

Cách đối phó với chứng lo âu

Lo âu là gì?

Mọi người có thể cảm thấy lo âu về rất nhiều thứ: ngày đầu tiên đến trường, cuộc phỏng vấn xin việc, buổi hẹn hò đầu tiên. Lo âu là nỗi day dứt "nhỡ mà" khiến tim đập nhanh và lòng bàn tay đầm mồ hôi. Có một sự khác biệt giữa sự lo âu lành mạnh và nỗi sợ đến tê liệt về tương lai.

Nếu bạn đang cảm thấy lo âu, hãy biết rằng bạn không cô đơn.

Triệu chứng:

Các triệu chứng không giống nhau đối với mỗi người. Theo Viện Sức khỏe tâm thần quốc gia, một số triệu chứng có thể bao gồm:

- Cảm thấy bồn chồn, vô cùng lo lắng hoặc căng thẳng
- Tăng hoạt động
- Khó ngủ
- Mệt mỏi
- Khó tập trung
- Cáu kỉnh
- Căng cơ
- Khó kiểm soát nỗi lo

Cơ chế đối phó lành mạnh:

Nếu bạn cảm thấy lo âu, ngay cả việc nghĩ các bước xử lý cũng có thể trở nên quá sức. Bạn không phải leo lên đỉnh núi đó một mình đâu. Vậy nên, sau đây là một số bước giúp bạn bắt đầu:

- Tìm kiếm sự trợ giúp.
- Xả hơi. Tập thể dục rất quan trọng cho cả sức khỏe thể chất lẫn tâm thần. Nếu những suy nghĩ trong đầu bạn dồn dập ủa đến và bạn cảm thấy choáng ngợp, hãy thử xỏ giày và đi dạo, đạp xe trong tư thế nhóm người ở lớp đạp xe trong nhà hay tập các chuỗi yoga.

- Chợp mắt đôi chút. Bố trí ngủ đủ 6-8 tiếng mỗi đêm bằng cách thiết lập một thói quen phù hợp với bạn.
- Trao đổi với chuyên gia. Kiểm soát sức khỏe tâm thần là một phần trong hoạt động kiểm soát sức khỏe của bạn. Tìm được bác sĩ phù hợp có thể giúp bạn chú trọng vào những suy nghĩ và tình huống dẫn đến nỗi lo âu của bạn.

Phân loại:

Mỗi người đều khác biệt và nỗi lo âu cũng vậy. Theo Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ, các chứng rối loạn lo âu phổ biến nhất là:

- Rối loạn lo âu lan tỏa: sự lo lắng quá mức vượt xa nỗi lo thông thường về các sự kiện sắp tới trong cuộc sống (như công việc hoặc trường học)
- Rối loạn lo âu xã hội: nỗi sợ hãi cực độ trước những hoạt động tương tác xã hội khiến một người khó ra ngoài, kết bạn hoặc tương tác với người khác
- Rối loạn hoảng sợ: các cơn hoảng loạn lặp lại khiến một người thay đổi hành vi của họ để tránh tái phát. Cơn hoảng loạn không phải là sự hốt hoảng thông thường; đó là phản ứng mạnh mẽ của cơ thể đối với nỗi sợ hãi, thường gây ra hiện tượng tăng nhịp tim, đổ mồ hôi và khó thở.
- Rối loạn lo âu phân ly: nỗi sợ phải xa ai đó, thường bắt nguồn từ sự lo lắng rằng điều gì đó có thể xảy ra với họ khi họ không ở bên
- Những nỗi sợ cụ thể: nỗi sợ hãi cực độ về một điều hoặc tình huống cụ thể (ví dụ: nhện, độ cao, đi máy bay)

Lo âu và trầm cảm:

Đôi khi, mọi người cảm thấy lo âu kèm theo các rối loạn khác về sức khỏe tâm thần. Nhiều người cũng bị trầm cảm. Và mặc dù mọi người có thể gặp phải cả hai chứng rối loạn, điều quan trọng cần lưu ý là chúng có các triệu chứng và nguyên nhân khác nhau.

Lo âu và hoảng sợ:

Hãy coi sự lo âu và hoảng sợ như anh em họ: có liên quan đến nhau, mặc dù không phải lúc nào cũng tương đồng. Việc có các cơn hoảng loạn dưới dạng phản ứng sợ hãi kèm theo các chứng rối loạn lo âu là rất phổ biến. Một người cũng có thể thi thoảng lên cơn hoảng loạn mà không gặp phải rối loạn. Cơn hoảng loạn có thể rất đáng sợ, thường gây ra cảm giác giống cơn đau tim. Tin tốt là gì? Hoảng loạn không để lại bất kỳ tổn hại lâu dài nào đối với cơ thể. Điều đó không có nghĩa rằng đó không phải là vấn đề nghiêm trọng. (Xin nhắc lại: cơn hoảng loạn thực sự khiến bạn cảm thấy như mình bị đau tim.)

Lo âu và căng thẳng:

Căng thẳng là phản ứng hoàn toàn bình thường và có thể lường trước đối với các tình huống và thay đổi trong cuộc sống của chúng ta. Lo âu cũng có thể biểu hiện như một phản ứng với căng thẳng. Bí quyết là cần xác định khi nào mức độ căng thẳng lành mạnh chuyển thành mức độ lo âu quá mức đối với các tình huống hoặc sự kiện cụ thể.

Nguyên nhân:

Nói một cách đơn giản, nỗi lo âu không bắt nguồn từ một yếu tố. Tuy nhiên, có một vài điều có thể làm tăng nguy cơ của bạn:

- Di truyền học. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người mắc chứng rối loạn lo âu trước 20 tuổi có thể có người thân đang phải chung sống với nỗi lo âu.
- Hóa học thần kinh. Khoa học cho thấy tâm trạng căng thẳng có thể thay đổi sự cân bằng hóa học trong não. Vì vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi sự thay đổi hóa học này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn.
- Tính cách. Đối với một số người, tính cách của họ có thể khiến họ mắc những chứng rối loạn lo âu nhất định.
- Sự kiện trong đời. Các sự kiện đau buồn có thể thay đổi cuộc sống và cả tâm trí của chúng ta. Đôi khi, nỗi lo âu có thể bộc lộ trước những thay đổi lớn hoặc đầy khó khăn trong cuộc sống.

Điều trị và phòng ngừa:

Lo âu có thể khiến bạn cảm thấy quá sức chịu đựng. Việc điều trị nỗi lo âu không khó. Một số phương pháp điều trị phổ biến bao gồm:

- Hít thở sâu. Tập trung vào hơi thở để bình tĩnh và tập trung vào bản thân.
- Giảm bớt sự căng thẳng. Các phương pháp kiểm soát căng thẳng như tập thể dục, thiền và chánh niệm có thể giúp kiểm soát căng thẳng.
- Ngủ điều độ. Duy trì chế độ ngủ đều đặn có thể điều chỉnh tâm trạng và mức độ căng thẳng của bạn.

- Trò chuyện với chuyên gia. Nhà trị liệu có thể giúp bạn kiểm soát các yếu tố kích thích và triệu chứng. Các nhà trị liệu và bác sĩ cũng có thể kê đơn thuốc để giúp kiểm soát sức khỏe tâm thần của bạn.
- Bạn có thể yêu cầu sự giúp đỡ bất cứ lúc nào. Trên thực tế, yêu cầu sự giúp đỡ là một hành động dũng cảm. Bạn muốn bắt đầu? Hãy thử trò chuyện với bác sĩ để tìm hiểu thêm về cảm xúc và cách chăm sóc sức khỏe tâm thần của bản thân.