

Lo âu và lo lắng – Tại sao tâm trí của bạn luôn cảm thấy "bận rộn"

Có những lúc trong cuộc sống, bạn cảm thấy tâm trí mình như chạy nhanh hơn cả chính mình. Bạn có thể cảm thấy bồn chồn, không yên, căng thẳng, hoặc không thể thư giãn được. Những suy nghĩ của bạn có thể chạy đua, luẩn quẩn, nhảy vọt, hoặc lặp lại các khoảnh khắc hết lần này đến lần khác. Bạn có thể thấy mình lo lắng về những điều trước đây không làm bạn bận tâm hoặc cảm thấy choáng ngợp trước những quyết định trước đây có vẻ đơn giản.

Nếu điều này nghe có vẻ quen quen thì bạn không phải là người duy nhất. Lo âu, lo lắng và căng thẳng là rất phổ biến, đặc biệt khi cuộc sống cảm thấy bất định, bận rộn hoặc nặng nề về cảm xúc. Không có gì trong chuyện này khiến bạn yếu đuối cả. Nó khiến bạn trở nên giống con người hơn.

Hiểu được sự lo âu có thể là bước đầu tiên để tìm thấy cảm giác ổn định hơn.

Tại sao sự lo âu xuất hiện

Bộ não của bạn được thiết kế để bảo vệ bạn. Khi có điều gì đó khiến bạn cảm thấy không chắc chắn hoặc choáng ngợp, não của bạn sẽ chú ý nhiều hơn. Nó quét tìm nguy hiểm, cố gắng dự đoán những gì có thể sai, và thúc giục bạn chuẩn bị.

Điều này hữu ích khi bạn phải đối mặt với nguy hiểm thực sự, nhưng trong cuộc sống hàng ngày, nó có thể trở nên quá sức.

Bộ não của bạn có thể chuyển sang "chế độ cảnh báo" ngay cả khi mối đe dọa là về mặt cảm xúc chứ không phải thể chất. Ví dụ:

- căng thẳng do công việc
- căng thẳng trong mối quan hệ
- áp lực tài chính
- lo lắng về sức khỏe
- những quyết định lớn
- những trải nghiệm trong quá khứ tái hiện
- sự bất ổn nói chung.

Lo âu là cách cơ thể bạn nói rằng, "Tôi đang cố gắng giữ bạn an toàn", ngay cả khi tình huống không cần mức độ bảo vệ đó.

Cảm giác lo âu và lo lắng biểu hiện trong cơ thể bạn như thế nào

Sự lo âu thường biểu hiện về mặt thể chất rất lâu trước khi bạn nhận ra nó về mặt tinh thần. Bạn có thể nhận thấy:

- cảm giác tức ngực
- tim đập nhanh
- thở nông
- bồn chồn trong dạ
- tay đổ mồ hôi hoặc run rẩy
- khó ngủ
- khó tập trung
- cảm thấy dễ cáu kỉnh hoặc không yên.

Đây là những phản ứng sinh học bình thường, không phải là khiếm khuyết cá nhân. Cơ thể bạn đang chuẩn bị để phản ứng với căng thẳng, ngay cả khi bạn không gặp nguy hiểm.

Khi lo lắng trở thành một vòng lặp

Lo lắng có thể giống như việc lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề. Nhưng sau một thời điểm nhất định, nó không còn hữu ích nữa và bắt đầu trở nên luẩn quẩn.

Tâm trí của bạn có thể lặp lại những suy nghĩ như:

- “Nếu tôi không thể xử lý được thì sao?”
- “Nếu có chuyện gì không ổn thì sao?”
- “Tại sao tôi không thể ngừng nghĩ về điều này?”
- “Tôi nên đối phó tốt hơn.”

Những suy nghĩ luẩn quẩn này có thể khiến bạn kiệt sức. Bạn càng cố gắng kiểm soát suy nghĩ thì chúng càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Không phải lỗi của bạn. Đây chỉ đơn giản là cách tâm trí phản ứng khi bị áp lực.

Tại sao bạn có thể cảm thấy như không thể ngừng suy nghĩ

Khi căng thẳng gia tăng, hệ thống báo động bên trong bạn sẽ trở nên nhạy cảm hơn.

Mental Health Check In

Điều đó có nghĩa là:

- những việc nhỏ lại cảm thấy lớn
- những lo lắng nhỏ lại cảm thấy to hơn
- các quyết định lại cảm thấy khó khăn hơn
- tâm trí bạn nhảy tới những kịch bản tồi tệ nhất
- cơ thể bạn vẫn căng thẳng ngay cả khi bạn muốn thư giãn.

Đây là những dấu hiệu phổ biến cho thấy bạn đang cảm thấy quá sức chứ không phải thất bại.

Làm thế nào để giúp bạn ổn định lại

Khi tâm trí bạn đang hỗn loạn, những khoảnh khắc định tâm nhỏ có thể giúp cơ thể bạn ổn định lại. Bạn có thể thử:

- hít vào chậm và thở ra lâu hơn
- nhận thấy bàn chân của bạn trên sàn nhà
- nhìn xung quanh và nêu tên năm thứ bạn có thể nhìn thấy
- uống một ly nước
- bước ra ngoài để hít thở không khí trong lành
- làm một việc nhỏ.

Những hành động nhỏ này báo cho hệ thần kinh của bạn biết rằng bạn đang an toàn.

Tìm hỗ trợ

Lo âu có thể khiến bạn cảm thấy cô đơn, nhưng vẫn luôn có sẵn hỗ trợ cho bạn. Bạn không cần phải đợi đến khi mọi thứ trở nên tệ hơn mới nhờ giúp đỡ. Bạn có thể yêu cầu trợ giúp bất cứ lúc nào.

Bạn có thể nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng, nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP), gọi Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare, hoặc đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Nếu bạn đang có ý định tự tử, hoặc đang trong tình huống nguy hiểm, vui lòng gọi **000** hoặc đến phòng cấp cứu gần bạn nhất.

Bạn xứng đáng cảm thấy được thấu hiểu và hỗ trợ

Lo âu không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã phải đối phó với căng thẳng, sợ hãi hoặc sự bất ổn trong một thời gian dài. Với sự hỗ trợ phù hợp và các công cụ đơn giản, vững vàng, bạn có thể cảm thấy bình tĩnh hơn, sáng suốt hơn và ổn định hơn. Bạn không cần phải gánh vác việc này một mình.