

Tiến sĩ Seth J. Gillihan

Dịch giả:

Bác sĩ Giang Thảo

Tiến sĩ Dược Nguyễn Hoàng Phương Linh

LIỆU PHÁP KHAN THỰC HẠNH

SỨC MẠNH CỦA
SỰ THAY ĐỔI
THÓI QUEN



 iBooks

 NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

HƯỚNG DẪN BẮT ĐẦU NHANH

Đây có phải cuốn sách dành cho bạn không? Hãy đọc các câu dưới đây và đánh dấu nếu câu đó mô tả cảm giác bạn thường gặp.

- Bạn thấy khiếp sợ mỗi khi nghĩ đến cơn lo âu tiếp theo.
- Bạn hay bị mất ngủ.
- Bạn thường lo lắng không cần thiết về nhiều điều trong cuộc sống.
- Bạn cảm thấy căng thẳng, lo lắng và rất khó thư giãn.
- Bạn cảm thấy kinh hãi vì một số vấn đề hoặc tình huống nhất định.
- Bạn né tránh những việc cần làm vì chúng khiến bạn lo âu.
- Bạn cảm thấy cực kỳ lo lắng trong một số tình huống ngoài xã hội hoặc sẽ cố tránh đi nếu có thể.
- Những phản ứng giận dữ của bạn có phần quá mức so với tình hình thực tế.
- Bạn không hiểu tại sao mình lại cảm thấy tức giận.
- Cơn tức giận của bạn ảnh hưởng đến các mối quan hệ trong cuộc sống.
- Bạn không còn cảm thấy hứng thú với những gì mình từng yêu thích.
- Bạn cảm thấy cuộc sống của mình không có gì đáng để mong chờ.
- Bạn gặp khó khăn trong việc tập trung và đưa ra quyết định.
- Bạn không thích chính bản thân mình.
- Thật khó để tìm thấy năng lượng và động lực bạn cần.

Nếu bạn gặp phải những vấn đề trên, cuốn sách này có thể sẽ hữu ích với bạn. Hãy đọc tiếp để tìm hiểu về CBT và những cách giúp bạn có thể tự áp dụng phương pháp trị liệu tâm lý này.

**Dành tặng Marcia, với tình yêu và lòng biết ơn
vì đã chia sẻ cuộc đời này với anh.**

Mục lục

Lời tựa	7
Lời mở đầu.....	12
CHƯƠNG MỘT. Hướng dẫn dành cho người mới bắt đầu	16
CHƯƠNG HAI. Đặt mục tiêu	37
CHƯƠNG BA. Kích hoạt hành vi	56
CHƯƠNG BỐN. Nhận diện và phá vỡ những khuôn mẫu suy nghĩ tiêu cực.....	80
CHƯƠNG NĂM. Xác định và thay đổi niềm tin cốt lõi của bạn	100
CHƯƠNG SÁU. Duy trì chánh niệm.....	121
CHƯƠNG BẢY. Bám sát mục tiêu: Vượt lên sự trì hoãn.....	144
CHƯƠNG TÁM. Vượt qua lo lắng, sợ hãi và lo âu.....	161
CHƯƠNG CHÍN. Bình tĩnh: Kiểm soát cơn giận quá mức	188
CHƯƠNG MƯỜI. Đối xử tốt với bản thân.....	208
Kết luận.....	234
Tài nguyên hỗ trợ.....	241
Tài liệu tham khảo	252
Phụ lục	273
Lời cảm ơn	275

Lời tựa

Liệu pháp nhận thức hành vi (cognitive behavioral therapy CBT) là phương pháp điều trị tâm lý hiệu quả cao, bắt nguồn từ một học thuyết mạch lạc, toàn diện về những cảm xúc của con người cũng như các hành vi liên quan đến cảm xúc đó. Học thuyết này hướng dẫn ta khám phá nguồn gốc của những khó khăn về mặt tâm lý. Quan trọng không kém là các công cụ của CBT, được tạo nên từ học thuyết mà những người trong nghề đã phát triển suốt bốn mươi năm qua. Sự đa dạng của những kỹ thuật này cho phép các bác sỹ tâm lý điều chỉnh các biện pháp can thiệp sao cho phù hợp với nhu cầu và ưu tiên của từng bệnh nhân. Vậy làm thế nào cuốn sách này có thể truyền tải hết sức mạnh của CBT, việc luôn cần đến một bác sỹ tâm lý tay nghề cao mới giúp được bệnh nhân xác định các thói quen cụ thể của bản thân, lựa chọn và điều chỉnh công cụ phù hợp? Tiến sĩ Seth Gillihan đã trả lời được câu hỏi này. Với ngôn ngữ rõ ràng, đơn giản mà phong nhã, anh có thể giúp bất kỳ độc giả nào muốn tìm hiểu và giải quyết những rào cản ngăn họ có được một sức khỏe tâm lý tốt.

Tôi đã quen với giọng văn nhẹ nhàng, tự tin đằng sau cuốn sách này. Năm 2005, Seth trở thành nghiên cứu sinh thứ năm mươi tại Đại học Pennsylvania (Penn), nơi tôi giảng dạy và hướng dẫn khóa học thực hành CBT trong thời gian một năm. Hơn ba mươi lăm năm qua, tôi đã có vinh dự được giảng dạy các nguyên tắc và thực hành CBT cho những sinh viên trẻ tuổi ấn tượng và năng động nhất tôi từng gặp. Tài năng và kiến thức của họ, cùng sự tận tâm, ham học hỏi không ngừng khiến tôi kinh ngạc. Riêng Seth đã để lại ấn tượng sâu sắc trong tôi về sự thông thái và khả năng kết nối với mọi người từ bất kỳ hoàn cảnh, tầng lớp xã hội nào. Anh ấy sở hữu một khả năng vô song, cho phép truyền đạt những gì tốt nhất mà tôi đã từng học được từ những người thầy của mình, Tiến sĩ Steven Hollon và Tiến sĩ Aaron T. Beck. Bên cạnh đó, anh ấy còn thêm vào những hiểu biết cực kỳ hữu ích của riêng mình.

Lần đầu tiên tôi nhìn thấy tài năng đặc biệt của Seth với tư cách người hỗ trợ chuyên môn là khi tôi xem những đoạn phim ghi lại các buổi trị liệu của anh ấy, đọc ghi chú từng ca bệnh và nghe anh ấy mô tả rõ ràng về những thành công – lẫn những trục trặc mà anh ấy và các bệnh nhân đã trải qua khi làm việc với nhau. Giờ đây tôi vẫn thấy một Seth Gillihan như vậy, với kinh nghiệm dày dặn hơn, người đã “khởi động” cho dự án hiện tại bằng việc xuất bản cuốn sách thực hành chất lượng *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks* (tạm dịch: Huấn Luyện Lại Bộ Não Của Bạn: Liệu Pháp Nhận Thức Hành Vi trong 7 Tuần) và đồng tác giả của một hướng dẫn thực tế, tinh tế dành cho những bệnh nhân rối loạn ám ảnh cưỡng chế cũng như gia đình họ.

Tác phẩm mới nhất của anh ấy là một cuốn sách thú vị, một thành tựu không nhỏ khi xét đến mức độ quan trọng của chủ đề, cũng như cách xử lý chân thật, thực tế đối với các vấn đề anh ấy đưa ra. Cuốn sách đã thành công trong việc bao quát rất nhiều vấn đề cơ bản một cách chi tiết nhưng vẫn “đơn giản”, như tiêu đề đặt ra. Hơn thế nữa, cuốn sách này còn cho thấy những điểm mạnh của Seth, bao gồm khả năng sắp xếp, xây dựng cấu trúc thông tin có một không hai, giúp độc giả dễ dàng nắm bắt, thu nhận thêm nhiều thông tin hữu ích từ mỗi trang sách. Điểm độc đáo của cuốn sách nằm ở sự nhịp nhàng Seth xây dựng ngay từ đầu và xuyên suốt qua từng chương sách, anh chỉ rõ cách giải quyết những suy nghĩ không hữu ích, cách sử dụng hành vi thay đổi những thói quen có vấn đề, và cuối cùng, làm thế nào để tập trung, lưu tâm tới những điều quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Tôi bị ấn tượng với nhịp điệu này tới mức giờ đã đưa nó vào bài giảng của chính mình: Suy nghĩ, hành động và sống. Còn gì đơn giản hơn thế? Chỉ vậy thôi, nhưng những gì phản ánh qua ba cụm từ ấy cũng phong phú và đủ mạnh để tạo nên thay đổi tích cực ngoạn mục trong cuộc sống của những người áp dụng liệu pháp này. Độc giả cũng có thể làm được điều tương tự đối với cuốn sách bạn đang cầm trên tay.

Ngay cả khi người đọc không gặp khó khăn với tất cả các vấn đề được đề cập trong cuốn sách (buồn bã, lo âu, sợ hãi, tức giận, trì hoãn, tự phê phán), tôi vẫn khuyến khích bạn đọc ba chủ đề: trì hoãn, tức giận và “các hành vi an toàn”. Những hiểu biết sâu sắc Seth cung cấp về các vấn đề khó hiểu nhưng quá thường gặp này

thực sự rất thú vị! Không những thế, cách anh ấy mô tả đặc điểm của những hành vi này có thể giúp người đọc hiểu rõ hơn một chút về cách chúng khiến bạn bè, đồng nghiệp hoặc người thân của mình mắc lỗi trong cuộc sống.

Hầu hết chúng ta đều có thói quen trì hoãn, nhưng chúng ta chưa có được cái nhìn sâu về nguồn gốc hoặc quá trình hình thành sự trì hoãn. Khi đọc cuốn sách này, ta có thể hiểu thêm về sự giận dữ thường gặp, dù là những phản ứng không phù hợp hay thái quá. Hiểu được điều này là bước quan trọng trong việc kiểm soát cơn giận của chúng ta hay giúp đỡ một người thân đang bị cơn giận bao trùm. Cuối cùng, đối với những người có nỗi sợ không thực tế hoặc có hành vi cưỡng chế, những hành vi an toàn sẽ ngăn không cho họ có được sự tự do và tận hưởng trọn vẹn cuộc sống. Đọc phân tích của Seth về những vấn đề này giúp ta khai sáng và thấy thật hấp dẫn. Đây là một ví dụ tuyệt vời, được giải thích rõ ràng, về những tiến bộ mà các nhà tâm lý học đạt được trong sự hiểu biết về “điều gì khiến con người thấy ‘nhột’”.

Một số độc giả sẽ tìm đến cuốn sách này để hiểu thêm về các nguyên tắc, cách thực hành CBT mà họ từng trải nghiệm trong những buổi trị liệu cá nhân hay dưới hình thức khác. Với những người khác, đây có thể là lần đầu họ tìm hiểu về CBT, và tìm thấy tất cả những gì họ cần để giải thoát bản thân khỏi cảm giác đau khổ không cần thiết và sẵn sàng bước trên con đường sống tốt hơn. Cuốn sách này cũng có thể đóng vai trò như bước đầu tiên cần thiết dành cho những người có vấn đề nghiêm trọng hơn,

những người đã cân nhắc sử dụng thuốc chống trầm cảm hay chống lo âu, hoặc những người đã thử uống thuốc mà không có tác dụng, cũng như đối với những người không thể tìm được bác sĩ tâm lý phù hợp. Nhiều người trong số đó sẽ tìm thấy mọi thứ họ cần từ những trang sách này. Cũng có những người bắt đầu tìm hiểu về nguồn gốc và biện pháp khắc phục các chương ngại tâm lý đã kìm hãm, ngăn họ không thể tận hưởng cuộc sống, điều này sẽ thúc đẩy họ tìm kiếm hướng dẫn hoặc trợ giúp chuyên nghiệp phù hợp. Họ có thể mang theo những gì đã học được từ Seth cũng như các bài tập trong cuốn sách này đến với những buổi trị liệu tâm lý cá nhân hoặc theo nhóm, nếu đó là bước điều trị tiếp theo.

Điều cuối cùng tôi muốn nói, mình thật may mắn khi có cơ hội đóng góp vào sự trưởng thành của Seth trên con đường trở thành một nhà tâm lý học. Bạn cũng thật may mắn khi gặp được cuốn sách hướng dẫn thực sự hữu ích và (xin nhấn mạnh lần nữa) vô cùng thú vị về các vấn đề tâm lý phổ biến cũng như cách hiệu quả để vượt qua chúng. Tôi mong bạn tận dụng cơ hội này để có thể đặt chân lên con đường đến với cuộc sống tốt đẹp hơn.

Tiến sĩ Robert J. DeRubeis,

Danh hiệu Giáo sư Samuel H. Preston ngành Khoa học xã hội

và Giáo sư Tâm lý học

Trường Nghệ Thuật và Khoa Học

Đại học Pennsylvania

Lời mở đầu

Đến một lúc nào đó, ai trong chúng ta cũng sẽ thấy bị kìm kẹp bởi những cảm xúc choáng ngợp. Đó có thể là cảm giác lo lắng đến kinh sợ, tâm trạng chùng xuống rút cạn màu sắc cuộc sống, sự hoảng sợ ập tới vào những thời điểm không thích hợp nhất, những cơn tức giận thường xuyên và thái quá, hay những trải nghiệm khác kim hãm tâm trí, con tim mỗi người. Khi mất thăng bằng cảm xúc, chúng ta cần những cách đã thử nghiệm và chứng minh có thể giúp bản thân lấy lại vị thế cân bằng cũng như tìm được sự nhẹ nhõm nhanh nhất có thể.

Từ những ngày đầu của quá trình đào tạo lâm sàng, tôi đã hiểu rằng một số phương pháp điều trị tâm lý có nhiều bằng chứng hơn, đặc biệt là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT). Thấy hướng dẫn trị liệu đầu tiên của tôi đã khuyến khích tôi theo học khóa đào tạo chuyên ngành về CBT, thôi thúc tôi đến với Đại học Pennsylvania, ngôi trường có bề dày lịch sử về các phương pháp điều trị nhận thức hành vi. Trong thời gian theo học Tiến sĩ, khi tập trung nghiên cứu về trầm cảm, tôi đã thấy trầm cảm bé con

suy nghĩ của chúng ta theo hướng có hại như thế nào và cách CBT huấn luyện lại suy nghĩ của chúng ta theo hướng tốt đẹp hơn. Tôi cũng nhìn ra việc thiết lập nhiều hoạt động bổ ích hơn trong cuộc sống có tác dụng chống trầm cảm mạnh mẽ như thế nào.

Sau khi hoàn thành chương trình Tiến sĩ, tôi hào hứng nhận vị trí giảng viên tại Trung tâm Điều trị và Nghiên cứu Chứng lo âu của Đại học Pennsylvania, nơi đã triển khai nhiều phương pháp điều trị tốt nhất cho chứng bệnh này. Trong bốn năm ở đó, tôi đã có được kinh nghiệm chuyên sâu trong việc điều trị chứng lo âu suy nhược, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và chấn thương tâm lý. Tôi đã thấy hàng trăm cuộc đời thay đổi nhờ các chương trình điều trị giúp họ đối mặt với nỗi sợ hãi. Ở đó, tôi học được rằng tập trung sự chú ý vào hiện tại bằng sự cởi mở và trí tò mò là một phương thức mạnh mẽ có thể phá vỡ sự kìm kẹp của lo âu, trầm cảm. Cách tiếp cận dựa trên chánh niệm này đã nhận được sự ủng hộ từ các nghiên cứu để đảm bảo vị thế của nó là “ làn sóng thứ ba ” của CBT, cùng các kỹ thuật nhận thức và hành vi.

Trong hai thập kỷ vừa qua, với tư cách là một sinh viên, nghiên cứu sinh, nhà trị liệu tâm lý và người hướng dẫn, tôi nhận thấy có hai điều nổi bật về các phương pháp điều trị hiệu quả. Thứ nhất, chúng rất đơn giản: *Làm những việc bạn thích. Nghĩ những điều hữu ích. Đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn. Hiện hữu. Hãy chăm sóc bản thân.* Không có cách tiếp cận nào trong số đó đáng ngạc nhiên hay quá phức tạp. Tôi đã cố gắng truyền tải sự đơn giản này trong các chương tiếp theo. Khi gặp khó khăn, chúng ta thường

không có thời gian, mong muốn hoặc năng lượng để đọc hết từ trang này sang trang khác các kết quả nghiên cứu hoặc những luận thuyết về các sắc thái bí truyền trong lĩnh vực này. Chúng ta cần các phương pháp đơn giản có thể áp dụng ngay lập tức.

Thứ hai, chúng không hề dễ dàng. Bất chấp sự đơn giản của các phương pháp điều trị hiệu quả này, chúng vẫn đòi hỏi bạn phải nỗ lực. Thật khó khăn để tiếp tục làm những việc bạn thích khi đang chán nản và không có động lực, chẳng dễ dàng để đối mặt với nỗi sợ hãi khi bạn đang chống lại cơn hoảng loạn, thật khó để bắt trí óc hoạt động quá mức có thể nghỉ ngơi trong giây lát. Đó là lúc bạn sẽ tìm thấy sức mạnh của CBT – không chỉ đưa ra mục tiêu để hướng tới mà còn chỉ dẫn các kỹ thuật trong tầm tay và một kế hoạch có hệ thống đưa bạn đến mục tiêu của mình.

Trong cuốn sách trước, *Retrain Your Brain*, tôi đã cung cấp một kế hoạch cấu trúc bảy tuần để quản lý sự lo lắng và trầm cảm dưới dạng sách thực hành. Bạn sẽ thấy điểm tương đồng giữa hai cuốn sách chính là cách tiếp cận đơn giản hóa khi tôi đưa ra những phần cơ bản nhất của các phương pháp điều trị. Nhưng trái ngược với cuốn *Retrain Your Brain*, cuốn sách bạn đang cầm trên tay được viết cho những người không nhất thiết phải hoàn thành sách bài tập từ đầu đến cuối. Thay vào đó, cuốn sách này cung cấp một loạt các kỹ thuật nhanh, dễ tiếp cận dựa trên những nghiên cứu khoa học, có thể sử dụng mỗi khi cần đối mặt với những cuộc đấu tranh tâm lý khác nhau.

Tôi viết cuốn sách này để nó có thể hữu ích với những người chưa bao giờ nghe đến CBT, những người hiện đang làm việc cùng bác sĩ tâm lý hoặc những người đã sử dụng CBT trong quá khứ và muốn có một nguồn thông tin hữu ích như khóa học bồi dưỡng định kỳ. Dù kiến thức trước đây của bạn về CBT ở mức nào, tôi hy vọng bạn sẽ tìm đến cuốn sách này mỗi khi cần thiết. Tất cả chúng ta đều cần nhắc nhở về những điều giúp chúng ta cảm thấy tốt nhất.

Tất cả chúng ta, tôi thực sự có ý như vậy. Tôi muốn đảm bảo với bạn rằng, tôi không hề viết cuốn sách này từ một tòa tháp nào đó cách biệt với thực tế, bao quanh an toàn bởi những lý thuyết trừu tượng. Giống như tất cả mọi người, tôi cũng đang tận hưởng những niềm vui và đối mặt với các cuộc vật lộn không thể thiếu trong cuộc sống. Tôi rất vui khi có thể mang đến cho độc giả một bản hướng dẫn thực sự giúp việc tìm hiểu CBT trở nên đơn giản hơn.

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ hữu ích cho bạn, để không gì có thể cản trở bạn tận hưởng cuộc sống bạn yêu thích.

CHƯƠNG MỘT

Hướng dẫn dành cho người mới bắt đầu

Trong những thập kỷ gần đây, liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) nổi lên như một phương pháp tốt nhất đã được chứng nhận để điều trị nhiều tình trạng tâm lý khác nhau. Trong chương này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu CBT là gì, được phát triển như thế nào và điều gì khiến liệu pháp này trở nên hiệu quả. Chúng ta cũng sẽ bàn về cách phương pháp này có thể giúp giải quyết các vấn đề cụ thể như trầm cảm và rối loạn lo âu.

CBT: Những bước đầu tiên

Liệu pháp nhận thức hành vi là một hình thức trị liệu tâm lý tập trung vào giải pháp, nhằm giảm thiểu các triệu chứng và tăng cường sức khỏe chung nhanh nhất có thể. Như cái tên của nó, CBT bao gồm cả phần nhận thức - tập trung thay đổi các lối suy nghĩ có hại, và phần hành vi - giúp xây dựng các thói quen có lợi. Các cấu phần hình thành nên liệu pháp CBT được phát triển độc lập

nhau. Vì vậy, chúng ta sẽ tìm hiểu riêng từng cách tiếp cận trước khi đi vào chi tiết xem chúng được kết hợp với nhau như thế nào.

LIỆU PHÁP HÀNH VI

Trong nửa đầu Thế kỷ XX, phân tâm học là liệu pháp trao đổi phổ biến nhất để điều trị các bệnh tâm lý. Cách tiếp cận này dựa trên lý thuyết của Sigmund Freud về tâm trí, thường bao gồm các buổi gặp bác sĩ tâm lý đều đặn kéo dài trong vài năm để tìm hiểu về thời thơ ấu cũng như quá trình trưởng thành của mỗi người.

Trong khi liệu pháp phân tâm học và các phương pháp điều trị tương tự có tác dụng với rất nhiều người, các chuyên gia về hành vi bắt đầu tìm kiếm những liệu pháp mang đến hiệu quả nhanh chóng hơn cho bệnh nhân. Lấy cảm hứng từ những khám phá gần đây về cách các loài động vật (bao gồm cả con người) học hỏi trong cuộc sống, các chuyên gia bắt đầu áp dụng những nguyên tắc này trong điều trị các tình trạng tâm lý như rối loạn lo âu và trầm cảm.

Những nỗ lực này dẫn đến việc phát triển liệu pháp hành vi của các cá nhân như bác sĩ tâm lý Joseph Wolpe và nhà tâm lý học Arnold Lazarus. Wolpe và các chuyên gia khác đã nhận thấy rằng, những thay đổi đơn giản trong hành vi của con người cũng có thể mang đến sự giải tỏa. Ví dụ, những người mắc chứng ám ảnh sợ hãi có thể chinh phục nỗi sợ bằng cách dần đối mặt với thứ khiến họ sợ hãi. Nhờ những tiến bộ này, người ta không còn phải dành nhiều năm ngồi trên ghế sofa để tìm hiểu về các sự kiện thời thơ

ấu nữa – chỉ một vài buổi điều trị tập trung với mục tiêu rõ ràng đã có thể mang lại sự thanh thản lâu dài.

LIỆU PHÁP NHẬN THỨC

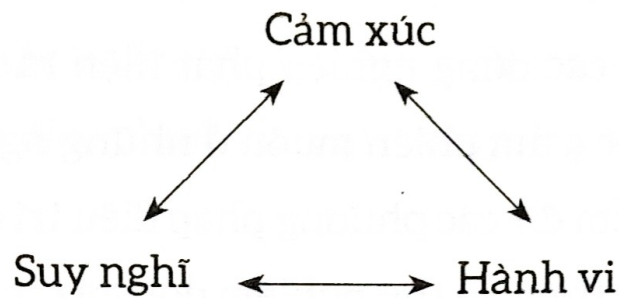
Không lâu sau khi những liệu pháp hành vi đầu tiên ra đời, các chuyên gia tâm lý học khác đã đề xuất một cách giải thích mới cho những đấu tranh tâm lý. Nhà tâm thần học Aaron T. Beck và Albert Ellis đều cho rằng suy nghĩ có tác động mạnh mẽ đến cảm xúc và hành vi của con người. Theo đó, họ tin rằng đau khổ xuất phát từ chính những suy nghĩ của mỗi cá nhân. Ví dụ, họ cho rằng niềm tin quá tiêu cực về bản thân và thế giới xung quanh là yếu tố chính dẫn đến trầm cảm (như suy nghĩ: “Tôi là một kẻ thất bại”).

Theo Beck và những người kiến lập nên liệu pháp nhận thức khác, để điều trị trước tiên cần xác định những suy nghĩ gây hại, sau đó thay thế chúng bằng những suy nghĩ đúng đắn và hữu ích hơn. Thông qua luyện tập, mọi người có thể phát triển cách suy nghĩ hướng tới những cảm xúc và hành vi tích cực.

KẾT HỢP HAI LIỆU PHÁP HÀNH VI VÀ NHẬN THỨC

Trong khi các liệu pháp hành vi và nhận thức được phát triển có phần độc lập, trên thực tế chúng có khả năng bổ trợ cho nhau. Thật vậy, không lâu sau khi hai liệu pháp này được tạo ra, chúng đã được kết hợp trở thành liệu pháp CBT. Ngay cả Aaron T. Beck, cha đẻ của liệu pháp nhận thức, cũng đổi tên phương pháp điều trị đặc trưng của mình là “liệu pháp hành vi nhận thức” để đưa

các kỹ thuật hành vi vào phương pháp mà trước đây chỉ được biết tới dưới tên gọi liệu pháp nhận thức. Sự kết hợp này là tin vui cho những người cần điều trị, bởi giờ đây họ có thể nhận được chương trình điều trị hoàn thiện hơn.



Việc kết hợp các liệu pháp này cũng giúp ta thấy được cách suy nghĩ, cảm xúc và hành vi kết hợp với nhau như thế nào (xem hình minh họa ở trên). Ví dụ, khi cảm thấy lo lắng tột độ, chúng ta có xu hướng nghĩ về các mối nguy hiểm và những suy nghĩ đó sẽ khiến chúng ta lo âu hơn. Mặt khác, những suy nghĩ và cảm xúc này cũng khiến chúng ta muốn tránh những điều làm cho chúng ta sợ hãi, từ đó ấn định nên nỗi lo âu của mỗi người. Hiểu được các mối liên kết này, chúng ta sẽ dễ dàng tìm ra cách để cảm thấy tốt hơn.

LÀN SÓNG THỨ BA: PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU DỰA TRÊN CHÁNH NIỆM (MINDFULNESS-BASED THERAPY)

Vào những năm 1970, nhà sinh học phân tử Jon Kabat-Zinn đã bắt đầu thử nghiệm một chương trình mới gọi là liệu pháp giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (mindfulness-based stress reduction MBSR), dựa trên những thực hành đã có từ hàng nghìn

năm trước. Chánh niệm dựa trên quan điểm chúng ta có thể giảm bớt đau khổ bằng cách tập trung chú ý vào những trải nghiệm ngay trong hiện tại, thay vì suy ngẫm về quá khứ hoặc lo lắng cho tương lai. Nhận thức về tâm trí cũng bao gồm chủ động cởi mở với thực tế ngay trước mắt.

Kabat-Zinn và các đồng nghiệp phát hiện ra rằng MBSR rất hiệu quả trong việc giảm phiền muộn ở những người bị đau mãn tính. Kể từ thời điểm đó, các phương pháp điều trị dựa trên chánh niệm đã được phát triển và thử nghiệm đối với các tình trạng như trầm cảm, mất ngủ và lo âu.

Cũng giống các liệu pháp nhận thức và hành vi được kết hợp với nhau, liệu pháp dựa trên chánh niệm đã được tích hợp vào một số chương trình CBT. Ví dụ, nhà tâm lý học Zindel Segal và các đồng nghiệp của ông đã nhận ra rằng việc tích hợp đào tạo chánh niệm vào liệu pháp nhận thức giúp giảm trầm cảm tái phát sau khi kết thúc điều trị. Các phương pháp điều trị dựa trên chánh niệm là một phần của phương pháp mà ngày nay gọi là “làn sóng thứ ba” của CBT, nhận được rất nhiều ủng hộ từ các thử nghiệm lâm sàng, và đó cũng là lý do tại sao tôi đã đưa các kỹ thuật chánh niệm vào xuyên suốt cuốn sách này.

Các nguyên tắc của CBT

Trước khi bạn bắt đầu hành trình với CBT, hãy nghiên cứu một số nguyên tắc cốt lõi của nó. Chúng sẽ giúp hướng bạn đến con đường thực hành hiệu quả.

CBT đề cao sự hợp tác và tham gia tích cực. CBT có hiệu quả tốt nhất khi bạn đóng vai trò tích cực trong việc xác định các mục tiêu điều trị và quyết định cách đạt tới mục tiêu đó. Thực hành trị liệu, dưới hướng dẫn của một bác sĩ tâm lý hoặc dựa trên tài liệu hỗ trợ như cuốn sách này, có thể mang đến kiến thức chuyên môn về các nguyên tắc và kỹ thuật chung, nhưng vẫn cần sự hợp tác từ chính bạn để điều chỉnh các nguyên lý phù hợp với nhu cầu cụ thể của bạn.

CBT được định hướng theo mục tiêu và tập trung vào các vấn đề cụ thể. Một phần quan trọng của CBT là xác định vấn đề, từ đó giúp việc quản lý vấn đề trở nên dễ dàng hơn. Xác định rõ ràng mục tiêu quan trọng đối với bạn là một bước có liên quan chặt chẽ đến quá trình điều trị. Những mục tiêu này sẽ tập trung năng lượng và thúc đẩy nỗ lực của bạn khi chúng ta cùng cố gắng hướng tới chúng.

CBT lấy hiện tại làm gốc. Trong khi một số liệu pháp tập trung chủ yếu vào các sự kiện thời thơ ấu, CBT tập trung vào suy nghĩ và hành động của mỗi người trong hiện tại, những suy nghĩ và hành động này có thể là một phần của những đấu tranh tâm lý vẫn đang diễn ra và việc thay đổi những suy nghĩ đó có thể hữu ích như thế nào. Mặc dù có xét đến những trải nghiệm quan trọng từ những tháng năm đầu đời, CBT vẫn nhấn mạnh vào hiện tại, khiến nó trở thành một phương pháp điều trị mang tính trao quyền, tập trung vào các yếu tố nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta.

CBT hướng tới việc dạy bạn trở thành nhà trị liệu tâm lý cho chính mình. Với CBT, bạn sẽ học được những kỹ năng cơ bản giúp bạn quản lý các vấn đề khiến bản thân phải tìm đến điều trị tâm lý. Nhờ luyện tập, bạn có thể tự mình áp dụng những kỹ thuật này, ngay cả khi các thách thức mới xuất hiện. CBT là phương pháp theo quan điểm “dạy một người cách câu cá” – phương pháp này sẽ ở lại kể cả sau khi bạn đã hoàn thành việc điều trị với CBT.

CBT chú trọng phòng ngừa tái phát. Học cách giữ gìn sức khỏe tâm lý chung là một phần không thể thiếu của CBT. Bằng cách tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng đến sự lo âu, trầm cảm hoặc những vấn đề khác, chúng ta có khả năng nhận ra các dấu hiệu tái phát. Ví dụ, một phụ nữ đã khỏi bệnh trầm cảm có thể nhận thức được khi cô ấy có xu hướng rút lui khỏi các hoạt động giúp mình cảm thấy khỏe mạnh. Những yếu tố này là lý do tại sao tỷ lệ tái phát trầm cảm và lo âu sau khi thực hành CBT thấp hơn so với dùng thuốc. Quan trọng là bạn phải tiếp tục thực hành các thói quen mới từ CBT, giống như người đã học chơi nhạc cụ sẽ cần tiếp tục luyện tập để duy trì kỹ năng cũng như sự thành thạo.

CBT chỉ giới hạn trong khoảng thời gian nhất định. CBT hoàn thành mục tiêu mang tới sự thoải mái trong khoảng thời gian tương đối ngắn. Ví dụ, một liệu trình tiêu chuẩn điều trị trầm cảm thường kéo dài khoảng mười sáu buổi; những nỗi sợ hãi như sợ chó có thể được điều trị hiệu quả ngay trong một buổi kéo dài khoảng hai đến bốn tiếng đồng hồ. Các chương trình điều trị ngắn cũng có thể tạo động lực thông qua việc tạo nên cảm giác gấp gáp.

CBT được cấu trúc sẵn. Các yếu tố điều trị trong CBT được trình bày theo thứ tự dễ theo dõi, buổi trước tạo nền tảng cho các buổi tiếp theo. Các buổi cũng đều theo một lộ trình thống nhất, bắt đầu từ việc đánh giá những thay đổi trong thực hành của người đó sau các buổi điều trị, tiếp theo là xem xét tài liệu thực hành, và cuối cùng là áp dụng các tài liệu này vào cuộc sống trong những ngày tiếp theo. Chính cách tiếp cận có tổ chức này đã góp phần lớn tạo nên tính hiệu quả của liệu pháp CBT.

CBT giúp bạn xử lý những suy nghĩ tiêu cực tự động. Trọng tâm của CBT là việc nhận ra đôi khi chúng ta bị chính suy nghĩ của bản thân dẫn đi lạc đường. Chúng ta có xu hướng hướng tới những suy nghĩ tiêu cực tự động - đúng như tên gọi của nó, thường nảy ra ngẫu nhiên. CBT giúp chúng ta học cách nhận diện và phản ứng với những suy nghĩ như vậy. Ví dụ, người bị bỏ qua đề xuất thăng tiến dễ có suy nghĩ tiêu cực tự động là: "Mình sẽ không bao giờ được nghỉ ngơi." Trong CBT, đầu tiên chúng ta cần nhận thức rõ điều tâm trí đang nói với mình, bởi những suy nghĩ tiêu cực tự động thường xảy ra ngoài tầm nhận thức của bản thân. Sau đó chúng ta sẽ kiểm nghiệm độ chính xác của suy nghĩ đó. Thông qua thực hành, chúng ta có thể tạo nên những cách suy nghĩ tốt hơn.

CBT bao gồm nhiều kỹ thuật khác nhau. Bản thân CBT bao gồm rất nhiều kỹ thuật khác nhau, từ luyện tập thư giãn cho đến tái cấu trúc nhận thức, kích hoạt hành vi, trải nghiệm và thiền. Một phần công việc của CBT là tìm ra kỹ thuật nào phù hợp với

người bệnh nhất. Bạn sẽ được tìm hiểu về các công cụ này trong những chương sắp tới và tìm ra phương pháp nào có thể mang lại nhiều lợi ích nhất cho bạn.

Theo quan điểm của tôi, các kỹ thuật của CBT có thể được phân loại thành: suy nghĩ (nhận thức), hành động (hành vi), ý thức (chánh niệm), và sẽ sử dụng cách phân loại này xuyên suốt cuốn sách.

Tại sao CBT lại hiệu quả và nó hoạt động như thế nào?

Hầu hết các nguyên tắc và cách thực hành CBT có thể không quá xa lạ với bạn. Ví dụ, đối mặt để vượt qua nỗi sợ đã không còn là một ý tưởng mới lạ. Những bệnh nhân tôi đã từng điều trị đôi khi nghi ngờ liệu các kỹ thuật đơn giản, như lên kế hoạch cho những hoạt động cụ thể và chú tâm đến suy nghĩ của bản thân có thực sự hữu ích hay không. Họ cho rằng nếu nó thực sự đơn giản như vậy, chắc hẳn họ đã cảm thấy tốt hơn từ trước đó rồi. Như bạn đọc sẽ thấy, CBT không chỉ liên quan đến những việc chúng ta đã làm mà còn là cách chúng ta làm việc đó như thế nào. Hãy cùng tìm hiểu các khía cạnh của cách tiếp cận CBT giúp liệu pháp này trở nên có lợi đến vậy.

PHÂN NHỎ

CBT chia các thách thức lớn thành những phần nhỏ, dễ xử lý hơn. Ví dụ, cảm giác trầm cảm lấn át có thể được phân nhỏ thành

tập hợp những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi dễ quản lý hơn. Từ đó, chúng ta có thể kết nối các kỹ năng cụ thể với từng thành phần nhỏ, chẳng hạn tái xây dựng cấu trúc nhận thức để giải quyết lối suy nghĩ tiêu cực. CBT cũng chia nhỏ các nhiệm vụ không thể vượt qua thành một loạt các bước có thể thực hiện được.

TẬP LUYỆN CÓ CẤU TRÚC

Thật hữu ích khi hiểu được những việc chúng ta cần làm để cảm thấy tốt hơn, nhưng điều đó cũng chỉ giúp chúng ta đến một mức độ nào đó. Việc rèn luyện CBT có hệ thống và cấu trúc đảm bảo việc chúng ta có thể áp dụng các kỹ thuật với “liều lượng” vừa đủ nhằm mang lại sự trợ giúp hiệu quả. Ví dụ, chúng ta có thể ý thức được những suy nghĩ lúc tức giận là sai lệch, nhưng khi thực sự viết ra những suy nghĩ trong đầu, chúng ta sẽ có góc nhìn tốt hơn để xem xét các suy nghĩ đó kỹ lưỡng và thay thế chúng nếu cần thiết.

CÁC LOẠI THUỐC TÂM LÝ THƯỜNG GẶP

Các loại thuốc thường được kê đơn cho chứng trầm cảm và lo âu là thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc (selective serotonin reuptake inhibitor SSRI) và benzodiazepine. SSRI thường được gọi là “thuốc chống trầm cảm”, nhưng bên cạnh đó, chúng còn được dùng điều trị lo âu. Ở liều cao, SSRI cũng có tác dụng điều trị chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Ví dụ: fluoxetine (Prozac), fluvoxamine (Luvox) và sertraline (Zoloft).

Benzodiazepine hoạt động nhanh chóng làm dịu hệ thần kinh, tác động trên các thụ thể trong não theo cách tương tự như rượu và barbiturat. Thuốc benzodiazepine thường được kê đơn bao gồm alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan) và clonazepam (Klonopin). Ngoài chứng lo âu, chúng còn được sử dụng để điều trị chứng mất ngủ và kích động.

Những loại thuốc này có thể có hiệu quả không kém CBT, nhưng sau khi ngừng thuốc, người dùng thường có xu hướng tái phát. Nhiều người nhận thấy hiệu quả sau khi kết hợp CBT và thuốc điều trị tâm thần.

Các tác dụng phụ thường gặp của SSRI bao gồm buồn nôn hoặc nôn, tăng cân, tiêu chảy, buồn ngủ hoặc các vấn đề về tình dục; sử dụng benzodiazepine có thể dẫn đến buồn nôn, mờ mắt, nhức đầu, lú lẫn, mệt mỏi, ác mộng hoặc suy giảm trí nhớ, cùng nhiều tác dụng phụ khác. Trước khi kê đơn, các bác sĩ sẽ suy xét đến lợi ích tiềm năng của SSRI hoặc benzodiazepine so với các tác dụng phụ thường gặp.

Cuốn sách này tập trung vào phương pháp CBT hơn là các loại thuốc. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc bác sĩ tâm lý nếu bạn muốn được tư vấn về thuốc.

THỰC HÀNH LẬP ĐI LẬP LẠI

Hầu hết các nỗ lực khi áp dụng CBT diễn ra bên ngoài văn phòng trị liệu hoặc sau khi chúng ta đọc hiểu về CBT. Thật không dễ dàng để xây dựng các thói quen mới, nhất là khi chúng ta đã quá quen với những việc không mang lại hiệu quả. Cần lập lại nhiều lần để có thể lập trình lại các phản ứng tự động của cơ thể trong những tình huống khó khăn.

KHOA HỌC LÂM SÀNG

Ngay từ đầu, CBT đã xây dựng dựa trên bằng chứng và kết quả. Nó có hiệu quả không? Hiệu quả của nó như thế nào? Do những buổi điều trị được sắp xếp rõ ràng, các nhà khoa học có thể sử dụng chương trình CBT tiêu chuẩn hóa và thử nghiệm so sánh với các nhóm đối chứng. Dựa trên những thử nghiệm lâm sàng này, chúng ta có thể biết được tác dụng trung bình của một số buổi trị liệu nhất định đối với một tình trạng tâm lý cụ thể. Các nghiên cứu gần đây đã mở rộng những phát hiện này để xác nhận rằng CBT hiệu quả ngay cả khi không có bác sĩ trị liệu.

Chú ý! Nếu bạn đang bị trầm cảm nặng, có suy nghĩ nghiêm túc về tự hại hoặc gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng khác, hãy đặt cuốn sách này xuống và liên hệ với nhà tâm lý học, bác sĩ tâm lý hoặc các chuyên gia sức khỏe khác. Nếu bạn đang gặp trường hợp khẩn cấp về tâm thần hoặc y tế, hãy gọi 115 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.

Bạn có thể tự giúp bản thân bằng cách nào?

Để CBT có hiệu quả tốt nhất, bạn cần tập trung vào các nhu cầu cụ thể của bản thân. Bạn có đang phải vật lộn với tâm trạng chùng xuống, tức giận mất kiểm soát, lo lắng chóng mặt hay một điều gì đó khác không? Hãy xem cách bạn có thể sử dụng CBT để giải quyết các tình trạng khác nhau và cho phép bản thân tự giúp mình vượt qua những vấn đề cụ thể bạn đang phải đối mặt.

TRẦM CẢM

Khi bị trầm cảm, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi quẩn luyến nhau thành vòng xoáy kéo chúng ta chìm xuống. Tâm trạng chùng xuống và mất động lực khiến chúng ta khó tìm thấy niềm vui ngay cả đối với những thứ mình từng yêu thích. Chúng ta nhìn thế giới và bản thân qua một góc nhìn tiêu cực. Khi suy nghĩ và tâm trạng trở nên u ám, chúng ta thường rút lui khỏi nhiều hoạt động trong cuộc sống, khiến trầm cảm trở nên nghiêm trọng hơn.

CBT có thể giúp phá bỏ thói quen suy nghĩ tiêu cực, từ đó giúp chúng ta dễ trở nên năng động hơn. Đối lại, tương tác nhiều hơn với cuộc sống sẽ thúc đẩy tâm trạng chúng ta tốt hơn lên, giúp chúng ta có cái nhìn về bản thân tươi đẹp hơn. Với chánh niệm, chúng ta có thể cải thiện tâm trạng khi học được cách để ý đến suy nghĩ của chính bản thân mình. Kết hợp lại với nhau, những phương thức này có thể tạo nên “vòng tròn hỗ trợ” cho phép hỗ trợ cải thiện suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của bản thân.

LO ÂU

Khi chúng ta quan tâm đến một điều gì đó kết quả chưa chắc chắn, chúng ta có thể trở nên lo lắng. Ví dụ, chúng ta lo lắng về buổi hẹn hò đầu tiên hoặc lo ngại về việc có mặt ở buổi phỏng vấn xin việc đúng giờ. Mức độ lo âu từ thấp đến trung bình là hoàn toàn bình thường. Trên thực tế, lo âu cũng có những tác dụng hữu ích, ở mức ít sẽ giúp nâng cao sự tập trung, tăng động lực và mang đến cho chúng ta năng lượng để thể hiện tốt. Tuy nhiên, khi lo âu tới một mức độ nhất định, nó sẽ trở nên phản tác dụng. Ví dụ, lo âu quá mức trong các tình huống xã hội có thể cản trở khả năng đưa ra suy nghĩ ngay tức khắc hoặc thực sự hiện hữu với người chúng ta đang trò chuyện.

CBT mang đến nhiều công cụ quản lý lo âu. Các kỹ thuật như thư giãn cơ bắp và thiền định có thể trực tiếp làm dịu hệ thần kinh đang kích động. Các kỹ thuật nhận thức có thể giải quyết cảm giác nguy hiểm phóng đại lên mỗi khi bạn lo âu, như niềm tin rằng những người khác sẽ đánh giá bạn khắt khe nếu bạn đỏ mặt trong lớp (trong trường hợp lo lắng xã hội). Khi chúng ta đối mặt với những tình huống khiến bản thân sợ hãi, phơi bày cũng là một công cụ mạnh mẽ để chống lại lo âu. Thực hành lặp đi lặp lại, các tình huống đó sẽ trở nên bớt đáng sợ và đỡ gây lo âu hơn.

HOẢNG LOẠN

Nếu bạn đã từng trải qua hoảng loạn dù chỉ một lần, bạn sẽ biết cảm giác lo âu này kinh khủng thế nào. Sự hoảng loạn giống

như hồi chuông báo cháy trong cơ thể và bộ não của bạn, vang lên tiếng báo động rằng điều gì đó rất tồi tệ sắp xảy ra. Do thường không có mối đe dọa rõ ràng nào – không có con sư tử nào đang đuổi theo chúng ta, hay có chiếc ô tô nào đang tạt ngang trước mũi xe, tâm trí có xu hướng tìm ra mối đe dọa từ bên trong. “Chắc tôi đang lên cơn đau tim” hoặc “tôi sắp phát điên mất”. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy như sắp ngất đi. Hầu hết những người bị hoảng loạn sẽ bắt đầu sợ hãi những nơi dễ mang đến cảm giác đó, đặc biệt là những tình huống khó trốn thoát như lái xe trên cầu hoặc ngồi trong rạp chiếu phim.

Phương pháp CBT hiệu quả trong điều trị chứng hoảng sợ bao gồm học cách kiểm soát hơi thở khi cảm thấy mọi thứ đang mất kiểm soát; kiểm chứng những suy nghĩ liên quan đến hoảng sợ, chẳng hạn “Tôi sắp ngất rồi”, thứ thường làm tăng cảm giác nguy hiểm; và dần thử trải nghiệm các tình huống thử thách hơn, cho đến khi bắt đầu cảm thấy thoải mái hơn. Thông qua luyện tập, những kỹ thuật này có thể làm giảm khả năng hoảng sợ ngay cả trong các tình huống đã từng kích hoạt nó. Chúng ta cũng có thể hình thành thái độ hoàn toàn khác với cảm giác hoảng sợ – chỉ coi nó như sự lo âu tốt độ, thứ chẳng có gì nguy hiểm.

LO LẮNG

Đối với lo âu, nếu hoảng sợ giống như hồi chuông báo cháy thì lo lắng tương tự như vòi nước nhỏ giọt. Trong khi hoảng sợ ập đến cùng lúc, lo lắng dần lấy đi cảm giác bình yên của chúng ta. Khi

trở nên dễ lo lắng, vấn đề thường không nằm ở những việc chúng ta phải đối mặt. Bất kỳ sự kiện nào cũng có thể dẫn đến lo lắng, từ những việc quan trọng cho đến nhỏ nhất không đáng kể. Câu hỏi thường gặp ở những người lo lắng kinh niên là, “Điều gì sẽ xảy ra nếu...?” Lo lắng thường xuyên đi kèm với căng cơ, đau kính, khó ngủ và bồn chồn. Lo lắng là đặc điểm cốt lõi của rối loạn lo âu toàn thể (generalized anxiety disorder).

CBT cung cấp một số cách để chống lại lo lắng và căng thẳng quá mức. Chúng ta có thể tự rèn luyện để nhận biết khi nào bản thân đang lo lắng, việc mọi người thường không làm được. Khi biết được chuyện gì đang xảy ra với tâm trí mình, chúng ta có thể chủ động hơn trong việc có để bản thân tiếp tục lo lắng hay không. Chúng ta cũng có thể giải quyết một số niềm tin chúng ta có khi lo lắng, từ đó lập kế hoạch cho tương lai. CBT cũng cung cấp nhiều phương pháp để “thoát khỏi sự luẩn quẩn của tâm trí”, thông qua việc tham gia tích cực hơn các hoạt động, cũng như thực sự nhận thức về trải nghiệm của bản thân. Tập trung vào hiện tại cho phép giải phóng tâm trí khỏi mối bận tâm lo lắng về tương lai. Cuối cùng, các kỹ thuật như tập thư giãn và thiền định có thể làm giảm những căng thẳng thể chất khi thường xuyên lo lắng.

CĂNG THẲNG

Khi những thách thức trong cuộc sống đòi hỏi phải được đáp lại, chúng ta có thể cảm thấy áp lực do căng thẳng gây ra. Căng thẳng khi nghĩ về căn bệnh của một người thân trong gia đình,

hạn cuối trong công việc, xung đột với người khác, hoặc bất kỳ khó khăn nào chúng ta phải đối mặt. Tương tự như lo âu, căng thẳng ở một mức độ nhất định sẽ hữu ích, chẳng hạn khi vận động viên quần vợt đối mặt với trận tranh chức vô địch đầy thử thách và vượt lên giành chiến thắng.

Căng thẳng kích thích phản ứng của toàn bộ cơ thể, khi các hormone căng thẳng như cortisol hay adrenaline sản sinh tràn ngập hệ thống cơ thể và tạo ra một loạt các phản ứng. Căng thẳng cấp tính kích hoạt hệ thống thần kinh giao cảm, chuẩn bị cho cơ thể phản ứng với mối đe dọa bằng cách chiến đấu, chạy trốn, hoặc, đôi khi, đứng im. Cơ thể và tâm trí chúng ta được trang bị tốt để xử lý những căng thẳng đột ngột. Tuy nhiên, khi các yếu tố gây căng thẳng trở thành kinh niên, chẳng hạn đi làm kẹt xe kéo dài đến hai tiếng trong năm ngày một tuần, môi trường làm việc quá sức hoặc cuộc ly hôn kéo dài và gây tranh cãi, khả năng ứng phó của chúng ta sẽ dần cạn kiệt. Chúng ta có thể bắt đầu bị bệnh thường xuyên hơn, trầm cảm hoặc thể hiện các dấu hiệu bị choáng ngợp cả về tinh thần và thể chất.

CBT mang lại các phương pháp làm dịu hệ thống thần kinh, như kỹ thuật thở cụ thể để điều chỉnh phản ứng chiến-hay-chạy của chúng ta. Chúng ta cũng có thể giải quyết các suy nghĩ làm tăng sự căng thẳng, chẳng hạn coi những thách thức trong công việc là nguy cơ thất bại hơn là cơ hội thành công. CBT cũng khuyến khích chúng ta chăm sóc bản thân nghiêm túc hơn để tăng khả năng xử lý căng thẳng thường xuyên.

TỨC GIẬN

Cũng như lo âu và căng thẳng, tức giận có thể rất hữu ích. Sự tức giận thúc đẩy chúng ta phản ứng lại cái sai, ví dụ đứng lên để đối phó với sự bất công. Cơn giận trở thành vấn đề khi chúng ta tức giận nhiều tới mức bắt đầu gây hại cho sức khỏe và các mối quan hệ xung quanh. Thông thường, sự tức giận xuất phát từ những niềm tin có thể đúng hoặc không. Ví dụ, người tài xế đó cố tình va chạm vào xe tôi khi tạt ngang hay chỉ đơn giản là anh ta đã đánh giá sai khoảng cách giữa hai xe? Niềm tin của bạn về ý định của anh ta sẽ ảnh hưởng đến phản ứng cảm xúc và khả năng có muốn trả đũa hay không.

CBT đưa ra các cách khắc phục những suy nghĩ khiến bạn tức giận quá mức. Nó cũng giúp bạn sắp xếp cuộc sống để giảm bớt tức giận, chẳng hạn bắt đầu lộ trình đi làm buổi sáng sớm hơn mười lăm phút nhằm giảm bớt căng thẳng và mất kiên nhẫn sau tay lái. CBT cũng giúp chúng ta tìm cách thể hiện sự tức giận theo hướng xây dựng hơn là phá hoại.

Trong các chương tới, chúng ta sẽ đi sâu vào các chiến lược giúp bạn khai thác sức mạnh của CBT, bắt đầu bằng việc lựa chọn những mục tiêu hiệu quả trong Chương hai.

NHỮNG CON SỐ VỀ CÁC VẤN ĐỀ RỐI LOẠN CẢM XÚC

Nếu bạn bị choáng ngợp bởi lo âu, trầm cảm, tức giận hoặc các cảm xúc khác, chắc chắn bạn không hề đơn độc. Trong số những người trưởng thành ở Mỹ:

- Gần 29% bị rối loạn lo âu vào một thời điểm nào đó trong đời, bao gồm ám ảnh sợ hãi (12%), rối loạn lo âu xã hội (12%), rối loạn lo âu toàn thể (6%) và rối loạn hoảng sợ (5%).
- Có đến 25% sẽ trải qua chứng rối loạn trầm cảm nghiêm trọng trong cuộc đời họ.
- Trong một năm, có hơn bốn mươi tư triệu người bị rối loạn lo âu và hơn mười sáu triệu người bị rối loạn trầm cảm nặng.
- Phụ nữ có nguy cơ bị trầm cảm và lo âu cao hơn 70% so với nam giới.
- Khoảng 8% cảm thấy tức giận dữ dội đến mức dẫn tới các vấn đề nghiêm trọng, tỷ lệ ở nam giới cao hơn một chút so với nữ giới.

Khai thác tối đa cuốn sách này

Cuốn sách này được thiết kế để bạn có thể sử dụng nhiều hay ít tùy ý, nhằm mục đích giải quyết các vấn đề cụ thể của bản thân. Bạn có thể nhảy cách từ chương này sang chương khác để tìm phương pháp phù hợp nhất với mình. Tuy nhiên, bạn nên tiếp tục đọc hết Chương hai – tập trung vào việc thiết lập các mục tiêu.

Bạn cũng nên tập trung vào một số kỹ thuật khi mới bắt đầu – có thể không quá một hoặc hai kỹ thuật mỗi tuần. Ví dụ, nếu bạn đang đối mặt với chứng trầm cảm, chỉ cần một tuần bạn có thể bắt đầu hoạt động tích cực hơn. Bạn sẽ có thời gian trong những tuần tiếp theo để giải quyết các suy nghĩ, tối ưu hóa việc chăm sóc bản thân, phát triển thực hành chánh niệm...

Khi bạn tìm thấy điều phù hợp cho mình trong cuốn sách này, tôi khuyến khích bạn dành chút thời gian để đọc hiểu và cố gắng nắm bắt các khái niệm, bằng cách làm những bài tập được đề xuất, nhằm củng cố việc học. Biết mình cần làm gì để cảm thấy tốt hơn là một chuyện, có thể thực sự áp dụng chúng lại là một chuyện khác. CBT nhắm đến thực hành, khi bạn thực hành nó, bạn sẽ tìm thấy lợi ích thực sự.

Trên tất cả, hãy nhớ rằng hạnh phúc của bạn đáng để đầu tư thời gian và năng lượng. Công sức trồng cây bây giờ sẽ có thể cho bạn hái quả ngọt trong nhiều năm tới.

Tổng kết chương và bài tập thực hành

Trong chương này, chúng ta đã bàn về nguồn gốc của CBT, cách nó được phát triển và điều gì khiến nó hiệu quả trong việc điều trị trầm cảm, lo âu, hoảng sợ, lo lắng, căng thẳng và tức giận. Bài học chính rút ra là CBT hoạt động bằng cách mang đến những phương pháp có cấu trúc để thực hành các kỹ thuật đơn giản mà mạnh mẽ, đó chính là điều cuốn sách này muốn mang tới cho người đọc.

Nói về thực hành, tôi sẽ mời bạn làm một số bài tập ở cuối mỗi chương. Tuy nhiên, đừng để cụm từ “bài tập” khiến bạn sợ hãi. Các bài tập của CBT bao gồm những thứ bạn thực sự muốn thực hành để có thể cảm thấy tốt hơn. Bạn phải là người thực sự nắm quyền chủ động.

Đối với tuần này, hãy suy nghĩ về các câu hỏi sau:

- Vấn đề ưu tiên số một bạn hy vọng cuốn sách này sẽ giúp được mình là gì?
- Cho đến giờ, bạn đã thử những phương pháp nào giúp bản thân giải tỏa?
- Những phương pháp nào đã mang lại hiệu quả? Bạn đã thử phương pháp nào mà không thấy khá hơn?
- CBT như tôi đã mô tả có điểm gì giống và khác so với những thứ bạn đã từng thử trong quá khứ?
- Cuối cùng, bạn cảm thấy thế nào sau khi đọc chương đầu tiên?

Đối với các chương tiếp theo, bạn sẽ cần một cuốn sổ tay dành riêng cho CBT. Nếu chưa có, hãy tìm một cuốn vở hoặc sổ tay trước khi bắt đầu Chương hai.

Khi bạn đã sẵn sàng, chúng ta sẽ thảo luận về việc thiết lập mục tiêu trong chương tiếp theo.