

Mục lục

Lời nói đầu	6
Lời tựa	8
Lo âu là gì?	13
Tại sao ta lo âu?	17
- Bẩm chất di truyền	18
- Sự kiện trong đời	18
- Chấn thương	20
- Lối sống	20
Các loại rối loạn lo âu	23
- Rối loạn lo âu lan toả	25
- Rối loạn hoảng sợ	26
- Các chứng sợ	28
- Rối loạn ám ảnh cưỡng chế	34
- Rối loạn căng thẳng hậu chấn thương	36
Các triệu chứng lo âu	41
- Triệu chứng tâm thần	44
- Triệu chứng thể chất	54
Những cơn lo âu trầm trọng	65
- Triệu chứng một cơn lo âu trầm trọng	68
- Xử lý một cơn lo âu trầm trọng	70
- Nên làm gì sau một cơn lo âu trầm trọng?	72
Hậu quả của lo âu đến các mối quan hệ	75
- Khó khăn trong giao tiếp	76
- Hành vi né tránh và lẩn trốn	77
- Hành vi sở hữu và bảo bọc	78
- Mệt mỏi và kiệt quệ cảm xúc	80
- Suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực	82
- Cô đơn	84

Tự tin và tự tôn	87
- Suy nghĩ tiêu cực về chính bản thân mình	88
- Khó đưa ra quyết định	90
- Tự trách bản thân và cầu toàn	94
- Không thể xác định mục tiêu	96
Kiểm soát lo âu trong cuộc sống thường nhật	99
- Làm dịu nỗi lo âu trong ta	102
- Thói quen hằng ngày	115
Nói về lo âu với mọi người quanh ta	121
- Khó khăn khi đề cập chủ đề	122
- Chọn đúng người đúng thời điểm	125
- Chuẩn bị kĩ lưỡng	129
- Cảm ơn người thân	130
Nhờ giúp đỡ	133
- Nhờ giúp đỡ không có gì phải ngại	134
- Nhờ ai?	136
- Các chuyên gia có thể hỗ trợ	138
Kết luận: mọi chuyện sẽ ổn cả thôi	143
- Những khía cạnh tích cực của lo âu	144
- Ngày đẹp trời hơn sẽ tới	147
Thông tin hữu ích	148
Giải thích từ ngữ	150
Tài liệu tham khảo	156
Tiểu sử	157
Lời cảm ơn	159



Chương 1

Lo âu là gì?



Lo âu là cảm giác lo lắng trầm trọng hoặc căng thẳng có thể ít nhiều dồn dập.

Liệu bạn có hình dung ra lúc mình có việc quan trọng cần làm và cảm thấy toàn bộ trạng thái kích thích ấy? Lo âu cũng hơi giống như vậy. Ta cũng có thể xem đó như một cảm xúc gây ra các triệu chứng.

Xin đảm bảo với bạn, lo âu là phản ứng bình thường và lành mạnh trước một số tình huống căng thẳng. Chẳng hạn, khi bạn sắp trải qua một kì thi quan trọng, khi bạn có một cuộc phỏng vấn, khi bạn phải thuyết trình, thì cảm thấy lo âu đôi chút cũng là chuyện bình thường. Điều này thậm chí còn giúp bạn tập trung và chuẩn bị tốt hơn.

Song đôi khi, lo âu có thể trở nên quá đà và ảnh hưởng xấu đến cuộc sống hằng ngày. Nếu bạn cảm giác lo âu làm phiền mình tới nỗi không thể thực hiện được một số việc hay lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng tột độ thì hẳn là đang có vấn đề.

Cũng nên biết lo âu được coi là trạng thái thoáng qua. Nếu triệu chứng lo âu ở bạn xuất hiện suốt ngày dài, hàng ngày, hàng tuần hay hàng tháng trời, thì có thể đó chính là rối loạn lo âu. Rối loạn lo âu không phải là sự căng thẳng đơn thuần hay mối lo sợ nho nhỏ, mà là một loại bệnh tâm thần, và như mọi loại bệnh khác, bạn cần nhờ đến sự trợ giúp của các chuyên gia.



**“Nếu bạn phải
chuẩn bị chăm sóc ai đó,
thì trước hết,
hãy chuẩn bị
chăm sóc chính mình.”**

Chương 2

Tại sao
ta lo âu?



Lo âu có thể xảy đến với bất kì ai, song do các nhân tố như môi trường, di truyền, sức khỏe, chấn thương... mà người này lại dễ lo âu hơn người kia. Nguyên nhân thì có nhiều, nhưng không ai giống ai. Dưới đây là những nguyên nhân thường thấy nhất.

1. Bẩm chất di truyền

Một số người sinh ra đã dễ lo âu, nghĩa là họ có nhiều khả năng cảm thấy lo âu vào một thời điểm bất kì nào đó trong cuộc sống. Như vậy, nếu thành viên gia đình bạn từng có tiền sử lo âu hay các chứng rối loạn tâm thần khác thì bạn cũng có nhiều rủi ro phải trải qua lo âu hơn. Nhưng xin lưu ý, nhân tố di truyền chỉ là một phần phương trình – mà môi trường, lối sống và các trải nghiệm cũng có thể góp phần làm tăng lo âu. Thậm chí không có ảnh hưởng từ di truyền bạn vẫn cảm thấy lo âu và ngược lại, người có bẩm chất di truyền chưa chắc đã rơi vào lo âu.

2. Sự kiện trong đời

Các nhân tố môi trường có thể là nguồn cơn lo âu thực sự. Đôi khi, một số sự kiện trong đời có thể gây khó dễ cho sức khỏe tâm thần của chúng ta. Căng thẳng công việc, bận tâm tài chính, chuyện gặp phải ở trường trung học hay đại học, các mối quan hệ khó khăn, tất cả đều khiến lo âu khởi phát hoặc trở nên trầm trọng. Chẳng hạn, số liệu cho thấy sức khỏe tâm thần của sinh viên không ngừng xuống cấp vì điều kiện kinh tế và áp lực học hành kéo dài.



“Bạn là ai và bao tuổi đều không quan trọng, lo âu chẳng chữa bất cứ người nào.”

3. Chấn thương

Chấn thương có thể tác động rất lớn đến sức khoẻ tâm thần và gây ra lo âu. Có thể là chấn thương thể chất, như tai nạn xe cộ hay bị tấn công; hoặc chấn thương tâm lí, như bị quấy rối, mất người thân hay hứng chịu các hình thức bạo lực tâm lí khác...

Chấn thương có thể để lại di chứng lâu dài và ảnh hưởng xấu đến thế giới quan cũng như cách hành xử của chúng ta. Chúng cũng có thể làm nhiễu loạn hệ thống tư duy và điều tiết cảm xúc, khiến mức độ lo âu tăng thêm.

Chấn thương còn dễ gây hậu quả đến các mối quan hệ xã hội. Chẳng hạn, một người bị chấn thương hằn sẽ gặp khó khăn trong việc tiếp cận hoặc chia sẻ với người khác, điều này thường dẫn đến cảm giác đơn độc và tuyệt vọng.

4. Lối sống

Lối sống có thể gây ảnh hưởng đến mức độ lo âu. Chẳng hạn nếu thiếu ngủ, ta sẽ dễ bị lo âu. Tương tự, nếu ta quá căng thẳng trong công việc, học hành hay các mối quan hệ, nguy cơ lo âu cũng sẽ gia tăng.

Uống rượu thái quá hay dùng ma túy, ăn uống thiếu lành mạnh hay vận động không đủ (còn gọi là lối sống ru rú trong nhà), chúng đều tác động đến sức khoẻ tâm thần và thể chất, do đó tác động đến mức độ lo âu.

Cuối cùng, người sống một mình hoặc có ít bạn bè thân thiết thường dễ chìm đắm trong cô đơn. Đây là tình cảnh thuận lợi cho lo âu phát triển.

Lời khuyên nho nhỏ



THOÁT RA KHỎI VÒNG XOÁY LO ÂU

Nếu đang sa vào một vòng xoáy lo âu và không sao kiểm soát được suy nghĩ để giảm thiểu tình trạng đó, bạn hãy thử tự hỏi mình những câu sau:

- Điều gì chứng tỏ suy nghĩ này là sai? Hãy tự hỏi mình xem suy nghĩ này có thực hay không. Liệu có nguyên nhân hợp lí nào khiến suy nghĩ này hình thành?

- Liệu ta có nhầm một suy nghĩ với một sự việc có thực? Việc tin rằng điều gì đó là có thực không nhất thiết phải đồng nghĩa với việc nó có thực. Đây là bằng chứng khách quan củng cố cho suy nghĩ trong bạn hay phản đối lại suy nghĩ đó?

Đừng vật lộn với những suy nghĩ ấy, đừng tìm cách cưỡng lại chúng. Thay vào đó, hãy để chúng nhẹ nhàng đi qua bạn.

Hãy tách bản thân mình khỏi những ý nghĩ đen tối. Bạn đâu phải là chúng và cũng chẳng việc gì phải tin vào chúng.