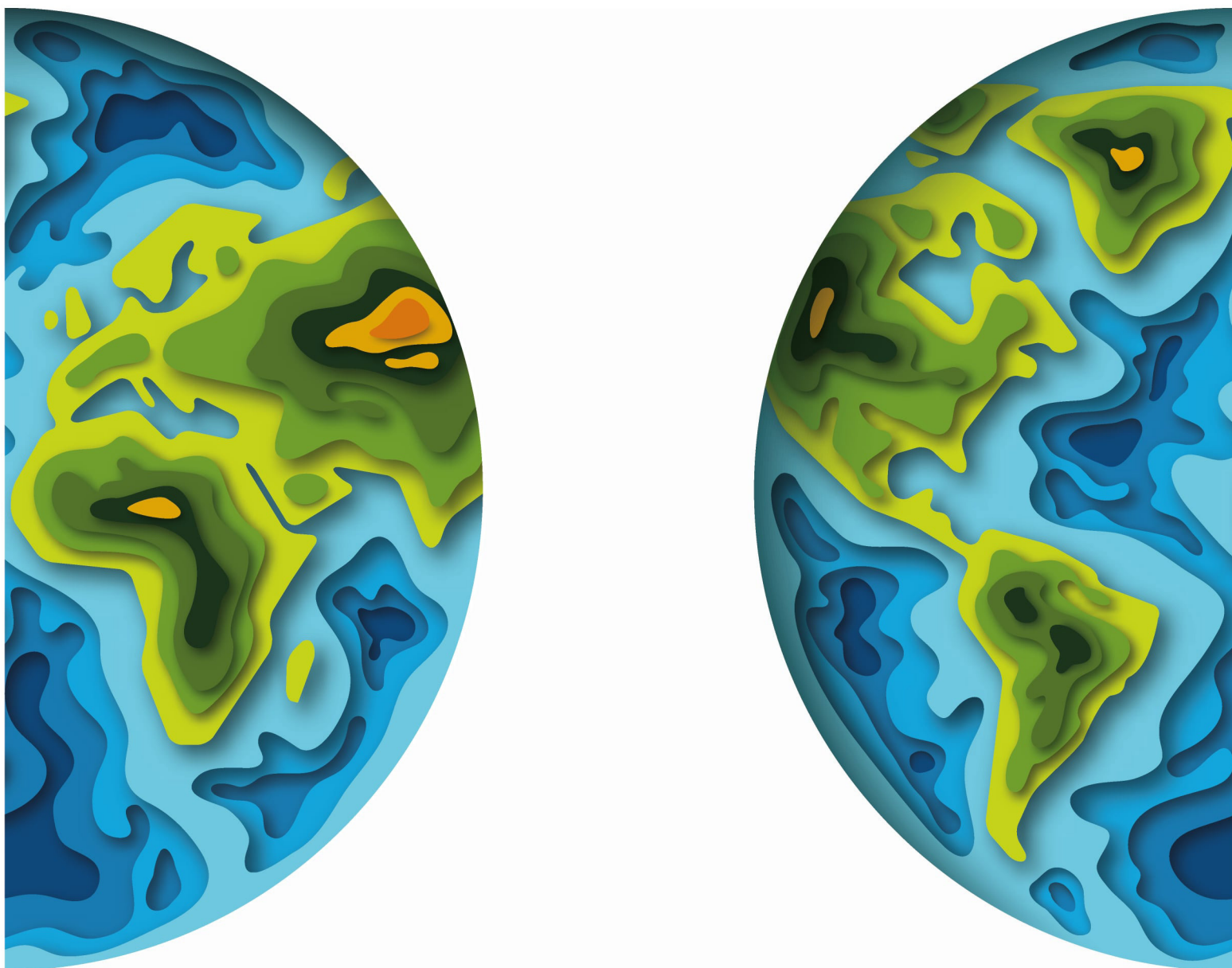


## Guide

Tiếng Việt | Vietnamese

# Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu



Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

---

## VỀ HƯỚNG DẪN NÀY

Thế giới của chúng ta đang thay đổi nhanh chóng vào lúc này. Dựa trên những tin tức hàng ngày, thật khó để không lo lắng về ảnh hưởng của tất cả những thay đổi này cho bản thân và cho những người thân của chúng ta.

Sự lo lắng và hồi hộp là những vấn đề phổ biến thậm chí ở những thời điểm tốt nhất, và khi nó giành quyền kiểm soát nó có thể bao trùm tất cả. Ở Psychology Tools (Những công cụ tâm lý học) chúng tôi đã tập hợp lại hướng dẫn miễn phí này để giúp bạn quản lý những lo lắng và hồi hộp của bạn trong những thời điểm bất an này.

Một khi bạn đã đọc thông tin, hãy thử các bài tập nếu bạn nghĩ chúng có thể hữu ích cho bạn. Việc phải vật lộn khi mọi thứ không chắc chắn là điều tự nhiên, vì vậy nên nhớ dành sự quan tâm và lòng trắc ẩn cho bản thân bạn, và cho những người chung quanh bạn.

Chúc các bạn khỏe mạnh.

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

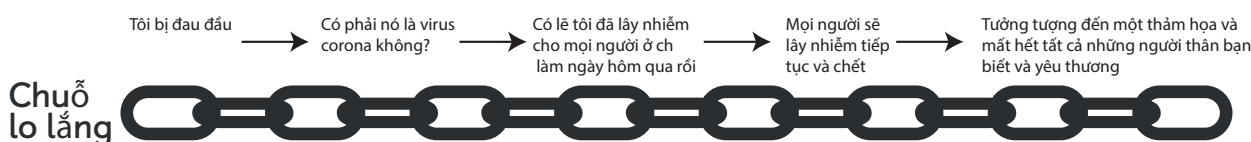
Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

## Lo lắng là gì?

Con người có khả năng tuyệt vời để suy nghĩ về các sự kiện trong tương lai. 'Nghĩ xa' có nghĩa là chúng ta có thể lường trước những trở ngại hoặc khó khăn, và cho chúng ta cơ hội để lên kế hoạch cho các giải pháp. Khi nó giúp chúng ta đạt được mục tiêu của mình, 'nghĩ xa' có thể hữu ích. Ví dụ, rửa tay và xa cách xã hội là những điều cần thiết mà chúng ta có thể quyết định làm để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút. Tuy nhiên, lo lắng là một cách 'nghĩ xa' mà thường khiến chúng ta cảm thấy hồi hộp hoặc sợ hãi. Khi chúng ta lo lắng quá mức, chúng ta thường nghĩ về những tình huống xấu nhất và cảm thấy rằng chúng ta sẽ không thể đương đầu nổi.

## Khi lo lắng ta cảm thấy như thế nào?

Khi chúng ta lo lắng, ta có thể cảm thấy giống như một chuỗi suy nghĩ và hình ảnh, có thể tiến triển theo hướng ngày càng thảm khốc và theo nhiều hướng không chắc có thực. Một số người cảm thấy lo lắng là không thể kiểm soát được - nó dường như có một cuộc sống riêng. Điều tự nhiên là gần đây nhiều người trong chúng ta có thể nhận thấy bản thân mình đang nghĩ về các tình huống xấu nhất. Ví dụ dưới đây cho thấy những lo lắng có thể leo thang nhanh chóng ngay cả từ một việc nhỏ xíu. Bạn có bao giờ nhận thấy những suy nghĩ như thế này? (hãy thú nhận đi: tất cả chúng ta đều có!)



Lo lắng không chỉ ở trong đầu chúng ta. Khi nó trở nên quá mức, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng và hồi hộp trong cơ thể. Những biểu hiện thực thể của lo lắng bao gồm:

- Căng cơ hoặc đau nhức.
- Bồn chồn và không có khả năng thư giãn.
- Khó tập trung.
- Khó ngủ.
- Dễ dàng cảm thấy mệt mỏi.

Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

## Điều gì dẫn đến lo lắng?

Bất cứ điều gì cũng có thể là một kích hoạt cho lo lắng. Ngay cả khi mọi chuyện tốt đẹp, bạn có thể tự mình suy nghĩ “nhưng nếu tất cả sụp đổ thì sao?”. Tuy nhiên, có những tình huống cụ thể làm cho lo lắng trở nên phổ biến hơn. Những yếu tố gây ra lo lắng mạnh mẽ là những tình huống sau:

- **Mơ hồ** – có nhiều cách hiểu khác nhau
- **Mới và chưa từng có** – vì vậy chúng ta không thể dùng kinh nghiệm để phán đoán.
- **Không thể đoán trước** – không rõ mọi thứ sẽ diễn ra như thế nào.

Có điều nào trong những điều này bạn nghe quen thuộc vào lúc này không? Tình hình về sức khỏe toàn cầu hiện nay thỏa tất cả những điều này, và vì vậy rất hợp lý là mọi người đang trải qua rất nhiều lo lắng. Đây là một tình huống bất thường với rất nhiều điều không chắc chắn, và tự nhiên nó sẽ làm cho chúng ta lo lắng và cảm thấy hồi hộp.

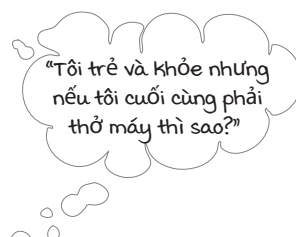
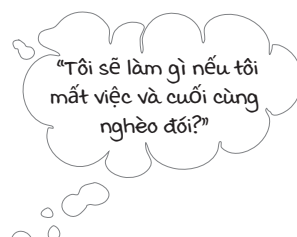
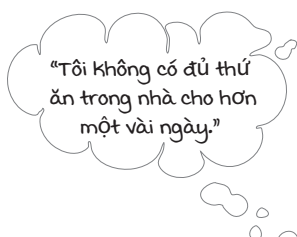
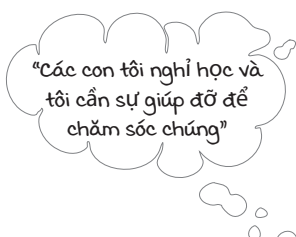
## Có những loại lo lắng khác nhau không?

Lo lắng có thể hữu ích hoặc không có ích, và các nhà tâm lý học thường phân biệt giữa những lo lắng liên quan đến ‘những vấn đề thực tế’ và “những vấn đề giả định”.

- Những lo lắng liên quan đến những vấn đề thực tế là những vấn đề thực cần giải pháp ngay bây giờ. Ví dụ, đối với lo lắng rất có thực về vi rút ở thời điểm này, có những giải pháp hữu ích bao gồm rửa tay thường xuyên, xa cách xã hội, và cách ly vật lý nếu bạn có các triệu chứng bệnh.
- Những lo lắng giả định về khủng hoảng sức khỏe hiện tại có thể bao gồm nghĩ về những tình huống xấu nhất (điều mà chúng ta có thể gọi là thảm họa tàn khốc). Ví dụ, tưởng tượng những tình huống tệ nhất như là hầu hết mọi người đều chết.

### Những lo lắng về các vấn đề thực tế

Là về các vấn đề thực đang có tác động đến bạn ngay bây giờ



Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

## Khi nào thì lo lắng trở thành một vấn đề?

Mọi người đều lo lắng ở một mức độ nào đó, và một số suy nghĩ nhìn xa có thể giúp chúng ta lên kế hoạch và đối phó. Không có một khối lượng lo lắng “đúng”. Chúng tôi nói rằng sự lo lắng trở thành một vấn đề khi nó ngăn chặn bạn sống cuộc sống mà bạn muốn sống, hoặc là nếu nó làm cho bạn cảm thấy mất tinh thần và kiệt sức.



## Tôi có thể làm gì về việc lo lắng?

Việc bạn lo lắng vào lúc này là điều tự nhiên, nhưng nếu bạn cảm thấy nó trở nên quá mức và chiếm lấy cuộc sống của bạn - ví dụ nếu nó làm cho bạn trở nên hồi hộp, hoặc nếu bạn cảm thấy khó ngủ - thì có lẽ bạn nên cố tìm cách để giảm thiểu thời gian bạn lo lắng, và thực hiện các bước để chăm sóc sức khỏe của bạn. Trong phần kế tiếp của hướng dẫn này, chúng tôi đã đính kèm chọn lựa những tờ rơi, bài tập, và những worksheet ưa thích của chúng tôi dùng để chăm sóc sức khỏe và quản lý sự lo lắng của mình. Những điều này có thể giúp bạn làm những điều sau:

- **Duy trì sự cân bằng trong cuộc sống của bạn.** Các nhà tâm lý học nghĩ rằng hạnh phúc đến từ việc sống một cuộc sống cân bằng các hoạt động làm cho bạn cảm thấy vui thích, thành tựu, và gần gũi. Tờ rơi thông tin “Chăm sóc sức khỏe của bạn bằng cách tìm thấy sự cân bằng” thảo luận chi tiết hơn về vấn đề này. Menu Hoạt Động trên trang sau gồm có những đề xuất về những hoạt động để giúp bạn đánh lạc hướng bản thân và trở nên tích cực. Hãy nhớ rằng chúng ta là những động vật xã hội - chúng ta cần những kết nối để phấn đấu và phát triển. Chúng tôi khuyên bạn nên cố làm ít nhất một vài hoạt động mang tính xã hội và có liên quan đến những người khác. Trong những thời khắc như bây giờ bạn có thể phải tìm một số cách sáng tạo để thực hiện các hoạt động xã hội từ xa. Ví dụ, bằng cách giữ liên lạc trực tuyến hoặc qua điện thoại.

## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

---

- **Thực hành xác định xem lo lắng của bạn là lo lắng về “vấn đề thực tế” hay “lo lắng giả định”.** Cây Quyết Định Lo Lắng là một công cụ hữu ích để giúp bạn quyết định lo lắng của bạn là loại nào. Nếu bạn đang cảm thấy lo lắng về nhiều vấn đề giả định, thì rất quan trọng là bạn phải nhắc nhở mình là tâm trí bạn đang không tập trung vào một vấn đề mà bạn có thể giải quyết ngay bây giờ, và sau đó tìm cách để những lo lắng này biến đi và tập trung vào một vấn đề khác. Bạn cũng có thể dùng công cụ này với trẻ em nếu chúng gặp khó khăn trong việc đương đầu với những nỗi lo này.
- **Thực hành trì hoãn sự lo lắng của bạn.** Lo lắng là cố chấp - nó có thể khiến bạn cảm thấy như thể bạn phải tập trung sức cho nó ngay bây giờ. Nhưng bạn có thể thử nghiệm trì hoãn những lo lắng giả định, và nhiều người thấy rằng điều này cho phép họ có một mối quan hệ khác với những lo lắng của họ. Trong thực tế, điều này có nghĩa là cố tình dành thời gian mỗi ngày để cho bản thân lo lắng (ví dụ: 30 phút vào cuối mỗi ngày). Đầu tiên, nó có thể cảm thấy rất kỳ lạ! Điều đó cũng có nghĩa là trong 23,5 giờ khác trong ngày, bạn cố gắng không lo lắng cho đến khi bạn đến "thời gian lo lắng". Bài tập Hoãn Lo Lắng của chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn các bước bạn cần làm.
- **Đối thoại với chính mình với lòng trắc ẩn.** Lo lắng có thể đến từ lý do quan tâm - chúng ta lo lắng về người khác khi chúng ta quan tâm đến họ. Một kỹ thuật trị liệu hành vi nhận thức truyền thống để làm việc với những suy nghĩ tiêu cực, lo lắng hoặc khó chịu là viết chúng ra và tìm một cách khác để đối phó với chúng. Sử dụng worksheet Thử Thách Suy Nghĩ Của Bạn Với Lòng Trắc Ẩn, bạn có thể thực hành cách đối thoại với những suy nghĩ lo lắng hoặc lo âu của bạn với lòng tốt và lòng trắc ẩn. Trong worksheet chúng tôi đã cung cấp một ví dụ để giúp bạn bắt đầu.
- **Thực tập thiền.** Học hỏi và thực hành phương pháp thiền có thể giúp chúng ta buông bỏ những lo lắng và đưa bản thân trở lại thời điểm hiện tại. Ví dụ, tập trung vào chuyển động nhẹ nhàng của hơi thở hoặc những âm thanh bạn nghe thấy xung quanh bạn, có thể đóng vai trò là những “mỏ neo” hữu ích để quay lại thời điểm hiện tại và buông bỏ những lo lắng.

## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

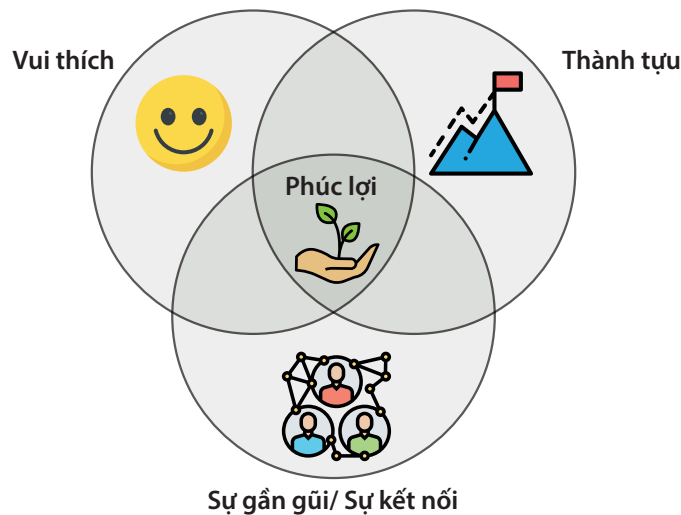
### Chăm sóc sức khỏe của bạn bằng cách tìm sự cân bằng

Với tình trạng về vi rút hiện tại, nhiều thói quen và hoạt động bình thường hàng ngày của chúng ta đang thay đổi. Đương nhiên là điều này có thể gây khó chịu, và chúng ta có thể thấy là những điều chúng ta thường làm để chăm sóc sức khỏe đã trở nên rất khó khăn. Cho dù bạn đang làm việc ở nhà, hay đang ở trong một số hình thức cách ly vật lý hoặc xa cách xã hội, chuyện cần thiết bạn cần làm là tổ chức một thói quen hàng ngày bao gồm tạo dựng một sự cân bằng giữa những hoạt động sau:

- cho bạn một cảm giác **thành tựu**,
- giúp bạn cảm thấy **gắn gũi** và kết nối với những người khác, và
- những hoạt động bạn có thể làm chỉ vì **vui thích**.

Khi chúng ta đang vật lộn với sự lo lắng và hồi hộp, chúng ta có thể mất cảm giác với những điều đã từng làm cho chúng ta vui thích. Lên kế hoạch thực hiện một số hoạt động ưa thích mỗi ngày để khiến bạn cảm thấy vui vẻ. Ví dụ, đọc một cuốn sách hay, xem một bộ phim hài, nhảy hoặc hát những bài hát yêu thích của bạn, tắm thư giãn hoặc ăn thức ăn yêu thích của bạn.

Chúng ta cảm thấy vui khi chúng ta đạt được hoặc hoàn thành một cái gì đó, vì vậy, rất hữu ích để làm những hoạt động mang cho ta cảm giác thành tựu mỗi ngày. Ví dụ, làm một số công việc nhà, trang trí, làm vườn, thực hiện công việc, nấu một món ăn mới, hoàn thành thói quen tập thể dục hoặc hoàn thành 'những công việc nhỏ cần thiết trong cuộc sống' như trả hóa đơn.



Chúng ta là động vật xã hội, vì vậy chúng ta cần và tự nhiên khao khát sự gắn gũi và kết nối với những người khác. Với cuộc khủng hoảng sức khỏe hiện nay, nhiều người trong chúng ta có thể bị cô lập hoặc xa cách với người khác, vì vậy điều quan trọng là chúng ta cần phải có các cách sáng tạo để kết nối để chúng ta không trở nên cô lập và cô đơn. Làm thế nào bạn có thể tiếp tục kết nối với gia đình và bạn bè và có thời gian xã hội trong một thế giới ảo?

Có thể bằng cách sử dụng mạng xã hội, các cuộc gọi điện thoại và gọi video, bạn có thể thiết lập những hoạt động trực tuyến được chia sẻ, ví dụ: một cuốn sách online hoặc câu lạc bộ phim. Bạn cũng có thể khám phá các nhóm trực tuyến địa phương và xem có cách nào để tham gia giúp đỡ cộng đồng địa phương của bạn không.

Sự mất cân bằng về niềm vui, thành tựu và sự gắn gũi có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Ví dụ, nếu bạn dành phần lớn thời gian để làm việc mà không có thời gian để thư giãn hay giao tiếp xã hội, thì bạn có thể bắt đầu cảm thấy xuống tinh thần và bị cô lập. Ngược lại, nếu bạn dành phần lớn thời gian để giải trí và không làm những việc quan trọng đối với bản thân mình thì điều này cũng có thể tác động đến tâm trạng của bạn.

Vào cuối mỗi ngày, bạn có thể tự mình kiểm tra và suy ngẫm về "Tôi đã làm gì hôm nay để cho tôi cảm giác thành tựu? Tôi thấy hài lòng? Tôi có sự gắn gũi với người khác?" Tôi đã có một sự cân bằng tốt, hoặc tôi có thể làm điều gì khác biệt vào ngày mai?

## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

### Sử dụng Menu Hoạt Động sẽ giúp bạn có một số ý tưởng về các việc để làm



**Động vật**  
 Vẽ về thú cưng  
 Dắt chó đi dạo  
 Lắng nghe chim hót



**Sáng tạo**  
 Vẽ một bức tranh  
 Vẽ chân dung  
 Chụp ảnh  
 Doodle (nghệ thuật vẽ nguệch ngoạc một cách ngẫu hứng)/ phác họa  
 Sắp xếp hình ảnh  
 Làm một album ảnh  
 Làm sổ lưu niệm  
 Hoàn thành một dự án  
 Thực hiện may vá/đan lát



**Tâm trí**  
 Mơ mộng  
 Thiền định  
 Cầu nguyện  
 Suy tưởng, chiêm nghiệm  
 Suy nghĩ  
 Thử thực hiện các bài tập thư giãn  
 Luyện tập yoga



**Thời gian biểu**  
 Dậy sớm  
 Thức khuya  
 Ngủ muộn  
 Đánh dấu vào việc đã hoàn thành trong danh sách các việc cần làm của bạn



**Hãy tích cực**  
 Đi bộ  
 Chạy bộ  
 Đi bơi  
 Đạp xe đạp  
 Tập thể dục tại nhà theo video hướng dẫn



**Biểu lộ cảm xúc**  
 Cười  
 Khóc  
 Hát  
 Kêu la  
 Hết lên



**Am nhạc**  
 Nghe bản nhạc mà bạn yêu thích  
 Tìm nghe một số bản nhạc mới  
 Bật radio  
 Viết nhạc  
 Hát  
 Chơi một loại nhạc cụ  
 Nghe Podcast (chương trình radio phiên bản hiện đại có thể tải trực tiếp từ internet)



**Chăm sóc bản thân**  
 Tắm bồn  
 Tắm vòi hoa sen  
 Gội đầu  
 Rửa mặt  
 Cắt móng tay  
 Tắm nắng (bôi kem chống nắng)  
 Ngủ trưa



**Dọn dẹp**  
 Dọn dẹp nhà cửa  
 Quét dọn sân vườn  
 Lau chùi nhà tắm  
 Lau chùi nhà vệ sinh  
 Dọn dẹp phòng ngủ của bạn  
 Làm sạch tủ lạnh  
 Làm sạch lò nướng  
 Làm sạch giày của bạn  
 Rửa chén bát  
 Sắp xếp chén bát vào máy rửa chén/  
 Lấy chén bát ra sau khi rửa xong  
 Giặt quần áo  
 Làm một số việc vặt trong nhà  
 Sắp xếp không gian làm việc của bạn  
 Dọn dẹp tủ bát đĩa



**Sự tử tế**  
 Giúp đỡ bạn bè / hàng xóm / người lạ  
 Làm một món quà tặng ai đó  
 Hãy thử làm một việc tốt một cách ngẫu nhiên  
 Giúp đỡ một ai đó  
 Hướng dẫn một kỹ năng cho một ai đó  
 Làm điều gì đó tốt đẹp cho một người nào đó  
 Lên kế hoạch bất ngờ cho ai đó  
 Liệt kê những điểm tốt của bạn  
 Liệt kê những điều hoặc những người mà bạn biết ơn



**Thiên nhiên**  
 Hãy thử làm vườn  
 Trồng cây  
 Cắt tỉa cây cối  
 Cắt cỏ  
 Hái hoa  
 Mua hoa  
 Đi dạo ngoài thiên nhiên  
 Ngồi dưới ánh nắng mặt trời



**Thử làm điều mới mẻ**  
 Hãy thử một món ăn mới  
 Nghe một số bản nhạc mới  
 Xem chương trình truyền hình hoặc phim mới  
 Mặc quần áo mới  
 Đọc một cuốn sách mới  
 Làm một điều gì đó ngẫu nhiên không theo kế hoạch  
 Thể hiện cảm xúc của bản thân



**Kết nối với mọi người**  
 Liên lạc với bạn bè  
 Tham gia một nhóm mới  
 Tham gia một đảng chính trị  
 Tham gia một trang mạng hẹn hò  
 Gửi tin nhắn cho bạn bè  
 Viết thư cho bạn bè  
 Liên lạc lại với bạn cũ



**Học hỏi**  
 Học hỏi một điều gì mới  
 Học một kỹ năng mới  
 Tìm hiểu về một sự kiện mới  
 Xem video hướng dẫn



**Lập kế hoạch**  
 Đặt mục tiêu  
 Lập ngân sách  
 Lập kế hoạch cho 5 năm tới  
 Lập danh sách "Các việc cần làm"  
 Lập danh sách " Các việc phải làm trước khi chết"  
 Liệt kê các thứ cần mua sắm



**Xem**  
 Xem phim  
 Xem một chương trình truyền hình  
 Xem các chương trình trên kênh YouTube



**Nấu ăn**  
 Nấu một bữa ăn cho bản thân mình  
 Nấu một bữa ăn cho người khác  
 Làm bánh / bánh quy  
 Nướng kẹo dẻo  
 Tìm một công thức nấu ăn mới



**Sửa chữa**  
 Sửa chữa một đồ vật gì đó trong nhà  
 Sửa xe đạp / xe hơi / xe tay ga  
 Làm một cái gì đó mới  
 Thay bóng đèn  
 Trang trí phòng



**Đọc**  
 Đọc một cuốn sách yêu thích  
 Đọc một cuốn sách mới  
 Đọc báo  
 Đọc trang mạng mà bạn yêu thích

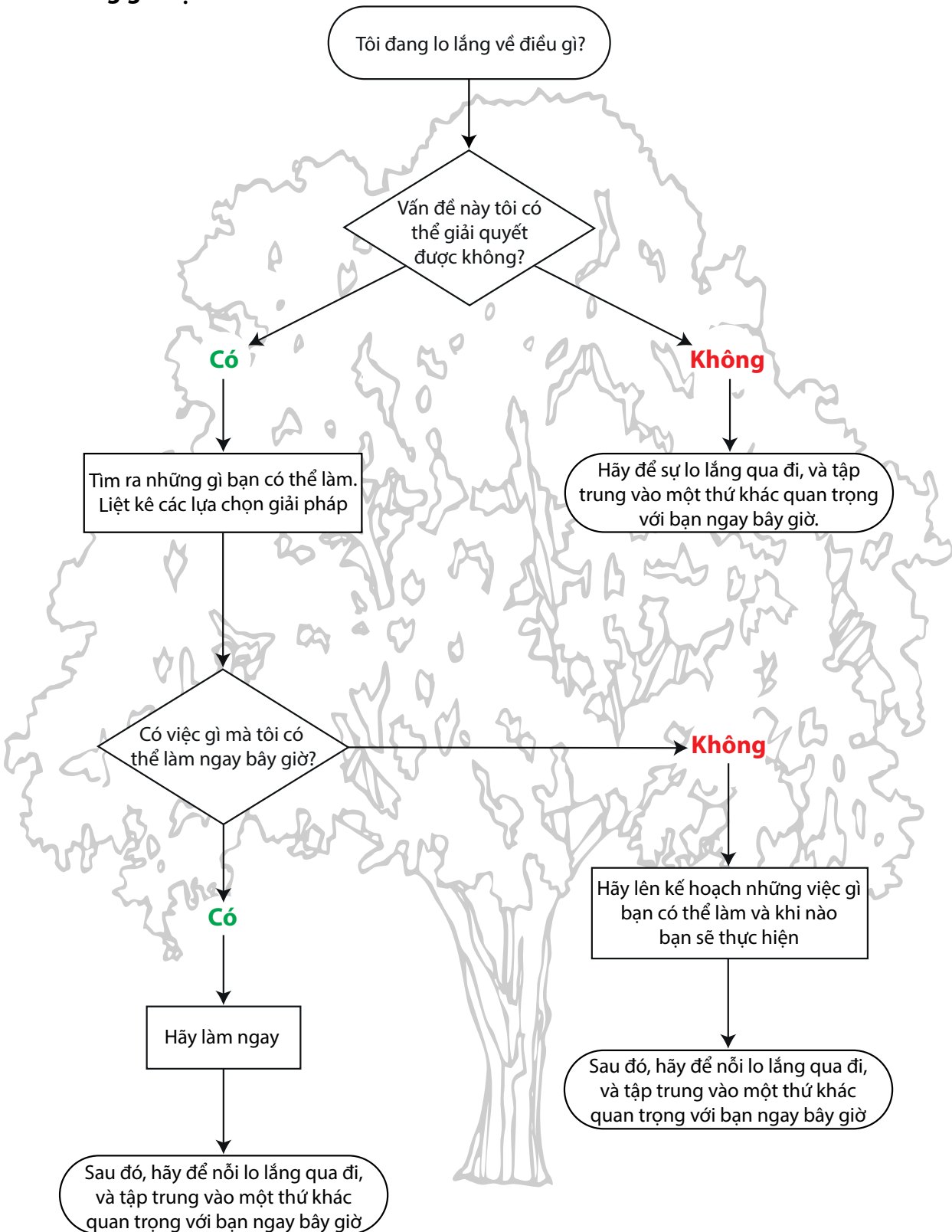


**Viết**  
 Viết một lá thư khen ngợi  
 Viết thư cho chính trị gia của bạn  
 Viết một lá thư bày tỏ sự tức giận  
 Viết một lá thư để nói lời biết ơn  
 Viết một tấm thiệp cảm ơn  
 Viết nhật ký  
 Viết sơ yếu lý lịch (CV) của bạn  
 Bắt đầu viết một cuốn sách



## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

### Sử dụng cây quyết định này để giúp bạn nhận biết được sự lo lắng vấn đề thực tế so với lo lắng giả định



## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

### Trì Hoãn Lo Lắng Đối Với Thời Điểm Bất Bình

Các nhà tâm lý học nghĩ rằng có hai loại lo lắng:

- Lo lắng vấn đề thực tế** là lo lắng về các vấn đề thực tế ảnh hưởng đến bạn ngay bây giờ và bạn có thể hành động r  
*"Tay tôi bị bẩn do làm vườn, tôi cần rửa tay", "Tôi cần gọi cho bạn tôi, nếu không có ấy sẽ nghĩ rằng tôi đã quên sinh nhật của cô ấy"*  
*"Tôi không thể tìm thấy chìa khóa của mình", "Tôi không đủ tiền để thanh toán hóa đơn tiền điện này", "Bạn trai của tôi không nói chuyện với tôi".*
- Lo lắng giả định** là sự lo lắng về những thứ hiện không tồn tại, nhưng có thể xảy ra trong tương lai.  
*"Nếu tôi chết thì sao?", "Nếu những người tôi biết chết thì sao?", "Có lẽ sự lo lắng này làm tôi phát điên"*

Những người hay lo lắng thường cảm thấy rằng lo lắng không kiểm soát được, tốn thời gian và đôi khi họ tin rằng sự lo lắng là có lợi khi nó xảy ra. Thử nghiệm trì hoãn lo lắng - cố tình dành một chút thời gian trong ngày không làm gì cả ngoài việc lo lắng và giới hạn thời gian lo lắng - là một cách hữu ích để khám phá mối liên hệ giữa bạn với sự lo lắng. Thực hiện theo các bước dưới đây trong ít nhất một tuần.

#### Bước 1: Sự chuẩn bị

Hãy xác định thời gian khi nào bạn sẽ lo lắng, và bạn sẽ lo lắng trong bao lâu.

- "Thời gian lo lắng" là thời gian bạn đặt ra mỗi ngày chỉ dành cho mục đích lo lắng.
- Thời gian nào trong ngày mà tâm trí của bạn tốt nhất dành cho sự lo lắng?
- Thời gian nào mà bạn ít bị làm phiền?
- Nếu bạn không chắc chắn thì mỗi ngày dành 15 đến 30 phút bắt đầu lúc 7g tối thường là khởi đầu tốt.



#### Bước 2: Trì hoãn sự lo lắng

Mỗi ngày, hãy quyết định xem liệu những lo lắng xuất hiện có phải là lo lắng về vấn đề thực tế có thể giải quyết ngay bây giờ hay không, hay đó là những lo lắng giả định cần phải trì hoãn.



#### Bước 3: Thời gian lo lắng

Sử dụng thời gian dành riêng cho việc lo lắng để lo lắng. Cần nhắc viết xuống bất kỳ lo lắng giả định nào mà bạn nhớ đã xuất hiện suốt cả ngày. Ngay lúc này những lo lắng giả định này làm bạn bận tâm ở mức nào? Có lo lắng nào khiến bạn phải có những hành động thiết thực không?

- Cố gắng sử dụng tất cả thời gian lo lắng được phân bổ của bạn, ngay cả khi bạn cảm thấy không có gì phải lo lắng nhiều, hoặc ngay cả khi những lo lắng dường như không cấp thiết vào thời điểm này.
- Hãy suy ngẫm về những lo lắng của bạn bây giờ - khi bạn nghĩ về những lo lắng đó ngay lúc này, chúng có làm cho bạn cảm thấy "khó chịu" giống như lần đầu tiên bạn nghĩ về chúng không?
- Có lo lắng nào của bạn có thể trở thành một vấn đề thực tế để có thể tìm ra hướng giải quyết được không?

Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

**Thử Thách Suy Nghi Của Bạn Với Lòng Trắc Ẩn Trong Cuộc Khủng Hoảng Sức Khỏe Toàn Cầu**

<p><b>Tình huống</b> Bạn đã ở cùng với ai? Bạn đã làm gì? Bạn đã ở đâu? Chuyện đó xảy ra khi nào?</p>	<p><b>Cảm xúc &amp; cảm giác cơ thể</b> Bạn đã cảm thấy gì? (Đánh giá cường độ 0-100% )</p>	<p><b>Suy nghĩ tự động</b> Điều gì đi qua tâm trí của bạn? (Suy nghĩ, hình ảnh hoặc ký ức)</p>	<p><b>Phản ứng đầy lòng trắc ẩn</b> Điều gì sẽ là một phản ứng thực sự đầy trắc ẩn đối với suy nghĩ tiêu cực của bạn?</p>
<p>Xem tin tức trong hai giờ liên tiếp</p>	<p>Cảm giác lo lắng và cảm giác hoảng loạn ngày càng tăng</p>	<p>Thật là kinh khủng. Rất nhiều người có thể sẽ chết. Chuyện gì sẽ xảy ra với tôi và gia đình tôi?</p>	<p>Có thể hiểu được bạn đang lo lắng - sẽ không bình thường nếu bạn không lo lắng gì cả. Điều gì tốt nhất mà bạn có thể làm cho bản thân để cảm thấy tốt hơn ngay bây giờ? Có lẽ bạn có thể xem một bộ phim hài thay vì xem tin tức, hoặc đứng dậy và làm một cái gì đó khác.</p>
		<p>Nếu bạn có một hình ảnh hoặc ký ức, nó có ý nghĩa gì với bạn?</p>	<p>Cố gắng đáp lại chính mình bằng những phẩm chất giàu lòng thương của trí tuệ, sức mạnh, sự ấm áp, lòng tốt và sự không phán xét</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Người bạn tốt nhất của tôi sẽ nói gì với tôi?</li> <li>• Một người thực sự đầy lòng trắc ẩn sẽ nói gì với tôi?</li> <li>• Tôi cần được nói chuyện bằng giọng điệu nào để cảm thấy yên tâm?</li> </ul>

Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

**Thử Thách Suy Nghi Của Bạn Với Lòng Trắc Ẩn Trong Cuộc Khủng Hoảng Sức Khỏe Toàn Cầu**

<p><b>Tình huống</b> Bạn đã ở cùng với ai? Bạn đã làm gì? Bạn đã ở đâu? Chuyện đó xảy ra khi nào?</p>	<p><b>Cảm xúc &amp; cảm giác cơ thể</b> Bạn đã cảm thấy gì? (Đánh giá cường độ 0-100%)</p>	<p><b>Suy nghi tự động</b> Điều gì đi qua tâm trí của bạn? (Suy nghi, hình ảnh hoặc ký ức)</p>	<p><b>Phản ứng đầy lòng trắc ẩn</b> Điều gì sẽ là một phản ứng thực sự đầy trắc ẩn đối với suy nghi tiêu cực của bạn?</p>
		<p>Nếu bạn có một hình ảnh hoặc ký ức, nó có ý nghĩa gì với bạn?</p>	<p>Cố gắng lặp lại chính mình bằng những phẩm chất giàu lòng thương của trí tuệ, sức mạnh, sự ấm áp, lòng tốt và sự không phân xét</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Người bạn tốt nhất của tôi sẽ nói gì với tôi?</li> <li>• Một người thực sự đầy lòng trắc ẩn sẽ nói gì với tôi?</li> <li>• Tôi cần được nói chuyện bằng giọng điệu nào để cảm thấy yên tâm?</li> </ul>

## Vài lời khuyên cuối cùng

- **Tạo thói quen sinh hoạt.** Nếu bạn đang dành nhiều thời gian ở nhà, điều quan trọng là duy trì thói quen sinh hoạt thường xuyên. Hãy duy trì đều đặn thời gian thức dậy, đi ngủ, ăn uống, mặc quần áo và chuẩn bị cho ngày mới. Bạn có thể sử dụng thời khóa biểu để sắp xếp ngày của bạn.
- **Vận động cơ thể và trí óc.** Khi bạn lên kế hoạch cho thời khóa biểu hàng ngày của mình, hãy dành thời gian cho các hoạt động vận động cả tâm trí và cơ thể. Ví dụ như bạn có thể thử học một cái gì đó mới qua một khóa học trực tuyến hoặc thử thách bản thân qua việc học một ngôn ngữ mới. Việc hoạt động thể chất cũng quan trọng. Ví dụ như làm việc nhà cật lực trong 30 phút, hoặc tập theo một video tập thể dục trực tuyến.
- **Thực tập lòng biết ơn.** Vào những thời điểm bấp bênh, việc xây dựng thói quen thực hành lòng biết ơn có thể giúp bạn kết nối với những khoảnh khắc của niềm vui và sự sống. Vào cuối mỗi ngày, hãy dành thời gian để suy ngẫm về những gì bạn biết ơn cho ngày hôm nay. Hãy cố gắng cụ thể và chú ý những điều mới mỗi ngày, ví dụ "Tôi biết ơn vì trời nắng vào giờ ăn trưa nên tôi có thể ngồi trong vườn". Bạn có thể viết một nhật ký biết ơn, hoặc bỏ những ghi chú về lòng biết ơn vào một cái lọ. Hãy khuyến khích những người khác trong gia đình bạn cùng tham gia.
- **Lưu ý và hạn chế các kích hoạt lo lắng.** Khi tình hình tiến triển, chúng ta có thể cảm thấy cần phải liên tục theo dõi tin tức hoặc kiểm tra các phương tiện truyền thông xã hội để cập nhật. Tuy nhiên, bạn có thể nhận thấy điều này cũng gây ra lo lắng và sợ hãi. Hãy thử để ý những gì gây ra lo lắng của bạn. Ví dụ, xem tin tức trong hơn 30 phút? Kiểm tra phương tiện truyền thông xã hội mỗi giờ? Cố gắng hạn chế thời gian bạn tiếp xúc với các tác nhân gây lo lắng mỗi ngày. Bạn có thể chọn nghe tin tức vào một thời điểm nhất định mỗi ngày hoặc bạn có thể giới hạn thời gian bạn dành cho mạng xã hội để kiểm tra tin tức.
- **Dựa vào các nguồn tin tức có uy tín.** Sẽ có ích cho bạn nếu bạn lưu ý nơi bạn đang nhận tin tức và thông tin. Hãy cẩn thận và chọn nguồn có uy tín. Tổ chức y tế thế giới cung cấp những thông tin chính xác ở đây:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Vietnamese

Translated title: Sống với lo lắng và hồi hộp giữa bất ổn toàn cầu

Translator(s): Nguyen Yen Ngoc, Nguyen Thi Thu Thuy, Tran Quang Khoa

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.