

Giải tỏa và ngăn ngừa rối loạn lo âu

Đoàn Bắc Việt Trân,
ThS. Tâm lý học



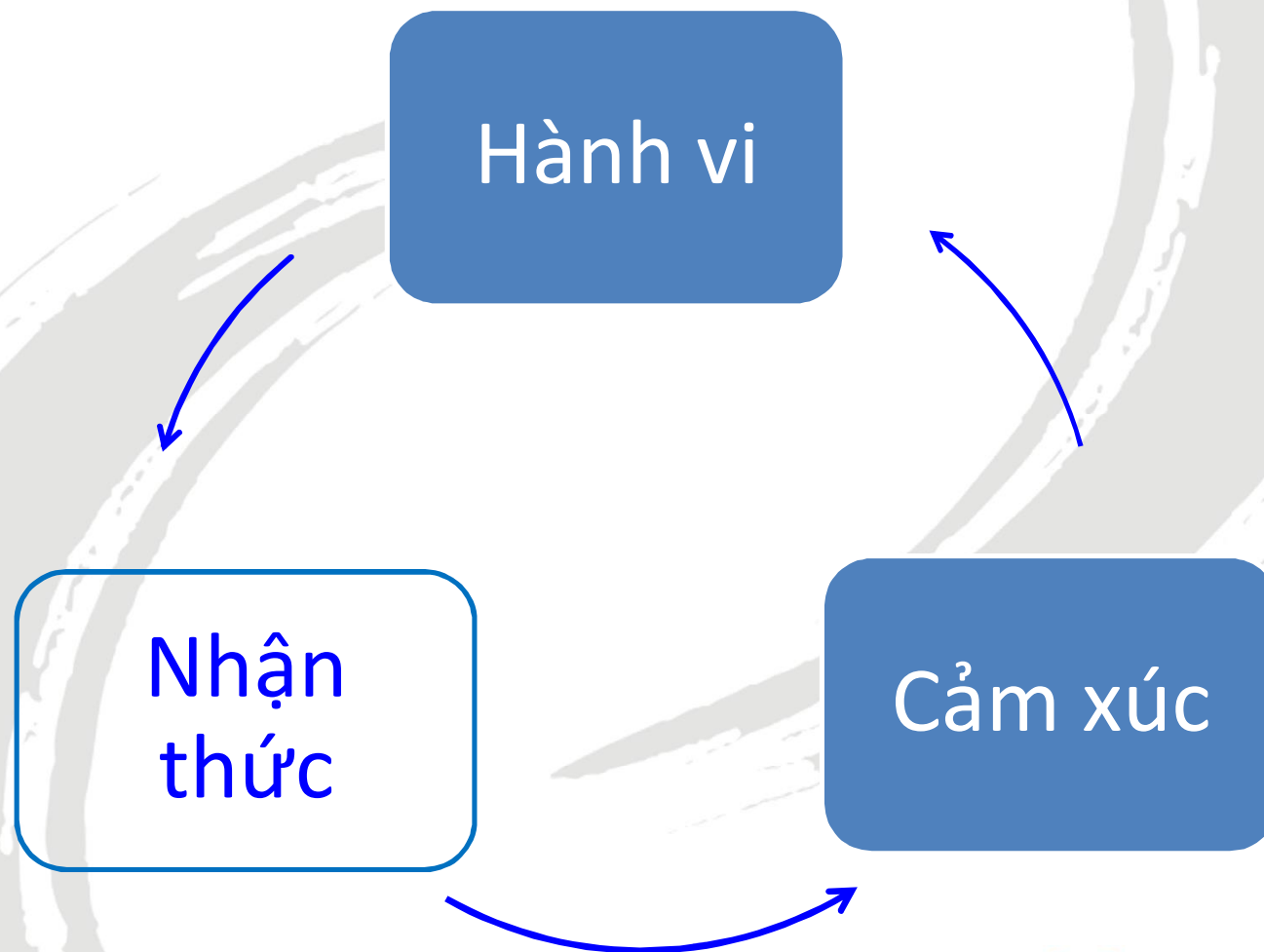






Bản chất của nỗi lo sợ là
giúp tăng cơ hội sống sót cho chủ thể

Mô hình hành vi



Lo âu quá mức có thể trở thành bệnh lý.
Biểu hiện và hậu quả của lo âu bệnh lý:

Ả Cơn hoảng loạn bất ngờ mà không do
nguyên nhân nào rõ ràng

Ả Giảm sút năng lực kiểm soát, tập
liệu chính bản thân

Ả Lo âu làm giảm hiệu quả công việc
sinh hoạt hàng ngày

Các dạng rối loạn lo âu

Ả Rối loạn lo âu toàn thể

Ả Ám ảnh cưỡng chế

Ả Phản ứng stress cấp tính

Ả Rối loạn stress sau sang chấn

Ả Ám ảnh sợ xã hội

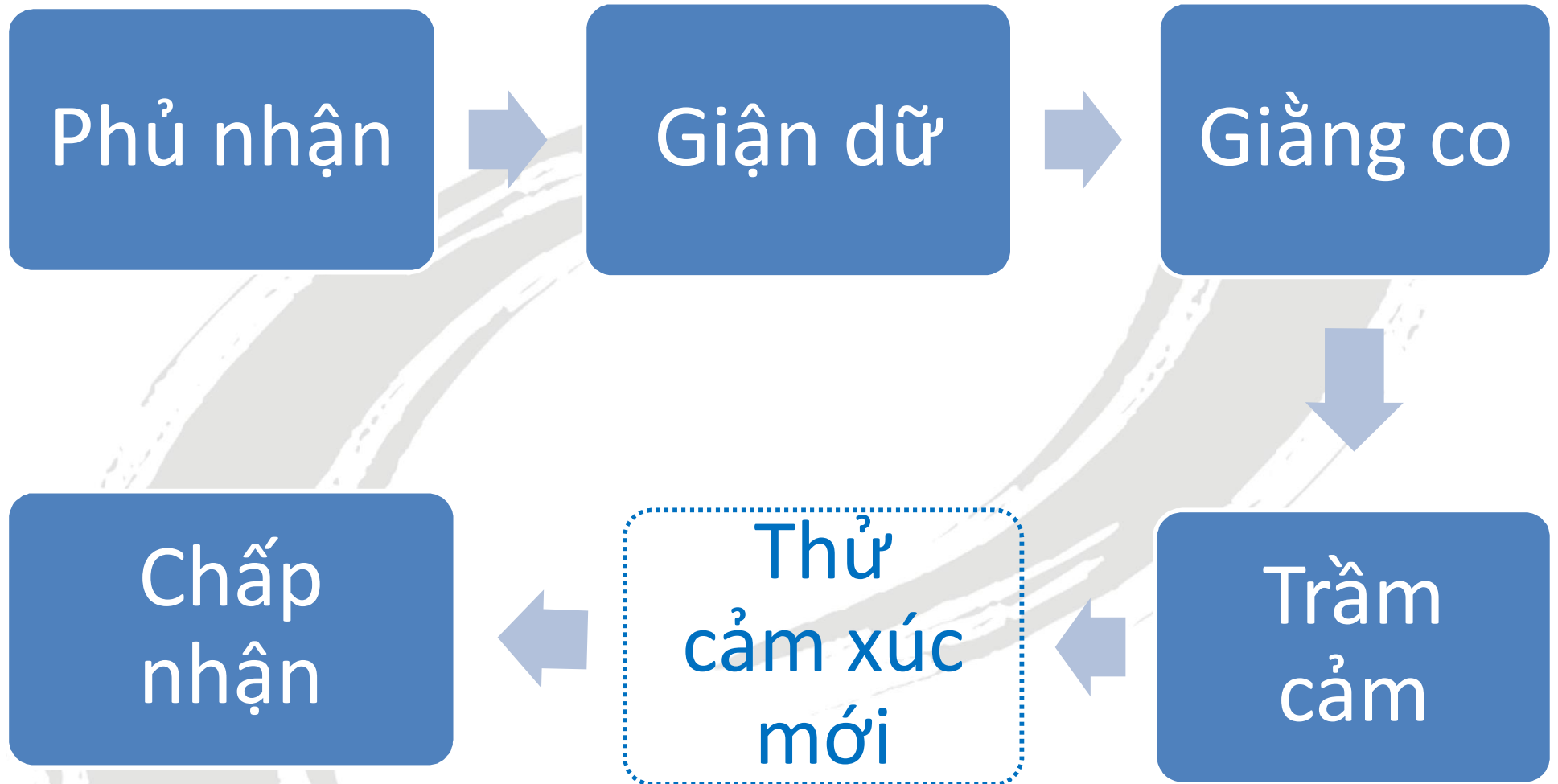
Ả Ám ảnh sợ đặc hiệu

Ả Rối loạn hoảng sợ

Ả Rối loạn lo âu do bệnh thực tổn

Ả Rối loạn lo âu do chất hóa học

Năm giai đoạn vượt qua nỗi đau





Giải tỏa lo âu
Ngăn ngừa rối loạn lo âu

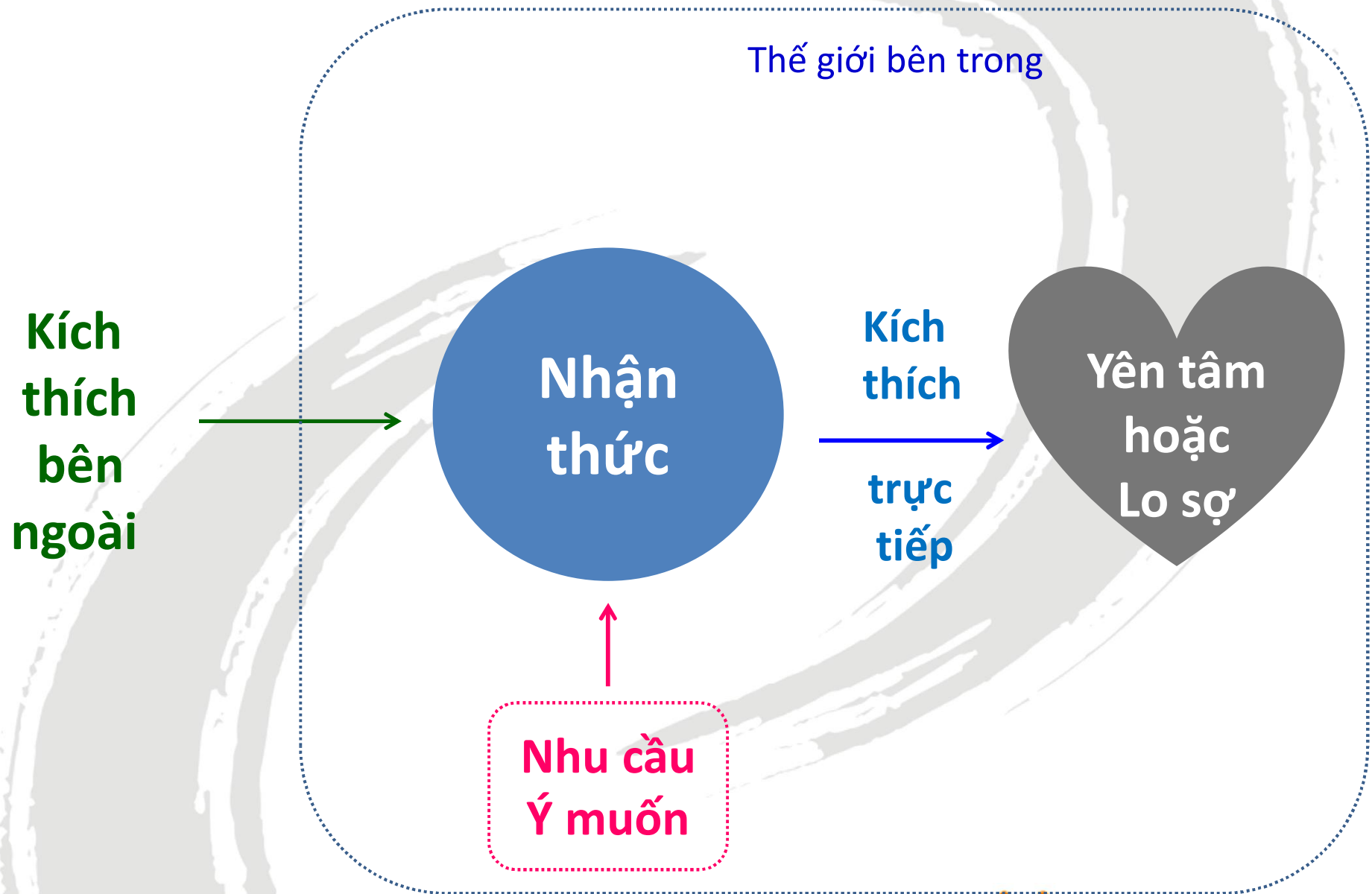
Dấu hiệu rối loạn lo âu

Ả Stress kéo dài

Ả Các triệu chứng đau, dị ứng xảy ra thường xuyên

Ả Rất khó tập trung chú ý





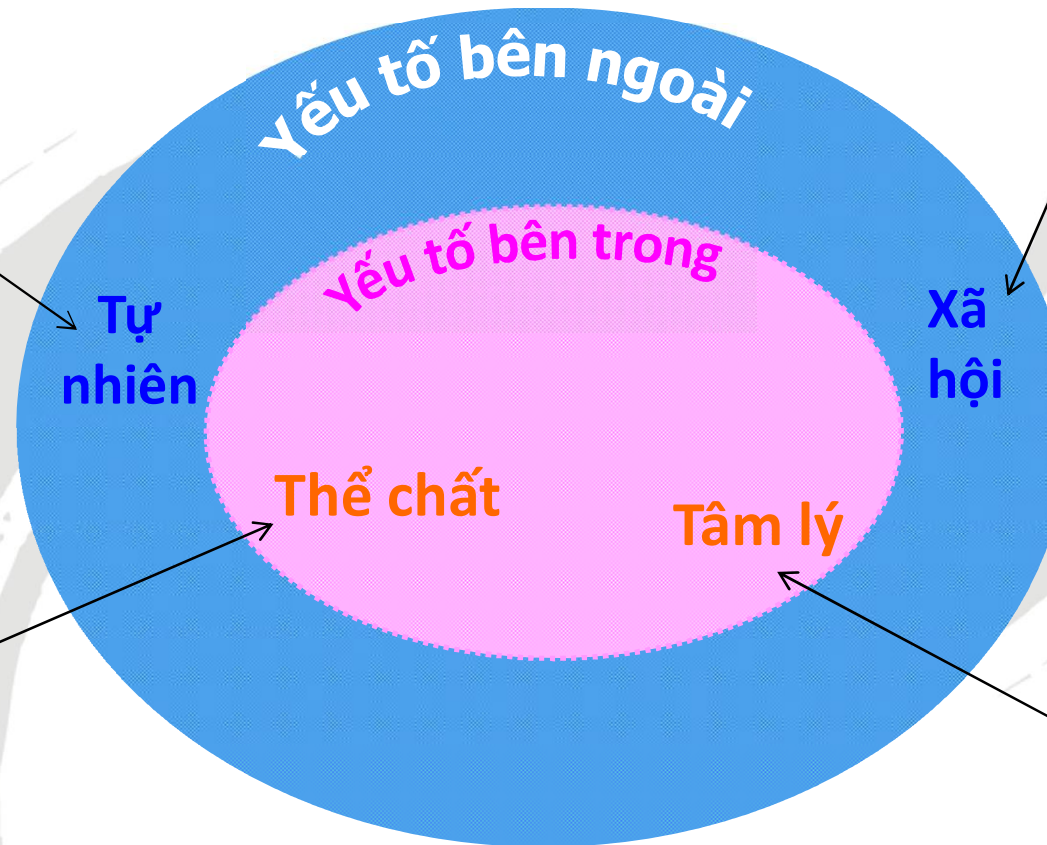
Yếu tố tham gia vào cảm xúc lo sợ

Thời tiết
Cảnh thiên nhiên
Lý, hóa, sinh
v.v....

Thông tin
Quan niệm XH
Tâm lý của
người khác
v.v....

Sức khỏe
Hoạt động
của hệ thần
kinh

Khí chất
Trí nhớ
Thái độ
Niềm tin
Động cơ
Thói quen
v.v....



Hành động theo hướng giải mã cảm (chiến lược “máy bay cất cánh”)

Ả Đặt mục tiêu tăng dần trong việc xử lý vấn đề

Ả Đề ra các giải pháp đạt tới mục tiêu

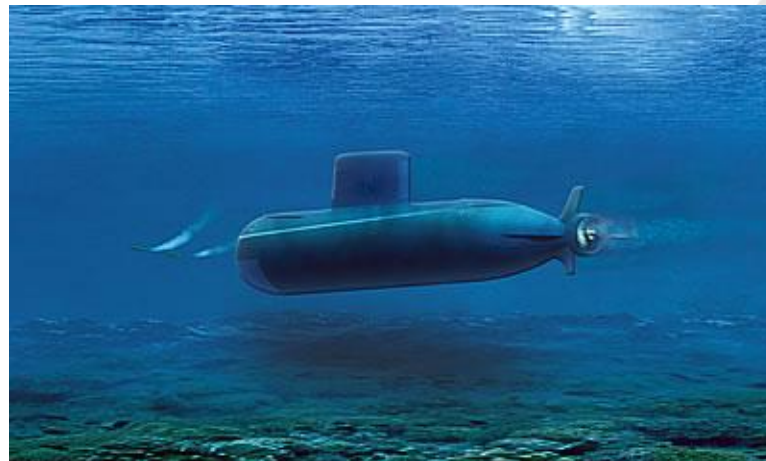
Ả Thử các giải pháp

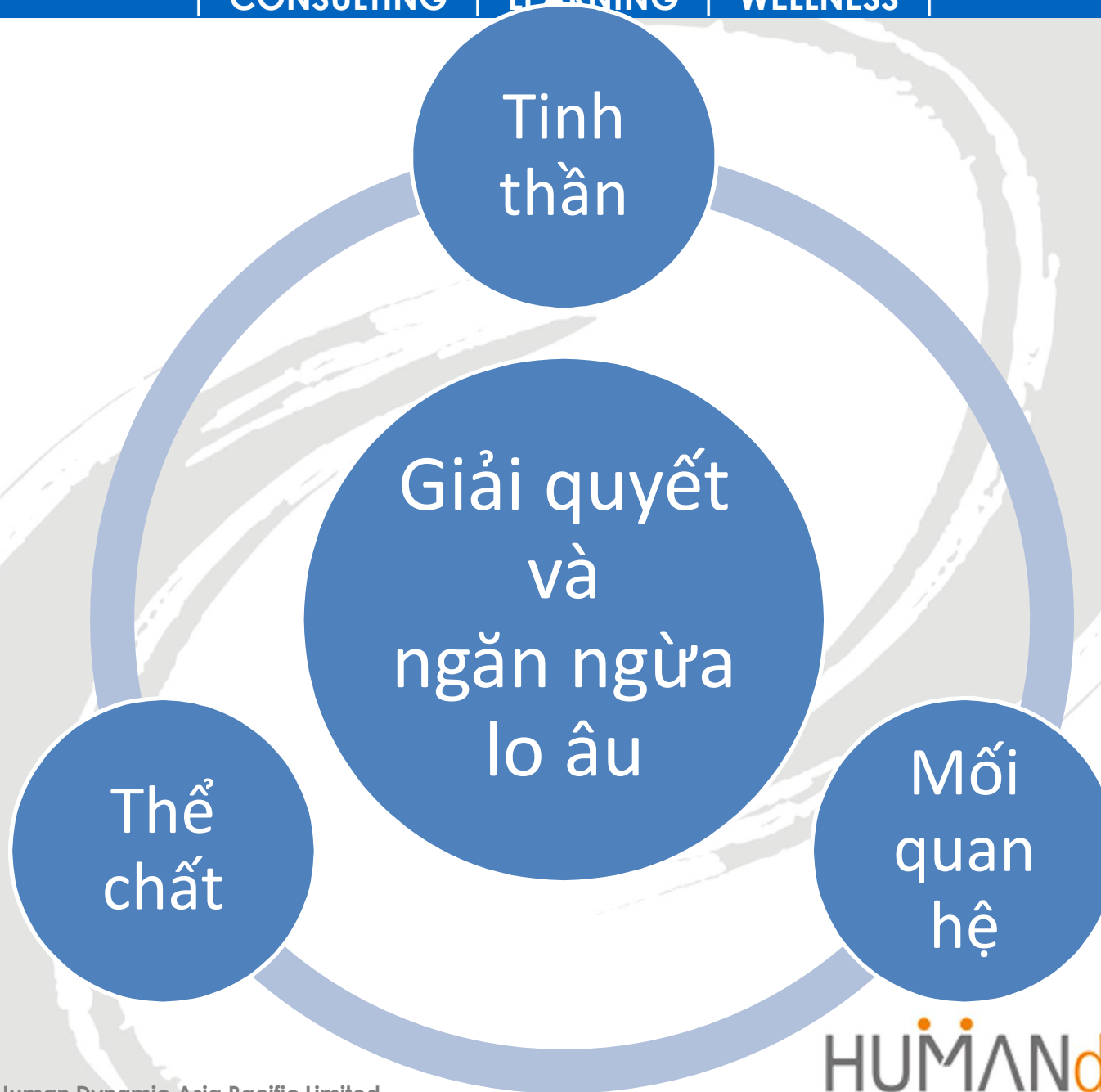
Ả Dùng thang điểm để điều chỉnh cảm xúc



Hành động theo hướng “chìm ngập” (chiến lược “tàu ngầm” – chìm và nổi lên)

- Ả Trả lời câu hỏi: “Hậu quả xấu nhất có thể xảy ra là gì?”
- Ả Chuẩn bị tâm thế đối mặt với hậu quả ấy
- Ả Đưa ra các giải pháp ngăn ngừa hoặc hạn chế tổn thất
- Ả Thử các giải pháp và đối chiếu kết quả





Thể chất – chăm sóc giấc ngủ



Thể chất – thở đúng cách



Mối quan hệ - tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân và bạn bè



Mối quan hệ - chú ý đến “tiếng nói bên trong” của chính mình



Tinh thần

Ả Công tâm
Ả Trọn vẹn với
hiện tại
Ả Chấp nhận
và đón nhận
Ả Hài hước
Ả Hồn nhiên
Ả Buông bỏ





Cảm ơn sự theo dõi của quý vị