

LO ÂU LÀ GÌ?

Hiểu một cách đơn giản, lo âu là suy nghĩ khiến bạn cảm thấy tức giận, buồn bã hoặc khó chịu.

CĂNG THẲNG

khó chịu

bồn chồn

nhộn nhạo

e sợ

TỨC GIẬN

rùng mình

trầm lặng

dững cảm

choáng váng

sợ hãi

KÍCH ĐỘNG

không yên lòng

run sợ

chộn rộn

sốt ruột

sợ sệt

kinh sợ

trầm uất

PHIÊN MUỘN

lo lắng

bực bội

nóng lòng

HỒI HỘP

Thêm bất cứ từ nào khác thể hiện cảm xúc của bạn.

Khoanh tròn các từ trong trang phản ánh cảm xúc của bạn khi bạn lo lắng.

NGỠ NGÃN

HỚT HOẢNG

mệt mỏi

cáu gắt

ĐỔ MỒ HÔI

buồn rầu

CĂNG THẲNG



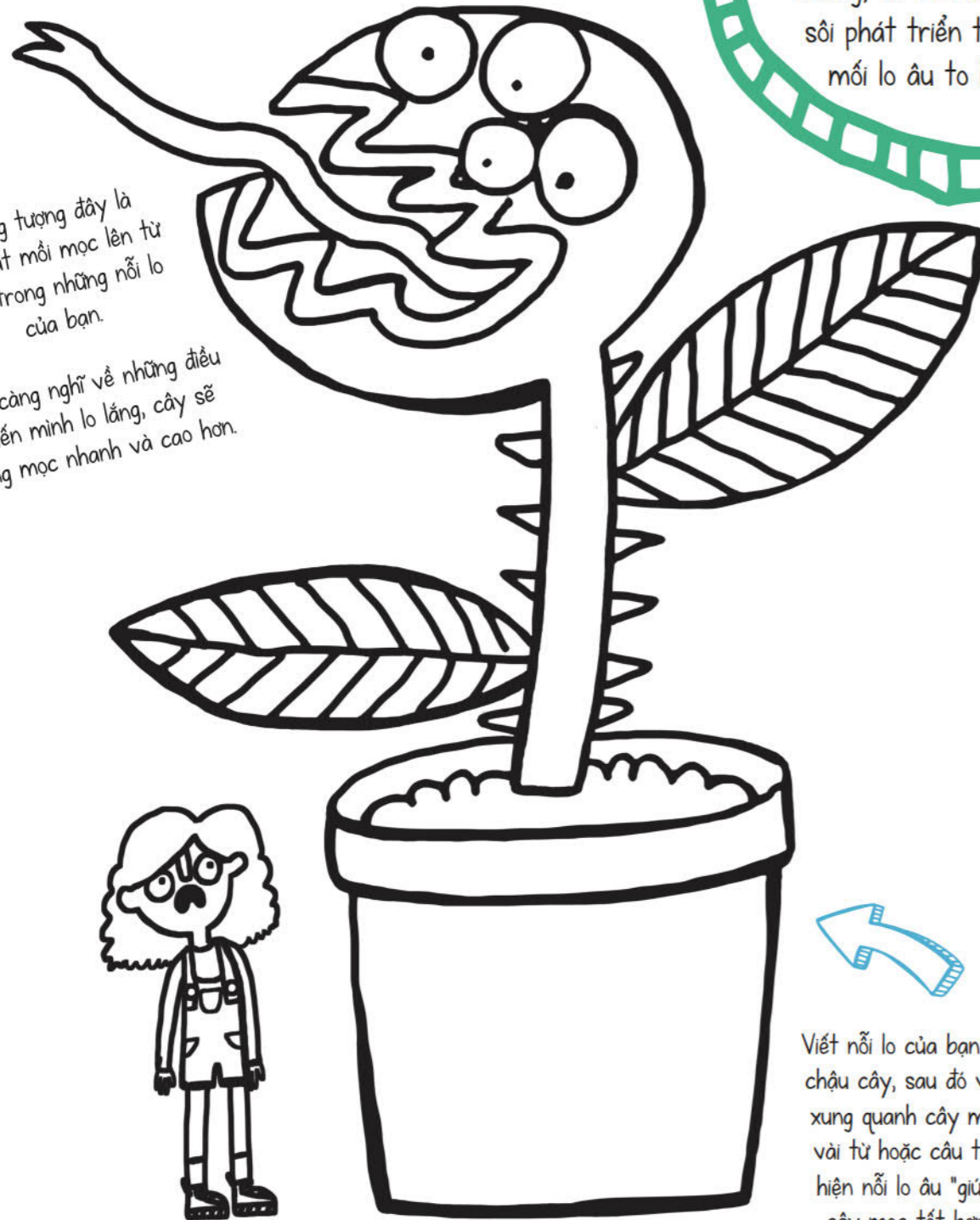
Giả sử bạn chuẩn bị rời khỏi nhà. Viết hoặc vẽ những thứ khiến bạn cảm thấy lo lắng trong suốt một ngày lên bức tranh ở trên.

CÂY BẮT MỒI LO ÂU

Tưởng tượng đây là cây bắt mối mọc lên từ một trong những mối lo của bạn.

Bạn càng nghĩ về những điều khiến mình lo lắng, cây sẽ càng mọc nhanh và cao hơn.

Một khi mầm mống của nỗi lo được gieo xuống, nó rất dễ sinh sôi phát triển thành mối lo âu to lớn.



Viết nỗi lo của bạn lên chậu cây, sau đó viết xung quanh cây một vài từ hoặc câu thể hiện nỗi lo âu "giúp" cây mọc tốt hơn.

Hãy nhìn những từ bạn đã "tưới" cho cây lo âu. Có từ nào trong số chúng đúng hoàn toàn không?

Viết ra những điều bạn có thể nghĩ đến hoặc làm để thay đổi cách bạn chăm bón cho cây. Cây lo âu không thích các suy nghĩ tích cực!

Lần tới, khi cảm thấy lo âu, hãy cố thay thế những ý nghĩ tiêu cực bằng ý nghĩ tích cực.



BIỂU HIỆN BÊN NGOÀI CỦA LO ÂU

Nhìn qua bảng ô chữ phía dưới.
Khi nổi lo lắng dấy lên,
bạn có cảm thấy những
cảm giác sau không?

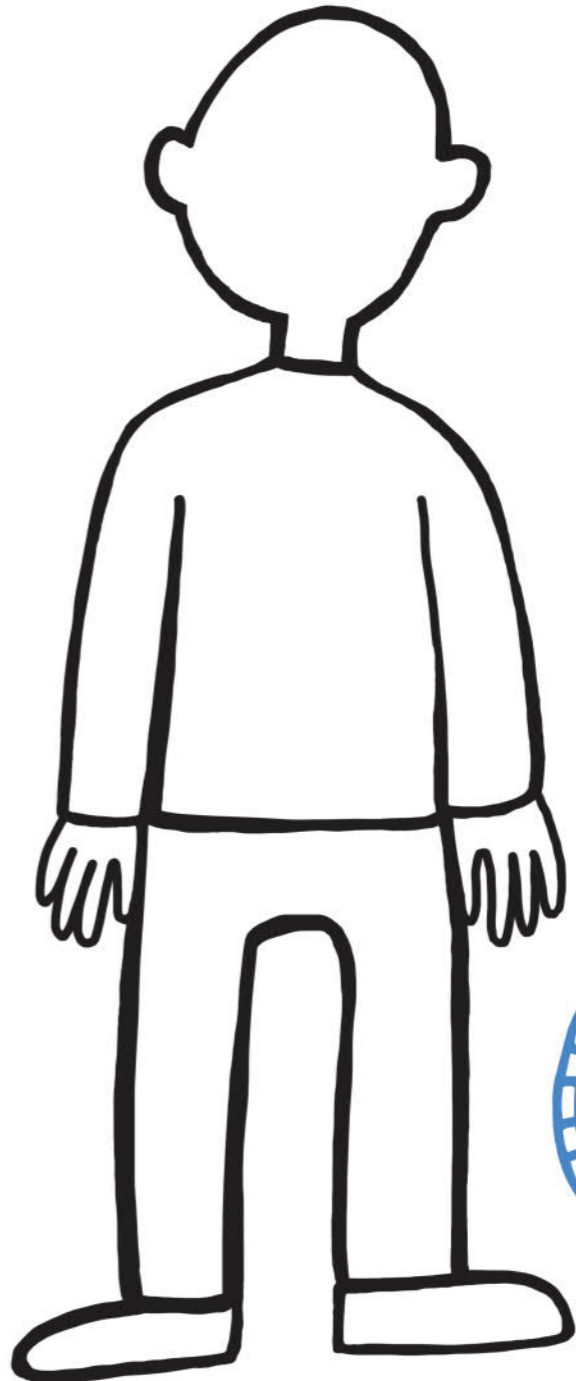


CHÓNG MẶT TIM ĐẬP NHANH
MUỐN KHÓC LẠNH MỆT MỎI
 NHỆ NHẠI ĐAU ĐẦU
KHÓ THỞ CHOÁNG VÁNG YẾU ỚT

P	G	C	H	O	Á	N	G	V	Á	N	G
Z	W	M	Ệ	T	M	Ỏ	I	E	U	Ế	I
V	U	T	R	I	R	V	Z	Q	Q	Đ	Y
Y	M	E	C	X	I	N	C	G	N	B	R
Ế	U	C	H	Ó	N	G	M	Ặ	T	L	P
U	Ố	A	P	R	Q	F	Ê	D	J	T	F
Ở	N	U	B	Q	G	K	H	Ó	T	H	Ở
T	K	Ặ	Đ	A	U	Đ	Ặ	U	H	V	M
R	H	Ơ	B	U	Ừ	B	L	W	C	J	R
X	Ó	M	N	H	Ệ	N	H	Ạ	I	L	M
F	C	Ắ	Z	D	V	M	Y	Ồ	N	U	Ặ
T	I	M	Đ	Ặ	P	N	H	A	N	H	S

Khi mọi người nghĩ về việc buồn rầu và lo âu, họ vẫn thường mặc định đó là những cảm xúc diễn ra bên trong tâm trí, nhưng bạn cũng có thể cảm nhận chúng ngay trong chính cơ thể mình.

Đánh dấu hoặc vẽ lên các bộ phận cơ thể nơi bạn cảm thấy lo âu trong bức tranh trống dưới đây.



Bạn nghĩ việc nhận biết cảm xúc lo âu ngay khi chúng mới khởi phát có thể giúp bạn như thế nào?