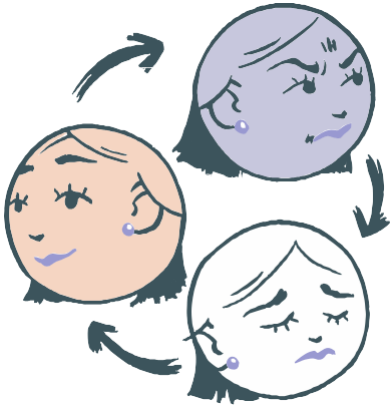


HIỂU VỀ CĂNG THẲNG CẢM XÚC



Căng thẳng cảm xúc là phản ứng của một người đối với trải nghiệm hoặc sự kiện họ cảm thấy đáng lo ngại hoặc nguy hiểm đến tính mạng. Tình trạng sốc hoặc chấn thương vô cùng phổ biến và có thể xảy ra với bất kỳ ai, kể cả trẻ em.

CĂNG THẲNG CẢM XÚC CÓ THỂ XẢY RA KHI:

- Một người sống sót sau tai nạn ô tô và sợ lái xe.
- Ai đó bị bắn tại lễ hội ở công viên và họ trở nên sợ hãi khi tham dự các sự kiện ở công viên.
- Một người phụ nữ chuyển giới được gọi tên tại một buổi hòa nhạc và hiện đang mắc chứng hoảng loạn trước đám đông.
- Một đứa trẻ bị bắt nạt trong lớp và trốn học để tránh những kẻ bắt nạt.



TÁC ĐỘNG TỪ CĂNG THẲNG CẢM XÚC

Mọi người phản ứng với căng thẳng theo những cách khác nhau và thường không thể kiểm soát các phản ứng đó. Khi một người cảm nhận được mối đe dọa, não bộ sẽ giúp chúng ta sống sót nhờ ba phản ứng sinh tồn: chiến đấu, bỏ chạy hoặc dừng lại.

Ba phản ứng sinh tồn chính của chúng ta:



chiến đấu



bỏ chạy



dừng lại

Nhiều người sống sót sau căng thẳng cảm xúc đổ lỗi cho bản thân hoặc cảm thấy bị người khác phán xét về cách họ phản ứng với một sự kiện. Quý vị cần nhớ rằng quý vị đã làm những điều phải làm để tồn tại và những chuyện xảy ra không phải là lỗi của quý vị.

Căng thẳng cảm xúc có thể gây ra những tình trạng sau đây:



Tôi cảm thấy...

- Tê liệt và tách rời
- Lo lắng hoặc sợ hãi nghiêm trọng
- Cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ
- Buồn bã/trầm cảm
- Bất lực/phủ nhận
- Nhạy cảm về mặt cảm xúc
- Sợ đám đông hoặc ở một mình
- Lúng túng, tự tử

Cơ thể tôi trải qua ...

- Mất ngủ
- Đổ mồ hôi hoặc run rẩy
- Chán ăn hoặc tăng cảm giác thèm ăn
- Nhạy cảm về thể chất
- Tăng nhịp tim, hơi thở, huyết áp
- Tăng tình trạng căng thẳng
- Thường xuyên ốm đau, đau nhức cơ thể và gặp các vấn đề khác
- Cực kỳ mệt mỏi hoặc kiệt sức
- Ác mộng

Tôi cư xử như...

- Cô lập
- Khó tập trung
- Tránh những địa điểm, đám đông hoặc hoạt động nhất định
- Bộc phát cơn giận dữ / cơn thịnh nộ đột ngột
- Dễ bị giật mình
- Thay đổi về ngoại hình
- Khó tin tưởng hơn
- Ít quan tâm hoặc tham gia vào các hoạt động hàng ngày
- Hành vi rủi ro

Kỹ thuật xoa dịu tinh thần

Khi cảm thấy căng thẳng về mặt cảm xúc, chúng ta cần đưa bản thân trở lại hiện tại để có thể nhớ rằng chúng ta an toàn, bình tĩnh và không ở trong quá khứ.



Uống một ly nước



Phương pháp thở 4-7-8

Hít vào trong 4 giây. Giữ hơi thở trong 7 giây. Thở ra trong 8 giây. Lặp lại



Phương pháp thở năm ngón tay

Xòe tay ra và để trước mặt. Từ từ dùng ngón trỏ của tay còn lại phác họa đường nét bên ngoài của bàn tay xòe ra. Hít vào khi di chuyển ngón tay lên, sau đó thở ra khi di chuyển ngón tay xuống.



Đếm ngược cách 3 số

Làm chậm suy nghĩ của quý vị bằng cách đếm ngược cách ba số từ 100. (100, 97, 94, v.v.)



Kỹ Thuật Nổi Đát 5-4-3-2-1

Tìm 5 thứ quý vị có thể nhìn thấy, 4 thứ quý vị có thể chạm vào, 3 thứ quý vị có thể nghe thấy, 2 thứ quý vị có thể ngửi thấy và 1 thứ quý vị có thể nếm được.



Thực hiện dự án sáng tạo

Viết nhật ký, chơi đất sét, sơn hoặc vẽ. Quý vị không cần phải giỏi! Chỉ cần tận hưởng quá trình.

Có thể chữa lành

Chữa lành sau khi trải qua sự kiện đau buồn là việc hoàn toàn có khả năng. Chữa lành là một quá trình liên tục, không ngừng nghỉ. Quá trình này không diễn ra nhanh chóng và có thể trở nên khó khăn hơn trong một số ngày. Xung quanh quý vị luôn có rất nhiều người quan tâm và sẵn lòng giúp đỡ. Quý vị có thể tìm thấy hướng dẫn nguồn lực được đính kèm với tài liệu này và tại liên kết: bit.ly/3DxztUm