, như tôi quá bận, tôi sống xa câu lạc bộ sức khỏe, tôi không thể làm việc gì quá sức của mình, tôi không cảm thấy hứng thú, tôi quá mệt mỏi, tôi đang trù tính để bắt đầu nhưng chưa đúng lúc, vấn đề của tôi không thể giải quyết bằng sự tập luyện được. Hãy thách thức những ý nghĩ này, đưa chúng ra ánh sáng, kiểm tra những giả định mà chúng dựa vào.

Phụ lục D

THUỐC MEN

Trước khi bạn nghĩ về các loại dược phẩm, bạn nên có sự hướng dẫn của bác sĩ. Hãy cho họ biết về bất cứ loại thuốc nào (gồm những thuốc có thể mua không cần đơn, những chất bổ sung khác,...) mà bạn đang sử dụng. Một số triệu chứng lo âu có thể do điều kiện sức khoẻ, dù dược phẩm có thể tương tác tiêu cực với những thứ khác sinh ra lo âu. Hãy cho bác sĩ biết bạn có lạm dụng rượu không vì uống rượu có thể tương tác không tốt với một số thuốc. Đừng tự sử dụng thuốc.

Phần lớn rối loạn lo âu có thể được giúp đỡ bằng thuốc, dù nó không phải là phương kế tối ưu để có được sự cải thiện tốt hơn. Thuốc thường làm mờ nhạt hoặc ức chế nỗi sợ, nhưng khi ngưng dùng, các triệu chứng sẽ trở lại.

Đó là lý do vì sao tôi đề nghị những loại điều trị dược phác thảo trong sách này. Liệu pháp nhận thức hành vi có những tác dụng lâu dài. Lúc đầu bạn có thể dùng thuốc để giảm một số triệu chứng của sự khuấy động (nhịp tim nhanh, đổ mồ hôi, căng cơ,...), nhưng thuốc không giúp bạn có được những kỹ năng cần thiết để kiểm chế lâu dài nỗi lo.

Nhưng đó là điều liệu pháp nhận thức hành vi có thể làm được.

❶ CÁC BENZODIAZEPINE

Các benzodiazepine là những thuốc chống lo âu có tác dụng nhanh nhất, chúng có thể bắt đầu có hiệu quả ngay, thường trong vòng ba mươi phút. Bác sĩ có thể muốn bắt đầu chữa trị bằng benzodiazepine để giúp bạn giảm nhẹ trước mắt. Tuy nhiên, phần lớn bệnh nhân muốn giảm về số lượng để tránh những phản ứng phụ và nguy cơ gây nghiện. Một số bệnh nhân dùng benzodiazepine vài tháng, cùng với liệu pháp nhận thức hành vi và các thuốc chống trầm cảm khác. Hãy tránh uống rượu trong khi dùng benzodiazepine. Các tác dụng phụ gồm bơ phờ, khó tập trung.

Các benzodiazepine hữu ích để giảm nhẹ xáo động lo âu ở rối loạn hoảng hốt, rối loạn lo âu chung chung, và rối loạn lo âu mang tính xã hội. Bạn chỉ nên giảm liều lượng benzodiazepine dưới sự hướng dẫn của bác sĩ, vì ngưng thuốc nhanh có thể dẫn tới sự gia tăng đáng kể tâm trạng lo âu.

❷ CÁC CHẤT ỨC CHẾ SỰ TÁI HẤP THU SEROTONIN CÓ CHỌN LỌC

Các chất ức chế sự tái hấp thu serotonin có chọn lọc (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors – SSRIs) thường được coi là những thuốc chống trầm cảm, dù hiện chúng được dùng rộng rãi cho việc điều trị cả những rối loạn lo âu khác: rối loạn hoảng hốt, rối loạn ám ảnh bức bối, rối loạn lo âu chung chung, rối loạn lo âu mang tính xã hội, và rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Không như

các benzodiazepine, có tác dụng trong vòng ba mươi phút, các SSIR cần nhiều thời gian hơn để có tác dụng – thường từ hai tới tám tuần. Bác sĩ có thể tăng dần liều lượng để điều chỉnh và tránh những tác dụng phụ (như giảm ham muốn tình dục, nhức đầu, mất ngủ). Nhiều tác dụng phụ sẽ biến mất hoặc bớt khó chịu sau hai tuần khi bạn quen thuốc, dù một số người vẫn có khi sử dụng liên tục. Đôi khi bác sĩ dùng liều thấp các SSIR và thêm một loại thuốc để gia tăng tác dụng của cả hai loại thuốc. Tuy nhiên, bạn không nên dùng SSIR nếu bạn còn dùng MAOI (xem bên dưới). Với bất cứ thuốc nào, bạn phải tham vấn trực tiếp với bác sĩ khi muốn giảm hoặc ngưng thuốc.

● CÁC THUỐC CHỐNG TRẦM CẢM BA VÒNG

Những thuốc chống trầm cảm ba vòng (Tricyclic Antidepressants – TCAs) là dòng thuốc cũ khá hữu dụng cho chứng lo âu – nhất là rối loạn hoảng hốt. Hiện nay các TCA thường ít được kê đơn vì những tác dụng phụ khả dĩ, như miệng khô, táo bón, tăng cân, và cảm giác bị kích thích quá mức.

● CÁC CHẤT PHONG BẾ BETA

Các chất phong bế beta là những thuốc thường được dùng để điều trị chứng tăng huyết áp – nhưng cũng được dùng ngắn hạn để chống lo âu. Các chất phong bế beta làm giảm sự xáo động lo âu thể lý mà một số người sợ. Một số người thấy các chất phong bế beta hữu ích cho việc nói trước công chúng. Những thuốc này chỉ được sử dụng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

③ CÁC CHẤT ỨC CHẾ MONOAMINE OXIDASE

Các chất ức chế monoamine oxidase (Monoamine Oxidase Inhibitors – MAOIs) là dòng thuốc hữu ích cho các rối loạn lo âu. Lúc đầu những thuốc này được dùng để điều trị chứng trầm cảm, nhưng cũng cho thấy là có hiệu quả với chứng lo âu. Những thuốc này đòi hỏi phải giới hạn nghiêm ngặt những loại đồ ăn thức uống bạn sử dụng vì chúng có thể có những phản ứng tiêu cực khi tương tác với một số đồ ăn và thức uống nào đó, vì thế bạn phải cẩn thận theo sự hướng dẫn. Chúng cũng có thể có những phản ứng tiêu cực khi kết hợp với những thuốc khác.

③ NHỮNG THUỐC CHỐNG LOẠN THẦN KINH

Đôi khi những thuốc chống loạn thần kinh được dùng để giảm lo âu và ám ảnh. Việc sử dụng những thuốc này không hàm ý bạn bị “loạn thần kinh” – trên thực tế, tên cũ của chúng là “thuốc an thần”. Bác sĩ có thể cho bạn dùng các thuốc này khi bạn khó thoát khỏi sự lo âu, hoặc có những ý tưởng gây ám ảnh. Bạn nên có sự giám sát chặt chẽ khi sử dụng những thuốc này. Các tác dụng phụ khả dĩ gồm sự tăng trọng, kháng insulin, và choáng váng.

Hầu như những loại thuốc này đều có các tác dụng phụ. Vấn đề là những tác dụng phụ này ra sao, có nặng không. Bạn nên lập danh sách những phản ứng tiêu cực để đưa cho bác sĩ. Vì chỉ khi bạn cộng tác với bác sĩ bạn mới có sự chọn lựa đúng. Tự dùng thuốc không bao giờ là một ý tưởng tốt.

Phụ lục E

SỰ TĨNH TÂM

Nếu bạn bị rối loạn lo âu, phụ lục này có thể cung cấp một công cụ thiết thực khác để đương đầu với nó. Tôi cố thuyết phục bất cứ độc giả nào chưa từng làm như thế hãy làm để kiểm tra những lợi ích của nó.

Sự tĩnh tâm là gì? Một điều hiển nhiên từ mọi điều tôi đã nói trong sách này: phần lớn việc chịu đựng nỗi lo là chúng được tạo ra trong tâm trí của chúng ta. Vì điều này đúng, có thể đáng hỏi một câu hỏi cơ bản: Có cách nào để thay đổi cách tâm trí chúng ta hoạt động? Khi chúng ta sợ điều gì đó mà lý trí bảo là chẳng có lý do gì để sợ, và khi nỗi sợ ấy phá hỏng cuộc sống, làm u ám tâm trạng, hạn chế các hoạt động, cướp đi những niềm vui, và đe dọa chính sức khỏe và sự tồn tại của chúng ta, chúng ta muốn biết có lựa chọn nào khác không. Có thể có một loại kỹ thuật hay cách thức nào đó giúp tâm trí chúng ta thấy rõ hơn những gì đang xảy ra bên ngoài, không có những biến dạng và ảo tưởng?

Nhiều truyền thống trên khắp thế giới đã từng hướng tới câu hỏi này – các nhà tâm lý, các nhà tu hành, các chuyên gia y khoa. Sự tĩnh tâm không có gì

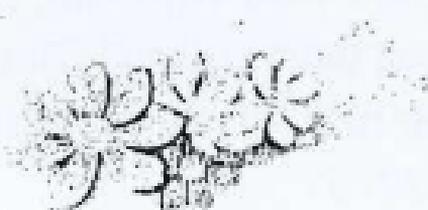
là bí ẩn hoặc kỳ lạ. Nó chỉ là cách kinh nghiệm thế giới (kể cả thế giới nội tâm của bạn) trong đó bạn biết *vào lúc này* điều gì đang xảy ra. Để hiểu đầy đủ có nghĩa là không suy nghĩ, phán đoán, hoặc tìm cách kiểm soát điều đang diễn ra. Thí dụ, khi tôi lưu tâm về hơi thở của tôi, tôi chỉ để ý nó khi nó lên và xuống. Tôi tập trung vào nó mà không tìm cách khống chế nó, hoặc xem tôi đang làm đúng hay không. Tôi chỉ ở đây lúc này, nhận ra và trải nghiệm nó.

Sự thực hành này là trung tâm của nhiều hình thức thiền định phương Đông, nhất là của các tín đồ Phật giáo. Nhưng bạn không cần là tín đồ Phật giáo, hoặc biết các giáo lý cơ bản của Phật giáo, để thực hành nó. Sự tĩnh tâm chỉ là cách quan sát trải nghiệm *một cách trực tiếp*, thay vì qua màn sương của các khái niệm, ý tưởng, và quan điểm. Nó đem lại sự trong sáng khi ý nghĩ bị đình chỉ. Nó là kỹ thuật có giá trị cho mọi người mà chẳng cần phải là thiền sư mới có thể nắm trái những lợi ích của nó. Để chứng thực điều này, bạn chỉ cần lưu tâm đến hơi thở của bạn trong dăm phút.

Hãy bắt đầu bằng cách ngồi thẳng lưng ở một vị trí thoải mái, không nhất thiết phải bắt chéo chân. Hãy nhắm mắt lại. Hãy bắt đầu bằng cách hướng sự chú ý của bạn vào hơi thở. Hãy để ý cách nó đi vào và đi ra, lên và xuống. Nó xảy ra tự nhiên mà không cần sự can thiệp của bạn. Hãy tiếp tục quan sát hơi thở. Và nếu có bị xao lãng bởi bất kỳ ý nghĩ, cảm xúc nào, hãy nhẹ nhàng nhưng kiên quyết đưa tâm trí về hơi thở, coi ý nghĩ, cảm xúc chỉ là những gì thoáng hiện rồi qua đi, và *ý nghĩ chỉ là ý nghĩ* – một sự kiện của tâm trí, không

nhất thiết có liên quan với điều đang xảy ra trong thế giới. Điều này làm thay đổi toàn bộ quan hệ của chúng ta với chúng. Khi chúng ta coi ý nghĩ là thành phần của dòng ý thức, khi chúng chỉ là hiện tượng thoáng qua trong tâm trí hơn là sự mô tả về thực tại, quyền lực của chúng sẽ nhỏ hơn nhiều. Chúng ta không phải "tuân theo" chúng nữa.

Nếu bạn là người lo lắng, việc tập tĩnh tâm có thể giúp bạn giải quyết những căn nguyên của nỗi lo, giúp bạn lưu lại trong lúc này, lúc không có lo âu (lo âu được tạo nên vì quá khứ và tương lai), làm tâm trí bạn lắng dịu và làm thể xác bạn thanh thoi.



Phụ lục F

TRẦM CẢM VÀ TỰ TỬ

Trầm cảm là một chủ đề rộng lớn – vượt xa phạm vi của cuốn sách này. Nhưng trầm cảm cũng là nhân tố quan trọng khi nó đi vào rối loạn lo âu. Mọi rối loạn lo âu mà chúng ta đã khảo sát đều có thể dẫn tới trầm cảm, nhất là khi điều kiện trở nên nặng và đã điều trị một thời gian dài mà không thành công. Các triệu chứng của trầm cảm có thể hoà trộn với lo âu, làm cho khó biết đâu là điều kiện đang được trải nghiệm và cần điều trị ra sao. Trong chương này tôi chỉ đề cập một số điểm nổi bật và đưa ra vài gợi ý.

Trầm cảm là gì? Không có triệu chứng nào xác định tính chất trầm cảm. Nó có thể gồm sự buồn rầu, thiếu sinh lực, mất hứng thú, không quả quyết, tự phê phán, ân hận, tuyệt vọng, dễ bị kích thích, co cụm, thay đổi về ham muốn, khó ngủ. Những triệu chứng riêng của bạn thường được đi kèm những ý nghĩ tiêu cực về bản thân, tương lai, và trải nghiệm hiện nay. Thí dụ, bạn có thể nghĩ, *Tôi không thích thú bất cứ việc gì, Tôi chẳng làm gì ra trò, và Không ai có thể chấp nhận tôi.*

❶ KHẮC PHỤC SỰ TRẦM CẢM

❖ Theo dõi tâm trạng

Trầm cảm có vẻ giống như bóng mây u ám phủ lên cuộc sống. Trên thực tế, quan điểm của bạn đang thay đổi mọi lúc, ngày và đêm, tùy thuộc vào việc bạn đang làm và những gì đang diễn ra chung quanh. Một phụ nữ nói, "Lúc nào tôi cũng cảm thấy hẫ hững". Tôi bảo chị theo dõi các tâm trạng tiêu cực theo mức từ zero tới mười mỗi giờ trong ngày, chú ý các hoạt động lúc đó. Chị thấy sự trầm cảm không hoàn toàn nguyên khối như tưởng tượng. Nó tệ nhất khi chị ngồi ở nhà, ngẫm nghĩ về cuộc đời mình. Nhưng nó sẽ khá hơn nhiều khi chị làm việc, tập luyện, hoặc chuyện trò với bạn bè (ngay cả nói về sự trầm cảm của mình cũng là sự cải thiện).

❖ Sắp xếp các hoạt động thú vị

Bạn có thể thấy sự trầm cảm làm bạn không thể mong đợi bất cứ điều gì. Hãy thừa nhận cảm giác đó nhưng không để nó làm bạn tê liệt. Hãy làm những điều lý thú cả khi bạn không thích. Tôi thường khuyến khích các bệnh nhân bị trầm cảm đi ra ngoài và vui vẻ với những hoạt động thú vị, như dạo chơi ngoài trời, hoà nhập xã hội những ngày cuối tuần, thăm viện bảo tàng, hay chỉ đơn giản là tắm nước ấm, nghe nhạc, xem phim, hoặc đọc sách báo. Vui hưởng những niềm vui nho nhỏ sẽ có tác động lên toàn bộ tâm trạng của bạn.

❖ Giữ quan hệ

Mối quan hệ với người khác là những hàng rào bảo vệ chính chống lại sự buồn chán. Khi bạn buồn phiền, bạn thường cách ly mình. Bạn rút khỏi các mối quan hệ vì thấy không có thể tương tác xã hội, thấy xấu hổ vì tình trạng của mình, hoặc chỉ vì đang buồn phiền. Điều này làm vấn đề tệ hại hơn. Những người giữ tốt các mối quan hệ dễ bình phục khỏi trầm cảm.

❖ Thoát khỏi chính mình

Lối sống chỉ quan tâm đến mình là đồng minh của trầm cảm. Nó làm bạn bị kẹt trong vết lún của tự thân và các ý nghĩ tiêu cực. Thử tìm kiếm những điều mới và những trải nghiệm mới để thoát khỏi vết lún này. Có những lợi ích to lớn từ yoga, thiền định, âm nhạc, khiêu vũ, nối lại quan hệ với bạn bè, làm việc gì đó cho người khác,...

❖ Tập chấp nhận mình

Thường thì yếu tố cơ bản trong trầm cảm là không chấp nhận mình. Người không cảm thấy thoả mãn về bản thân khó cảm thấy thoả mãn về cuộc sống.

❖ Thẩm tra những ý nghĩ tiêu cực

Nếu đã theo những phương thức trong sách này, bạn đã thực hiện các phương cách xử lý những ý nghĩ lo âu của bạn. Nó không khác với sự trầm cảm. Ý nghĩ có thể là *Tôi không bao giờ khắc phục được điều này.*

Thực tế là bạn không biết rằng, vì bạn đã không thử tất cả mọi thứ. Hoặc nó có thể là *Tôi là người tồi tệ hoàn toàn*. Nhưng trên thực tế, chắc chắn có nhiều điều về bạn mà những người khác thích. Hoặc bạn có thể bảo mình là lúc nào cũng buồn phiền. Thực tế là, không đánh giá u ám nào của bạn về hoàn cảnh nhất thiết phải xác đáng. Chúng chỉ là những ý nghĩ mà tâm trí của bạn đã tạo ra. Và như chúng ta đã thấy, cách tốt nhất để giải thoát khỏi quyền lực của chúng là nhận ra chúng chỉ là *những ý nghĩ*.

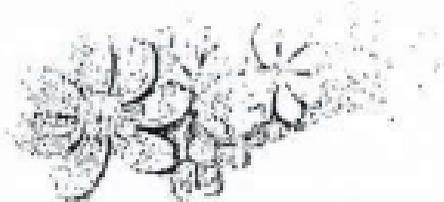
● TỰ TỬ

Tự tử được coi là hậu quả sau cùng của trầm cảm, nhất là khi không được chữa trị. Nếu rối loạn lo âu dẫn bạn tới tình trạng trầm cảm, và nếu trầm cảm lại dẫn bạn tới những ý nghĩ gây hại hoặc tự tử, bạn cần tìm sự giúp đỡ ngay. Bước đầu tiên là tham vấn chuyên gia tâm lý giúp bạn đánh giá nguy cơ. Những câu hỏi sau đây sẽ thích hợp:

1. Những lý do sống và chết của bạn là gì? Lý do sống có mạnh hơn lý do chết không?
2. Trước đây bạn đã từng tìm cách gây hại cho mình chưa? Nếu đã từng, bạn nghĩ là bạn thực sự muốn chết, hay bạn chỉ muốn thông báo cho ai đó về nỗi đau khổ của bạn?
3. Bạn có ý nghĩ tự tử khi nào, bạn có sẵn sàng thực hiện nó không hoặc bạn chỉ cảm thấy nó đang làm xáo động bạn?

4. Bạn đã từng có ý định tự tử hoặc viết một lời nhắn như thế?
5. Bạn đã từng dọa tự tử?
6. Khi bạn nghĩ về tự tử, bạn có cảm thấy mê muội không?
7. Bạn đang dùng thuốc theo đơn?
8. Bạn đang uống quá liều hoặc sử dụng thuốc không theo đơn?
9. Bạn có thể hứa sẽ không làm gì gây hại cho mình cho tới khi đã tham vấn chuyên gia?

Những người hết sức buồn phiền lúc nào cũng bộc lộ cảm giác vô vọng, hoặc vì họ bị mất mát quá lớn, đã đấu tranh với vấn đề của họ quá lâu mà không thành công, hoặc có hình ảnh về bản thân quá tồi tệ. Nhưng với sự chữa trị đúng cách, cảm giác vô vọng có thể hết hẳn. Có thể bạn vẫn có những vấn đề, nhưng niềm tin vào khả năng đương đầu với các vấn đề được tăng cường đáng kể.



Phụ lục G

NHỮNG THỬ NGHIỆM CHẨN ĐOÁN

⊗ CHƯƠNG 5: RỐI LOẠN HOẢNG HỐT

BẢN CÂU HỎI VỀ NHẬN THỨC CỦA NGƯỜI SỢ CHỖ ĐÔNG NGƯỜI

Dưới đây là một số ý nghĩ có thể đi qua tâm trí của bạn khi bạn lo lắng hoặc hoảng sợ. Hãy cho biết ý nghĩ này xảy ra bao lâu khi bạn lo âu. Xếp loại từ 1 – 5 theo hệ thống dưới đây.

Khi tôi lo âu...

1=	2=	3=	4=	5=
Không bao giờ xảy ra	Hiếm khi xảy ra	Xảy ra nửa thời gian	Thường xảy ra	Luôn xảy ra
Những ý nghĩ				Xếp loại
Tôi sẽ nôn ra máu.				
Tôi sẽ chết mất.				
Tôi có khối u não.				
Tôi sẽ bị cơn đau tim.				
Tôi sẽ nghẹt thở.				
Tôi sẽ hành động ngu ngốc.				
Tôi thấy tối tăm mặt mũi.				
Tôi sẽ không thể tự chủ.				
Tôi sẽ gây tổn thương ai đó.				

Tôi sẽ bị đột quỵ.	
Tôi sẽ hoá điên mất.	
Tôi sẽ gào lên.	
Tôi sẽ làm những chuyện kỳ cục.	
Tôi sẽ bị căng cứng vì sợ.	
Những ý tưởng khác nữa (hãy mô tả và xếp loại chúng)	
TỔNG SỐ ĐIỂM =	
Tổng số điểm của bạn cho 14 mục đầu (trừ mục 15). Sau đó chia cho 14. Điểm trung bình của người sợ chỗ đông người là 2,3.	

❶ CHƯƠNG 6: RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH

BẢN KIỂM TRA RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH MAUDSLEY

Hướng dẫn: Hãy trả lời mỗi câu hỏi bằng cách viết X vào cột ("Đúng") hay ("Sai"). Có những câu trả lời không đúng hoặc sai, và không có những câu hỏi gài bẫy. Hãy trả lời nhanh về ý nghĩa chính xác của câu hỏi.

Hành động	Đúng	Sai
1. Tôi tránh dùng điện thoại công cộng vì có thể bị nhiễm bệnh.		
2. Tôi thường có những ý nghĩ thô tục và khó tống khứ chúng.		
3. Tôi lo lắng về tính trung thực.		
4. Tôi thường chậm trễ vì không thể làm xong mọi việc đúng giờ.		
5. Tôi không quá lo lắng về sự nhiễm bệnh nếu tôi sờ vào con vật nào đó.		

6. Tôi thường kiểm tra mọi thứ (như vòi ga hay vòi nước, khóa cửa,...) nhiều lần.		
7. Tôi có lương tâm rất nghiêm khắc.		
8. Tôi thấy rằng hầu như ngày nào cũng bị bán loạn bởi những ý nghĩ khó chịu.		
9. Tôi không quá lo lắng khi tình cờ gặp ai đó.		
10. Tôi thường nghi ngại về những việc đơn giản, hàng ngày mà tôi thực hiện.		
11. Cả cha và mẹ của tôi đều không quá nghiêm khắc lúc tôi còn nhỏ.		
12. Tôi thường chậm trễ vì lặp lại công việc nhiều lần.		
13. Tôi chỉ sử dụng lượng chất tẩy rửa trung bình.		
14. Một số con số quá là xui xẻo.		
15. Tôi không kiểm tra thư từ nhiều lần trước khi gửi chúng đi.		
16. Tôi không mất nhiều thời gian để ăn mặc vào buổi sáng.		
17. Tôi không quá bận tâm về sự sạch sẽ.		
18. Một trong những vấn đề chính của tôi là quá chú ý tới các chi tiết.		
19. Tôi có thể thoải mái sử dụng nhà vệ sinh sạch sẽ.		
20. Vấn đề chính của tôi là kiểm tra nhiều lần mọi thứ.		
21. Tôi không quá bận tâm về bệnh tật.		

22. Tôi thường không kiểm tra mọi việc quá một lần.		
23. Tôi không quá cầu nệ khi làm các việc bình thường.		
24. Tay tôi không cảm thấy bẩn khi cầm tiền.		
25. Tôi thường không tính toán khi làm việc gì.		
26. Tôi mất khá nhiều thời gian để hoàn thành việc rửa ráy vào buổi sáng.		
27. Tôi không dùng nhiều chất khử trùng.		
28. Mỗi ngày tôi mất nhiều thời gian để kiểm tra mọi việc hết lần này đến lần khác.		
29. Treo và gấp quần áo vào buổi tối không chiếm nhiều thời gian.		
30. Ngay cả khi làm việc gì đó rất cẩn thận, tôi thường cảm thấy nó không ổn lắm.		

CHO ĐIỂM BÀN KIỂM TRA RỐI LOẠN ÁM ẢNH BỨC BÁCH MAUDSLEY

Tôi liệt kê dưới đây các mục cho những phạm vi nhỏ, cho điểm +1 cho câu trả lời Đúng (Đ) và - 1 cho câu trả lời Sai (S). Đối với từng phạm vi nhỏ, đếm tổng số câu trả lời phù hợp những câu được liệt kê dưới đây.

Sự kiểm tra	Sự sạch sẽ	Sự chậm trễ	Sự hồ nghi
2 – Đ	1 – Đ	2 – S	3 – Đ
6 – Đ	4 – Đ	4 – Đ	7 – Đ
8 – Đ	5 – S	8 – S	10 – Đ
14 – Đ	9 – S	16 – S	11 – S

15 - S	13 - S	23 - S	12 - Đ
20 - Đ	17 - S	25 - S	18 - Đ
22 - S	19 - S	29 - S	30 - Đ
26 - Đ	21 - S		
28 - Đ	24 - S		
	26 - Đ		
	27 - S		
Điểm:	Điểm:	Điểm:	Điểm:
Tổng số:			
1 - Đ	9 - S	17 - S	25 - S
2 - Đ	10 - Đ	18 - Đ	26 - Đ
3 - Đ	11 - S	19 - S	27 - S
4 - Đ	12 - Đ	20 - Đ	28 - Đ
5 - S	13 - S	21 - S	29 - S
6 - Đ	14 - Đ	22 - S	30 - Đ
7 - Đ	15 - S	23 - S	
8 - Đ	16 - S	24 - S	
Điểm:			

Tổng số điểm trung bình với người không bị rối loạn ám ảnh bức bách là 6,3. Điểm trung bình đối với những người bị rối loạn ám ảnh bức bách trên toàn phạm vi là 1,8 và trên những phạm vi nhỏ như sau: sự kiểm tra (4,7), sự sạch sẽ (3,4), sự hồ nghi (4,8), sự chậm trễ (2,6).

Bạn nên lưu ý những xu hướng của rối loạn ám ảnh bức bách như sợ nhiễm bệnh, mất làm chủ (sợ làm hại

hoặc xúc phạm người khác), sợ đau ốm, cần để mọi thứ ngay ngắn hoặc ngăn nắp, rửa ráy quá đáng, cần lặp lại một hành động, lời nói, hay hình ảnh xâm nhập vào tâm trí. Bạn nên dùng thử nghiệm này nhiều lần sau khi đã hoàn thành nỗ lực kiểm soát rối loạn ám ảnh bức bách của bạn.

🌀 CHƯƠNG 7: RỐI LOẠN LO ÂU CHUNG CHUNG

BẢN KIỂM TRA LO ÂU LEAHY

Xếp hạng các cảm giác ở cột bên trái với con số mô tả chính xác nhất cách bạn từng cảm thấy chung chung trong tuần qua. Hãy dùng thang điểm bên dưới. Khi bạn hoàn tất, hãy cộng các con số ở cột bên phải để có điểm lo âu chung chung của bạn.

0 = không thật 1 = hơi thật 2 = có phần thật 3 = rất thật

Cảm giác	Điểm
----------	------

1. Cảm thấy run	
-----------------	--

2. Không thể thoải mái	
------------------------	--

3. Cảm thấy bồn chồn	
----------------------	--

4. Dễ chán	
------------	--

5. Nhức đầu	
-------------	--

6. Thờ ỉ	
----------	--

7. Choáng váng	
----------------	--

8. Cần đi tiểu luôn	
---------------------	--

9. Đổ mồ hôi (không do nóng)	
------------------------------	--

10. Tim đập mạnh	
------------------	--

11.Ợ nóng hoặc rối loạn tiêu hoá	
----------------------------------	--

12. Dễ bị kích thích	
13. Dễ giạt mình	
14. Khó ngủ	
15. Hay lo sợ	
16. Khó kiểm chế nổi lo	
17. Khó tập trung	
Điểm số lo âu thường xuyên:	
Điểm số từ 5 tới 10 tương ứng với lo âu nhẹ, 11 tới 15 tương ứng với lo âu trung bình, và 16 trở lên tương ứng với lo âu nặng.	

BẢN CÂU HỎI KIỂM TRA LO ÂU PENN STATE

Ghi số mô tả rõ nhất mỗi mục tiêu biểu hoặc đặc trưng ra sao về bạn, ghi số bên mục đó:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
 Không tiêu biểu Khá tiêu biểu Rất tiêu biểu

Đặc điểm

Điểm số

Nếu không đủ thời gian làm mọi việc, tôi cũng không lo lắng về chuyện đó.

Lo lắng áp đảo tôi.

Tôi không hay lo.

Nhiều tình cảnh làm tôi lo lắng.

Tôi biết tôi không nên lo lắng, nhưng tôi không thể làm gì được.

Khi bị áp lực, tôi rất lo lắng.

Tôi luôn lo lắng về điều gì đó.

Tôi thấy dễ gạt bỏ những ý nghĩ lo lắng.

Ngay khi tôi hoàn tất một việc, tôi bắt đầu lo về những việc khác sẽ phải làm.	
Tôi chẳng bao giờ lo lắng về bất cứ điều gì.	
Khi không có gì có lợi, tôi chẳng quan tâm.	
Tôi là người hay lo lắng suốt đời.	
Tôi lo lắng về quá nhiều việc.	
Một khi đã bắt đầu lo, tôi không thể ngưng được.	
Lúc nào tôi cũng lo lắng.	
Tôi lo lắng về các dự định cho tới khi chúng được làm xong	
Tổng số điểm của bạn _____	

❶ CHƯƠNG 8: RỐI LOẠN LO ẦU MANG TÍNH XÃ HỘI

THANG ĐIỂM LO ẦU MANG TÍNH XÃ HỘI LIEBOWITZ		
Nỗi sợ hay nỗi lo	Sự trốn tránh	
0 = không lo sợ gì	0 = không bao giờ (0 – 10%)	
1 = nhẹ	1 = thi thoảng (10 – 33%)	
2 = trung bình	2 = thường hay (33 – 67%)	
3 = nặng	3 = nặng (67 – 100%)	
Hành động	Nỗi sợ hay nỗi lo	Sự trốn tránh
1. Sử dụng điện thoại		
2. Tham gia nhóm		
3. Ăn ở nơi công cộng		
4. Uống với người khác ở nơi công cộng		

5. Nói chuyện với người có quyền thế		
6. Trình diễn hoặc nói chuyện trước cử tọa		
7. Đi dự tiệc		
8. Làm việc trong khi bị giám sát		
9. Viết trong khi bị giám sát		
10. Gọi cho người không biết rõ lắm		
11. Nói chuyện với người không biết rõ lắm		
12. Gặp người lạ		
13. Tiểu ở nhà vệ sinh công cộng		
14. Vào phòng khi những người khác đã ngồi trong đó		
15. Là trung tâm của sự chú ý		
16. Phát biểu trong cuộc họp		
17. Đi khám bệnh		
18. Diễn đạt sự không đồng tình hoặc sự chê bai với người không quen		
19. Nhìn vào mắt người lạ		
20. Báo cáo với nhóm		
21. Cố làm quen với ai đó		
22. Trả lại hàng cho cửa hàng		
23. Chống lại người bán hàng gây áp lực		
Tổng số điểm:		

Bạn có thể đánh giá điểm cuối cùng của bạn bằng cách dùng các điểm giới hạn:

55 – 65 Nỗi sợ xã hội trung bình

65 – 80 Nỗi sợ xã hội đáng kể

80 – 95 Nỗi sợ xã hội nặng

Trên 95 Nỗi sợ xã hội rất nặng

③ CHƯƠNG 9: RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG

BẠN CÓ BỊ RỐI LOẠN CĂNG THẲNG SAU CHẤN THƯƠNG KHÔNG?

Tiếp xúc với chấn thương	<ul style="list-style-type: none">• Bạn đã trải nghiệm hoặc chứng kiến sự kiện liên quan với cái chết hay tổn thương thực sự hoặc đe dọa, hay mối đe dọa cho bản thân hoặc người khác.• Bạn đã trải nghiệm nỗi sợ, sự tuyệt vọng, hay nỗi kinh hoàng.
Hồi ức xâm nhập	<ul style="list-style-type: none">• Những hồi ức về sự kiện gây đau buồn.• Những giấc mơ về sự kiện gây đau buồn.• Hành động hoặc cảm thấy như thể sự kiện gây chấn thương tái hiện.• Đau buồn khi trải nghiệm những gợi ý bên trong hay bên ngoài tiêu biểu hoặc giống như sự kiện gây chấn thương.• Phản ứng sinh lý khi tiếp xúc với những gợi ý bên trong hay bên ngoài tiêu biểu hoặc giống như sự kiện gây chấn thương.
Sự trốn lánh hay sự chết lặng	<ul style="list-style-type: none">• Những nỗ lực để tránh các ý nghĩ, tình cảm, hay câu chuyện liên quan với chấn thương.• Những nỗ lực để tránh những hoạt động, nơi chốn, hay người làm khuấy động hồi ức về chấn thương.

	<ul style="list-style-type: none"> • Không thể gọi lại khía cạnh quan trọng của chấn thương. • Hưng thú bị giảm đáng kể hoặc không muốn tham gia các hoạt động có ý nghĩa. • Cảm thấy xa cách hoặc xa lạ với người khác. • Tầm ảnh hưởng bị hạn chế (như không thể có tình cảm yêu thương). • Cảm giác tương lai bị thu giảm (như không trông mong vào công việc, hôn nhân,...).
Sự khuấy động quá mức	<ul style="list-style-type: none"> • Khó rơi vào giấc ngủ hoặc khó ngủ an giấc. • Dễ cáu giận. • Khó tập trung. • Cảnh giác quá mức. • Phản ứng hoảng hốt quá mức.

BẢN KIỂM TRA SAU CHẤN THƯƠNG DÀNH CHO THƯỜNG DÂN

Dưới đây là danh sách các vấn đề và những chứng mà đôi khi chúng ta có phản ứng trước những trải nghiệm của cuộc sống căng thẳng. Ghi số diễn đạt rõ nhất tình trạng phiền hà của bạn trong tháng vừa qua.

1 = Không phiền hà gì hết	2 = Hơi hơi	3 = Trung bình	4 = Khá khá	5 = Cực độ
Phản ứng				Xếp hạng
1. Các ký ức, ý nghĩ, hay hình ảnh tái hiện, gây xáo trộn về trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?				
2. Những giấc mơ tái hiện, gây xáo trộn về trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?				
3. Những hành động hay cảm giác đột ngột như thể trải nghiệm gây căng thẳng đang xảy ra lại (như thể bạn đang sống lại nó)?				

4. Cảm giác rất xáo trộn khi điều gì đó nhắc nhở bạn về trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?	
5. Có những phản ứng thể lý (như tim đập thành thịch, thở khó, hoặc đổ mồ hôi) khi điều gì đó nhắc nhở bạn về trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?	
6. Tránh suy nghĩ về hoặc nói về trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ hoặc tránh có cảm giác liên quan với nó?	
7. Tránh các hoạt động hay tình huống vì chúng nhắc nhở bạn trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?	
8. Khó nhớ những phần quan trọng của trải nghiệm gây căng thẳng từ quá khứ?	
9. Mất hứng thú về những điều từng làm bạn thích thú?	
10. Cảm thấy xa cách với người khác?	
11. Cảm thấy tê liệt về mặt cảm xúc hoặc không thể có tình cảm yêu thương với những người gần gũi với bạn?	
12. Cảm thấy như thể tương lai của bạn bế tắc?	
13. Khó rơi vào giấc ngủ hoặc ngủ an giấc?	
14. Cảm thấy dễ cáu giận?	
15. Khó tập trung?	
16. Cảnh giác quá mức?	
17. Cảm thấy dễ giật mình?	
Điểm số có thể thay đổi từ 17 đến 85. Phần lớn những người có điểm số 44 hoặc hơn được chẩn đoán là bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương.	

Phụ lục H

CÁCH NHẬN BIẾT Ý NGHĨ LO ÂU

Nhiều người trong chúng ta có những suy nghĩ thành kiến, tiêu cực về nhiều thứ. Chúng ta luôn thấy các mối đe dọa và hiểm nguy. Trong khi người khác chỉ nghĩ, *Ồ, đó chỉ là sự phiền phức nhỏ nếu có xảy ra*, bạn có thể nghĩ nó thật khủng khiếp.

Một trong những điều trước tiên bạn có thể làm để xử lý ý nghĩ lo âu của bạn là nhận ra chúng. Thí dụ, bạn đang dự tiệc và đang cảm thấy lo âu, bạn có những ý tưởng tiêu cực sau đây:

- Người ta sẽ nghĩ tôi có vẻ ngu ngốc.
- Thật đáng sợ nếu bất kỳ ai nghĩ về tôi như thế.
- Tôi không thể chịu đựng nổi.
- Tôi phải là một kẻ ngu ngốc.
- Tôi chẳng làm được gì.

Chúng ta đã thấy rằng những người lo âu và trầm cảm có những cách suy nghĩ tiêu biểu, chúng ta gọi những cách suy nghĩ này là những méo mó nhận thức. Điều này chỉ có nghĩa là bạn có xu hướng về ý nghĩ tiêu cực. Chúng ta có thể phân loại những ý nghĩ tiêu

cực thành nhưng loại cụ thể. Thí dụ, nếu bạn nghĩ rằng người ta nghĩ bạn tẻ nhạt (nhưng thực sự bạn không như thế) hẳn bạn là người đọc ý nghĩ của người khác.

Hãy xem xét danh sách dưới đây và xem coi bạn có đang dùng bất cứ cách suy nghĩ méo mó nào không.

1. *Đọc ý nghĩ của người khác.* Bạn cho rằng bạn biết điều người ta suy nghĩ mà không có chứng cứ: *Anh ta nghĩ tôi là người tồi tệ.*
2. *Đoán chừng.* Bạn dự đoán tương lai một cách tiêu cực; mọi thứ sẽ tồi tệ hơn, hay có mối nguy phía trước: *Tôi sẽ hỏng kỳ thi ấy, hoặc Tôi không kiếm được việc làm.*
3. *Thê thảm hoá.* Bạn tin rằng điều đã xảy ra hoặc sẽ xảy ra sẽ thật khủng khiếp và không thể chịu đựng nổi: *Thật kinh khủng nếu tôi thất bại.*
4. *Gán cho.* Bạn quy cho những đặc điểm tiêu cực cho bạn và người khác: *Tôi đáng chê trách, hay Anh ta là người đáng ghét.*
5. *Coi thường những điều tích cực.* Bạn quả quyết rằng những điều tích cực mà bạn hay người khác làm là không đáng kể: *Những thành công ấy quá dễ dàng, vì thế chúng chẳng có gì là quan trọng.*
6. *Chú tâm đến những điều tiêu cực.* Hầu như bạn chỉ tập trung vào những điều tiêu cực và hiếm khi để ý những điều tích cực: *Mọi người không thích tôi.*
7. *Khái quát hoá quá mức.* Bạn nhận thấy kiểu tiêu cực chung trên cơ sở sự việc riêng: *Điều này thường xảy ra cho tôi.*

8. *Ý nghĩ phân đôi.* Bạn coi các sự kiện hay con người dưới dạng hoặc phải thế này hoặc phải thế kia: *Tôi bị mọi người tẩy chay, hay Đúng là phi thì giờ hoàn toàn.*
9. *Những điều nên.* Bạn giải thích các sự việc dưới dạng nên là, hơn là chỉ tập trung vào nó là gì: *Tôi nên làm tốt. Nếu tôi không làm tốt, tôi là người thất bại.*
10. *Cá nhân hoá.* Bạn quy các việc tồi tệ cho mình mà không thấy rằng chúng còn có thể do người khác: *Cuộc hôn nhân chấm dứt vì tôi không có khả năng.*
11. *Đổ lỗi.* Bạn quy kết cho người khác, coi họ là nguồn của các tình cảm tiêu cực của bạn mà không chịu trách nhiệm để thay đổi bản thân: *Cha mẹ của tôi đã gây ra mọi vấn đề cho tôi.*
12. *Những so sánh không công bằng.* Bạn giải thích các sự việc dưới dạng các tiêu chuẩn không thực tế. Chẳng hạn, bạn chủ yếu tập trung vào người khác, cho rằng họ làm tốt hơn bạn và thấy mình là kém cỏi: *Cô ta thành công hơn tôi.*
13. *Hay hối tiếc.* Bạn tập trung vào ý nghĩ cho rằng trước đây bạn đã có thể thực hiện tốt hơn, hơn là vào điều bạn có thể làm tốt hơn lúc này: *Tôi đã có thể có công việc tốt hơn nếu tôi đã nỗ lực hơn, hay Tôi không nên nói điều đó.*
14. *Nếu... thì sao?* Bạn hỏi mãi những câu hỏi *Nếu điều gì đó xảy ra thì sao* mà chẳng bao giờ thoả

mãn với bất kỳ câu trả lời nào: *Nhưng nếu tôi lo sợ thì sao?*

15. *Suy luận theo cảm xúc.* Bạn để cho cảm xúc hướng dẫn sự giải thích thực tại: *Nếu tôi cảm thấy buồn chán; cuộc hôn nhân của tôi sẽ không tới đâu.*
16. *Không có khả năng chấp nhận.* Bạn bác bỏ bất kỳ chứng cứ hay lập luận nào mâu thuẫn với những ý nghĩ tiêu cực của bạn: *Đó không phải là vấn đề thật. Có những vấn đề sâu xa hơn. Có những nhân tố khác.*
17. *Tập trung vào sự phê phán.* Bạn nhìn mình, người khác, và các sự kiện dưới dạng đánh giá tốt/xấu hoặc tốt hơn/kém hơn, hơn là chỉ mô tả, chấp nhận, hoặc thông cảm: *Tôi không thể học tốt ở đại học, hay Nếu tôi chơi thể thao, tôi sẽ không thể chơi tốt, hay Tôi không thành công như người khác được.*

Bạn nên viết ra những ý nghĩ lo âu và thấy mình đang sử dụng những méo mó đặc trưng nào. Hoặc, bạn thiên về việc đọc ý nghĩ của người khác (*Anh ta nghĩ tôi có vẻ bồn chồn*) hoặc đoán chừng (*Đầu óc tôi sẽ trống rỗng*) hoặc cá nhân hoá (*Cô ta ngáp vì thế chắc tôi nhạt nhẽo lắm*)? Hãy xem biểu dưới đây để thấy cách bạn phân loại một số ý nghĩ lo âu đặc trưng. Bạn có thể sử dụng biểu này hàng ngày để theo dõi các thói quen suy nghĩ gây lo lắng của bạn. Trong Phụ lục I, tôi sẽ chỉ cho bạn cách thay đổi ý nghĩ của bạn một cách thực tế hơn, và thiết thực hơn.

THEO DÕI NHỮNG Ý NGHĨ LO ÂU CỦA TÔI

Tình huống	Ý nghĩ lo âu	Bóp méo ý nghĩ
Nghĩ về hoặc nói chuyện với ai đó trong bữa tiệc	Cô ta sẽ nghĩ tôi là kẻ ngốc	Đọc ý nghĩ của người khác
Cùng tình cảnh	Nếu tôi bị cự tuyệt thì thật là khủng khiếp	Thê thảm hoá
Nghĩ rằng tôi có thể bị cơn hoảng loạn	Nếu tôi bị cơn hoảng loạn, tôi sẽ mất hết tự chủ	Đoán chừng Thê thảm hoá, ý nghĩ phân đôi
Phạm lỗi khi thi hành công việc	Tôi phải là kẻ ngốc	Gán ghép

THEO DÕI NHỮNG Ý NGHĨ LO ÂU CỦA TÔI

Tình huống	Ý nghĩ lo âu	Bóp méo ý nghĩ

Phụ lục I

SỬ DỤNG TRÍ THÔNG MINH XÚC CẢM

Phần lớn nỗi lo của bạn là cách bạn suy nghĩ, cảm nhận, và phản ứng lại những cảm giác lo âu. Thí dụ, hãy tưởng tượng nếu bạn đang trải qua đổ vỡ về quan hệ và bạn cảm thấy buồn, giận dữ, và lo lắng về tương lai. Nhưng bạn cũng có một người bạn tốt, một người nhiệt tình, chu đáo, và lắng nghe bạn thổ lộ những tình cảm hỗn tạp của bạn; vì thế bạn cảm thấy mình có giá trị. Và khi bạn biết người đó cũng trải qua một cuộc đổ vỡ, bạn sẽ nghĩ, *Tôi không phải là người duy nhất cảm thấy như thế*. Bạn cũng bắt đầu suy nghĩ, *Người đó đã trải qua việc này và có vẻ vẫn ổn, vì thế những xúc cảm này có thể không kéo dài mãi mãi*.

Nếu bạn cảm thấy việc có một người bạn như thế quả là may mắn. Một người nào đó có thể giúp bạn cảm thấy mình có thể bộc lộ xúc cảm, có giá trị, hiểu rằng không chỉ riêng mình bạn đau khổ và nhận ra rằng khi bạn cảm thấy đau khổ, nó không kéo dài mãi mãi. Người đó giúp bạn sử dụng trí thông minh cảm xúc của bạn, giúp bạn hiểu rằng những xúc cảm của bạn là những sắc thái tâm hồn con người.

Nhưng nhiều người thiên về sự lo lắng có kinh nghiệm rất khác. Họ nghĩ:

- Tôi không thể bộc lộ xúc cảm của tôi. Tôi không có ai để chuyện trò.
- Không ai hiểu nó khó khăn thế nào đối với tôi.
- Những tình cảm của tôi không có ý nghĩa gì hết.
- Tôi cảm thấy lúng túng và có lỗi.
- Tôi nghĩ rằng nếu tôi để mình có những xúc cảm này, tôi sẽ mất tự chủ.
- Những xúc cảm thật nguy hiểm – tôi có thể hóa điên nếu cảm thấy như thế.
- Tôi bắt đầu tự chủ. Tôi bắt đầu rũ bỏ những xúc cảm này.

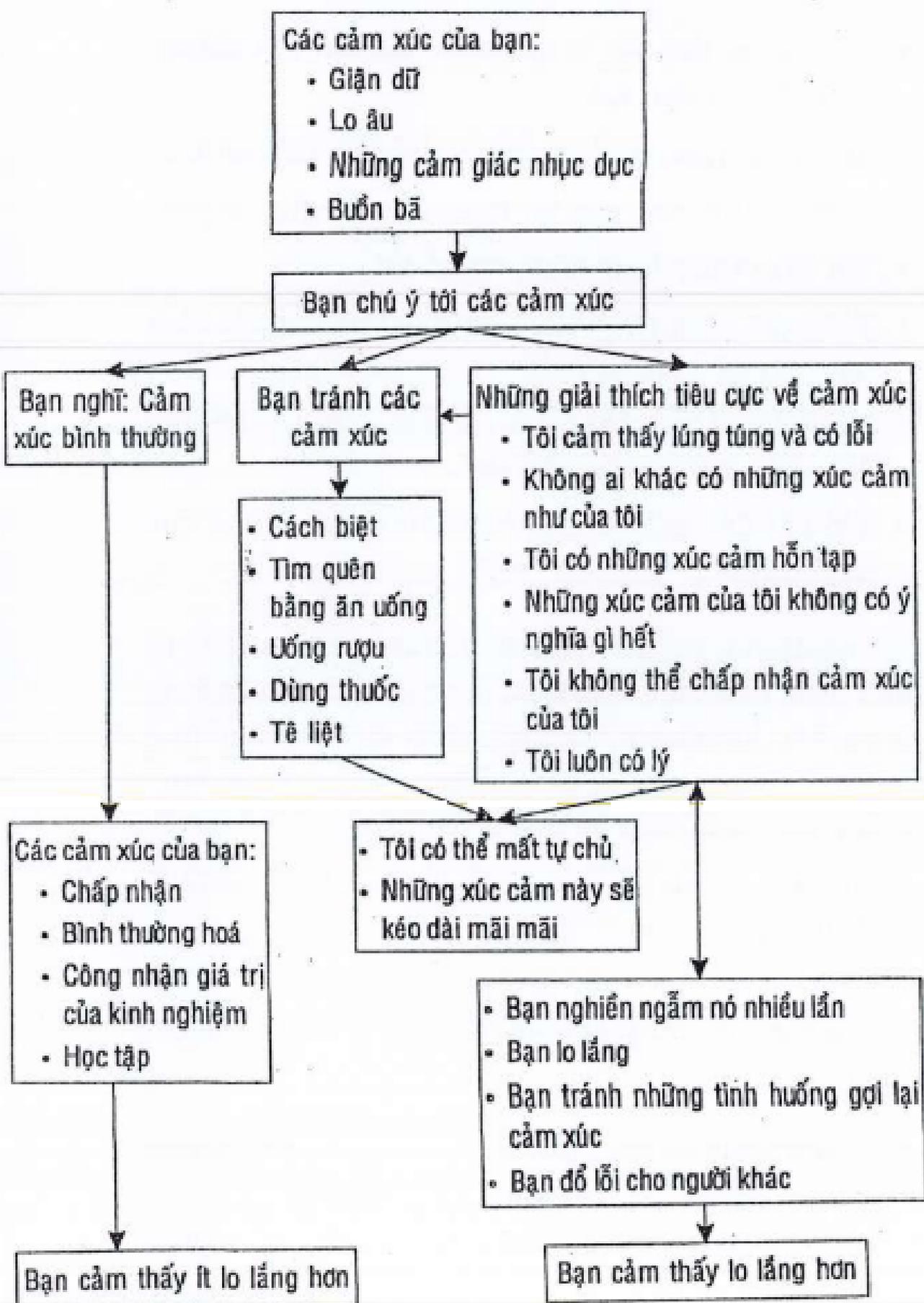
Tất cả những ý nghĩ kiểu ấy sẽ làm bạn cảm thấy tệ hại hơn. Bạn cảm thấy đơn độc, bị choáng ngợp, ngưng ngừng, có lỗi, lúng túng. Bạn tìm cách kiểm soát những xúc cảm của bạn, nhưng bạn không thể rũ bỏ chúng. Điều này làm bạn càng lo âu và cảm thấy *tồi tệ hơn*.

Chúng tôi có thể giúp bạn xử lý những xúc cảm lo âu của bạn.

● NHỮNG CÁCH TỆ HẠI NHẤT ĐỂ XỬ LÝ NỖ LO CỦA BẠN

Khi cảm thấy lo âu, bạn có thể sử dụng một số kế hoạch tệ hại nhất để rũ bỏ những ý nghĩ ấy. Thí dụ, bạn có thể uống rượu quá nhiều, ăn quá độ, lạm dụng

CÁCH ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG CẢM XÚC CỦA BẠN



thuốc,... Trớ trêu thay, những cách này có thể giúp bạn cảm thấy khá hơn tạm thời, nhưng về lâu dài chúng làm mọi sự tồi tệ hơn.

Hãy nhìn vào sơ đồ trên đây để xem có bất cứ cách nào có ý nghĩa để bạn xử lý nỗi sợ hay không.

◎ CÁCH CHẤP NHẬN NỖ LO

Giống như chúng ta có những quy luật để đương đầu với mỗi rối loạn lo âu, chúng ta cũng có thể phát triển các quy luật để đối phó với nỗi lo. Mục tiêu đầu tiên là để thừa nhận rằng bạn cần có một mối quan hệ khác với các xúc cảm của bạn. Thay vì bạn tìm cách rũ bỏ các xúc cảm của bạn, bạn có thể đặt chúng vào viễn cảnh.

1. Những xúc cảm lo âu là biểu hiện của sự sống.
2. Ai trong chúng ta cũng có lúc lo âu. Không chỉ một mình bạn.
3. Sự lo âu của bạn có ý nghĩa. Hãy nghĩ về tất cả những điều chúng ta đã đề cập trong sách này – sự tiến hoá, di truyền học, những cảnh báo giả, các quy luật lo âu,...
4. Nỗi lo của bạn nhất thời và không nguy hiểm
5. Chẳng có gì phải lúng túng hoặc cảm thấy có lỗi. Bạn không phải kiểm chế nỗi lo – bạn chỉ phải sống với nó.
6. Bạn vẫn có thể tạo ra những điều hữu ích ngay cả khi bạn lo âu.

Phụ lục J

CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG Ý NGHĨ LO ÂU

Bạn đã bắt đầu nhận ra một số ý nghĩ tiêu cực và đặt chúng vào những loại khác, bạn có thể bắt đầu sử dụng một số kỹ thuật của liệu pháp nhận thức hành vi để thử nghiệm và thách thức chúng. Hãy nhớ rằng bạn đừng tìm cách “ngưng suy nghĩ”, và đừng tìm cách trấn áp các ý nghĩ. Bạn chỉ cần đưa chúng vào thử nghiệm. Bạn sẽ thấy rằng những ý nghĩ lo âu của bạn là cực đoan, không có căn cứ, thậm chí ngớ ngẩn.

Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn cách xử lý những ý nghĩ gây lo âu, tiêu cực.

- 1. Thừa nhận sự khác biệt giữa ý nghĩ và cảm giác.*
Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đi xuống phố vào ban đêm và nghe thấy ba người đàn ông đang rảo bước phía sau bạn. Bạn cảm thấy lo và sợ vì bạn nghĩ, *họ sẽ tấn công tôi*. Cảm giác lo là xúc cảm của bạn và ý nghĩ là sự giải thích điều đang xảy ra, *Tôi sẽ bị tấn công*. Tuy nhiên, nếu bạn có ý nghĩ, *Đây là mấy người quen biết bạn* sẽ có cảm giác khác, một cảm giác dửng dưng.
- 2. Ý nghĩ của bạn khiến bạn cảm thấy lo âu.* Bạn có thể thấy rằng nỗi lo của bạn bình thường vì

thấy những đe dọa có thể không thật. Thí dụ, *Tôi cảm thấy lo vì tôi nghĩ mình sẽ thất bại.* Hãy bắt đầu bằng cách giám sát các ý nghĩ tiêu cực gây lo âu. Hãy ghi lại các ý nghĩ khi bạn lo âu và bạn sẽ thấy những ý nghĩ này có thể là hoặc có thể không là hiện thực.

3. *Phân biệt ý nghĩ với sự thật.* Thí dụ: Tôi có thể tin rằng bên ngoài trời đang mưa, nhưng không có nghĩa nó là sự thật. Tôi cần thu thập chứng cứ, đi ra ngoài xem trời có đang mưa hay không.

4. *Nhận ra và phân loại các ý nghĩ tự động bị bóp méo.* Hãy sử dụng Biểu theo dõi những ý nghĩ lo âu của tôi trong Phụ lục H để đặt những ý nghĩ tiêu cực của bạn vào các loại được phác thảo ở đây. Thí dụ, *Tôi luôn thất bại* (khái quát hoá quá đáng) hay *Tôi là thành công* (gán ghép).

5. *Đánh giá sự tin tưởng chính xác với các ý nghĩ của bạn, cũng như cường độ của các xúc cảm của bạn.* Thí dụ: Tôi cảm thấy lo lắng (80 phần trăm) vì tôi sẽ thất bại (95 phần trăm).

6. *Phân tích cái giá phải trả và lợi ích.* Cân nhắc cái giá phải trả và lợi ích của các ý nghĩ lo âu. Thí dụ ý nghĩ: *Tôi cần sự tán thành của người khác.* Cái giá phải trả: *Ý nghĩ này làm tôi rụt rè và lo lắng khi ở bên người khác, và hạ thấp lòng tự trọng của tôi.* Lợi ích: *Có thể tôi sẽ cố để có được sự tán thành của người khác.* Kết luận: *Tôi sẽ khá hơn nhiều nếu tôi không nghĩ theo cách này.*

7. *Kiểm tra tính hợp lý của các ý nghĩ.* Bạn có vội kết luận rằng không nên theo một cách hợp lý những tiền đề? Chẳng hạn, *Tôi là người thất bại vì tôi làm việc đó kém cỏi.*
8. *Đâu là chứng cứ ủng hộ và chống lại ý nghĩ của bạn?* Bạn có vội kết luận mà không có thông tin đầy đủ? Bạn có chỉ tìm chứng cứ ủng hộ ý nghĩ của bạn mà không tìm chứng cứ bác bỏ chúng?
9. *Phân biệt triển vọng với khả năng.* Có thể bạn sẽ bị cơn đau tim nếu bạn lo âu, nhưng khả năng là gì? Nếu bạn đánh cược, bạn có đánh cược vào điều tồi tệ đang xảy ra, hay bạn đánh cược chống lại sự dự đoán của bạn?
10. *Nó có nghĩa là gì nếu X xuất hiện?* Thí dụ, nếu tim tôi đập nhanh nó sẽ càng ngày càng tệ hơn và rồi tôi sẽ bị cơn hoảng loạn, và rồi tôi sẽ suy sụp, bất tỉnh, và hôn mê.
11. *Gấp đôi kỹ thuật tiêu chuẩn.* Hãy tự hỏi, *Bạn sẽ áp dụng cùng ý nghĩ (sự giải thích, tiêu chuẩn) cho người khác như bạn áp dụng cho mình? Tại sao không?* Thí dụ, nếu người bạn đang nói chuyện tỏ ra trống rỗng trong giây lát, bạn có nghĩ là người đó ngu ngốc không?
12. *Cân nhắc chứng cứ ủng hộ và chống lại ý nghĩ của bạn.* Thí dụ ý nghĩ: *Tôi bị hắt hủi.* Chứng cứ ủng hộ: *Tôi lo là đôi khi người ta không thích tôi.* Chứng cứ chống lại: *Tôi là người lịch lãm, một số người thích tôi.* Kết luận: *Tôi không có chứng cứ thuyết phục là tôi sẽ bị hắt hủi.*

13. *Kiểm tra chất lượng của chứng cứ.* Chứng cứ của bạn có thực sự đúng đắn không? Chứng cứ của bạn có chịu được sự kiểm tra của người khác không? Bạn có dùng lập luận theo cảm xúc và thông tin có chọn lọc để nâng đỡ những lý lẽ của bạn không?
14. *Ghi nhật ký hàng ngày về chứng cứ ủng hộ và chống lại ý nghĩ của bạn.* Ghi chứng cứ vào nhật ký hàng ngày những cách hành xử/những sự kiện củng cố hoặc bác bỏ một ý nghĩ. Thí dụ, nếu bạn nghĩ mình sẽ bị cơn hoảng loạn, hãy ghi các mức lo âu của bạn trong một ngày.
15. *Tìm những giải thích khác về các sự kiện.* Thí dụ, nếu có ai đó không thích tôi, đơn giản chỉ vì hoàn cảnh, tâm tính khác nhau. Hoặc có thể người kia đang bực bội với ai đó. Nếu tôi đang cảm thấy lo lắng, có thể đấy chỉ là sự xáo động thể lý, không phải dấu hiệu của sự mất tự chủ.
16. *Chứng tỏ cho mình thấy rằng điều này không thực sự là vấn đề.* Liệt kê mọi lý do tại sao tình cảnh hiện nay không là vấn đề: Ngay cả khi mặt của tôi đỏ lên vẫn không thành vấn đề vì tôi vẫn có thể nói chuyện, vẫn có thể suy nghĩ, và vẫn có thể làm mọi việc tôi đã từng làm.
17. *Hãy là luật sư bảo vệ chính mình.* Hãy tưởng tượng bạn đã thuê mình làm luật sư để bảo vệ mình. Hãy tìm lý lẽ mạnh nhất có thể ủng hộ mình, cả khi bạn không tin nó.
18. *Tiến hành thử nghiệm.* Thử nghiệm một ý nghĩ

bằng cách tiến hành việc thách thức ý tưởng đó. Thí dụ, đối với ý nghĩ *Tôi sẽ bị hắt hủi*, hãy thăm dò mười người khác.

19. *Đặt mọi việc vào viễn cảnh.* Bạn vẫn có thể làm gì đó khi ý nghĩ tiêu cực là đúng? Hoặc hoàn cảnh của bạn thế nào so với hoàn cảnh của người khác?
20. *Tranh luận với chính mình.* Hãy làm ra vẻ là tích cực và tiêu cực là hai đặc điểm trong mọi lý lẽ. Hãy tiến hành lập luận: ý nghĩ tiêu cực bảo bạn, “Bạn sẽ hỏng kỳ thi;” ý nghĩ tích cực trả lời, “Không có chứng cứ cho rằng tôi sẽ hỏng”.
21. *Hành động như thể ý nghĩ không là thật.* Trong các tình huống thực tế, hãy hành động như thể bạn không tin các ý nghĩ tiêu cực. Chẳng hạn, nếu bạn lo lắng ở bữa tiệc, hãy tiến tới và giới thiệu mình.
22. *Làm cho nó bớt khủng khiếp.* Đừng thâm hoá kết quả tồi tệ bằng cách đặt nó vào viễn cảnh. Thí dụ, *Nếu tôi đã bị cơn hoảng loạn, sao nó không khủng khiếp? Vậy những cơn hoảng loạn là sự tự giới hạn, trước đây tôi đã bị, nó chỉ là sự xáo động.*
23. *Kiểm tra “hình ảnh tưởng tượng đáng sợ”.* Hãy tự hỏi, *Kết quả tồi tệ nhất của X là gì? Bạn xử lý nó thế nào? Những cách hành xử nào bạn có thể kiểm chế cả khi nó đã xảy ra? Nếu bạn mắc sai lầm về điều gì đó, kết quả tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?*

24. *Kiểm tra những dự đoán trước đây.* Bạn có không học được từ những dự đoán sai? Trước đây bạn thường đưa ra những dự đoán tiêu cực không trở thành sự thật? Bạn có xu hướng về điều tiêu cực không? Những dự đoán này có từng trở thành những lời tiên tri tự ứng nghiệm không? Thí dụ, bạn đã dự đoán rằng bạn sẽ bị cự tuyệt ở bữa tiệc, vì thế bạn không nói gì khi bạn tới dự tiệc – và không ai thích bạn.
25. *Kiểm tra các dự đoán của bạn.* Lập danh sách những dự đoán cụ thể cho tuần tới và theo dõi kết quả.
26. *Kiểm tra các lo âu đã qua.* Bạn đã từng lo về những điều mà bạn không còn nghĩ về chúng nữa. Hãy liệt kê chúng ra và tự hỏi, *Tại sao những điều này không còn quan trọng đối với tôi?*
27. *Thách thức nhu cầu cần sự chắc chắn của bạn.* Bạn không thể có sự chắc chắn trong một rế giới không chắc chắn.
28. *Tập chấp nhận.* Thay vì tìm cách kiểm chế và thay đổi mọi thứ, bạn nên chấp nhận chúng.
29. *Hãy mời ý nghĩ vào như một người khách.* Bạn không phải rũ bỏ ý nghĩ hoặc vật lộn với chúng. Cứ để mặc chúng.
30. *Hãy làm cho các ý nghĩ của bạn thành một cuốn phim.* Hãy tưởng tượng các ý nghĩ tiêu cực của bạn là những nhân vật trong cuốn phim. Đừng tìm cách thay đổi kịch bản. Chỉ theo dõi chúng. Cuốn phim sẽ tới hồi kết thúc.

31. *Nhận ra những quy luật và những giả định kèm thích nghi.* Xem xét nội dung các quy luật (những điều nên, những điều phải).
32. *Thách thức những quy luật và những giả định kèm thích nghi.* Bạn đang đặt ra những trông đợi không thực tế cho bản thân? Các tiêu chuẩn của bạn quá cao? Quá thấp? Quá mơ hồ? Bạn sẽ áp dụng những quy luật này cho người khác? Bạn có nghĩ ai đó là kém cỏi vì lo âu?
33. *Hãy nghĩ như người khác.* Người khác nghĩ và hành động thế nào trong tình huống này?
34. *Phát triển những giả định thích ứng hơn.* Hãy phát triển những quy luật mới, thực tế, hợp lý, và nhân văn hơn cho bản thân. Thí dụ, *Tôi vẫn quan trọng bất kể người khác nghĩ gì về tôi* thay vì *Nếu người ta không thích tôi, có nghĩa là có điều gì đó không ổn với tôi.*
35. *Phát triển hình ảnh bản thân.* Để đương đầu với người khác hay tình huống đáng sợ.
36. *Sắp xếp lại những hình ảnh.* Hãy nghĩ về những tình huống và những người làm bạn lo lắng, và hãy thay đổi hình ảnh của bạn về chúng để chúng bớt đe dọa.
37. *Tập luyện làm quen với hình ảnh đáng sợ.* Tiếp xúc với hình ảnh hay tình huống đáng sợ để giảm bớt khả năng đe dọa của nó.
38. *Sử dụng những khích lệ.* Để giúp bạn đương đầu với nỗi sợ của bạn.

39. *Lường trước những vấn đề.* Liệt kê các loại vấn đề có thể xảy ra và có những đáp ứng và cách thức hợp lý để đương đầu.
40. *Tự vệ trước sự căng thẳng.* Hãy nghĩ về những ý nghĩ tiêu cực tồi tệ nhất của bạn và viết ra cách bạn thách thức chúng.
41. *Hãy tán thưởng mình.* Liệt kê tất cả những ý nghĩ tích cực về mình và hãy tán thưởng mình vì “Tôi đang đương đầu với các nỗi sợ”, “Tôi đang tạo ra sự tiến bộ”.

