

# Lo âu

## Lo âu là gì?

Lo âu giống như 'lo lắng'. Đó là một cảm xúc không dễ chịu mà hầu hết mọi người đều cảm nhận khi có gì đó có thể gây rủi ro, sợ hãi hoặc lo lắng. Tất cả mọi người đều có cảm giác lo âu nhẹ khi đối mặt với những tình huống căng thẳng, ví dụ trước một trận đấu thể thao hoặc một kỳ thi. Loại lo âu này là bình thường và là cách mà cơ thể chúng ta chuẩn bị để đối phó trong những tình huống khó khăn. Lo âu có thể thật sự giúp chúng ta làm tốt hơn vì thúc chúng ta làm việc nhanh hơn và giúp chúng ta chú ý.



Lo âu có thể trở thành một vấn đề khi nó quá căng thẳng, xảy ra nhiều lần, có cảm giác quá mức chịu đựng hoặc ảnh hưởng tới cuộc sống hằng ngày của bạn.

## Những triệu chứng lo âu là gì?

Những dấu hiệu của cơ thể khi lo âu bao gồm nhịp tim tăng, hơi thở nhanh hơn, căng cơ, đổ mồ hôi, run và bồn chồn. Người bị chứng rối loạn lo âu sẽ có những triệu chứng này thường xuyên hơn. Họ cũng có thể bị:



- Lo lắng dai dẳng và lo sợ thái quá
- Không thể thư giãn
- Tránh né các tình huống thách thức
- Cách ly với xã hội hoặc thu mình lại
- Khó tập trung và chú ý
- Ngủ không tốt
- Gặp các vấn đề trong công việc và đời sống xã hội, hoặc gia đình.

## Các cơn hoảng loạn là gì?

Các cơn hoảng loạn có thể xảy ra là một phần trong chứng rối loạn lo âu, tuy nhiên không phải ai bị các vấn đề lo âu đều có các cơn hoảng loạn.

Các cơn hoảng loạn xảy ra khi bạn bỗng nhiên bị cảm giác sợ hãi mãnh liệt xâm chiếm và cơ thể có các triệu chứng lo âu như tim đập thành thịch, thở khó, run, cảm giác chóng mặt, hoặc buồn nôn. Các cơn hoảng loạn không kéo dài (khoảng 10 phút) và thường gây cảm giác sợ và căng thẳng. Một người bị hoảng loạn có thể cảm thấy như họ bị một cơn đau tim hoặc một cơn hen suyễn, hoặc họ có thể sợ họ đang mất kiểm soát.



# Lo âu



## Các loại rối loạn lo âu

Các vấn đề lo âu được phân thành nhiều loại và được gọi là các rối loạn. Dưới đây là một vài loại rối loạn lo âu thường thấy:

- **Rối loạn lo âu lan tỏa:** Trong phần lớn thời gian, bạn lo lắng về nhiều vấn đề hằng ngày mà thông thường người khác không bận tâm. Lo lắng dường như vượt khỏi tầm kiểm soát và bạn gần như luôn cảm thấy căng thẳng và lo âu.
- **Rối loạn lo âu các tình huống xã hội:** Quá lo âu về các tình huống xã hội vì bạn sợ bị xấu hổ hoặc bị người khác đánh giá. Điều này thường dẫn đến việc bạn tránh né các tình huống xã hội ví dụ nói chuyện trước lớp, dự tiệc, là trung tâm của sự chú ý, gặp gỡ người mới.
- **Rối loạn hoảng sợ:** Bị các cơn hoảng loạn lặp đi lặp lại và lo lắng cho cơn hoảng loạn tiếp theo.
- **Nỗi khiếp sợ cụ thể:** Rất sợ về một tình huống hoặc một vật cụ thể nào đó (ví dụ sợ những khoảng trống nhỏ hoặc sợ nhện) làm cho bạn tránh né tình huống đó hoặc vật đó.

## Giúp đỡ người bị chứng lo âu

Một người có các vấn đề lo âu cần sự thông hiểu và hỗ trợ. Các vấn đề về lo âu có thể ảnh hưởng đến khả năng sống một cuộc sống trọn vẹn của một người vì vậy họ cần được giúp đỡ càng sớm càng tốt. Hãy làm hết sức của quý vị để khuyến khích những người này tìm đến sự giúp đỡ chuyên môn.

Hãy kiên nhẫn và lắng nghe về những nỗi sợ hãi và lo lắng của họ và làm việc đó một cách nghiêm túc. Đây không chỉ là vấn đề bảo họ 'hãy bình tĩnh' – nó không dễ như vậy.



## Những vấn đề khác



Nhiều người trẻ tuổi mắc các vấn đề lo âu cũng có thể có những triệu chứng trầm cảm. Một số người bị lo âu cũng có thể uống rượu hoặc sử dụng ma túy để làm dịu cảm giác khó chịu hoặc làm cho họ tự tin hơn. Tuy nhiên, lệ thuộc vào rượu hoặc ma túy về lâu dài sẽ làm cho tình hình tệ hơn và gây ra những vấn đề dài hạn cho sức khỏe tâm thần và thể chất.

## Nhận trợ giúp về những vấn đề lo âu

- Nếu bạn đang bị lo âu, bạn nên nói chuyện với người nào đó mà bạn tin cậy về cảm xúc của bạn. Bạn có thể nói chuyện với gia đình hoặc bạn bè. Họ có thể xác định được cái gì đang xảy ra và những hỗ trợ hay trợ giúp nào bạn cần.
- Cũng hữu ích nếu bạn có thể chăm sóc bản thân mình một cách tốt nhất có thể được; ăn đầy đủ; tập thể dục và tìm cách thư giãn như nghe nhạc, thiền, tập yoga và làm các hoạt động mà bạn thích.
- Nếu sự lo âu vẫn tiếp diễn và tình hình không tốt hơn, bạn có thể đến gặp bác sĩ gia đình (GP), hoặc bác sĩ tâm lý, hoặc một chuyên gia tư vấn.
- Tại các trung tâm **headspace** và **eheadspace** (hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại) chúng tôi có các chuyên viên y tế có thể trợ giúp. Việc chữa trị có thể bao gồm các buổi tư vấn giúp bạn học các kỹ năng kiểm soát sự lo âu, thực hành các kỹ thuật thư giãn và tìm thấy sự tự tin để đối đầu với các tình huống căng thẳng.
- Đối với một số người, thuốc cũng hữu ích. Tin tốt là hầu hết các người trẻ tuổi mắc chứng rối loạn lo âu đáp ứng tốt với việc chữa trị. Với sự hỗ trợ, bạn có thể tiếp tục đạt được những mục tiêu cá nhân hoặc chuyên môn trong công việc, và học tập.



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

Để biết thêm thông tin, hãy đến trung tâm **headspace** gần nhất hoặc vào trang [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au) để được trợ giúp trực tuyến và qua điện thoại.