

Hiểu về Liệu pháp Nhận thức Hành vi (Cognitive Behavioural Therapy - CBT)

Khi mọi thứ trở nên nặng nề hoặc rối bời, việc muốn có điều gì đó giúp bạn hiểu được những gì đang diễn ra bên trong là hoàn toàn tự nhiên. Bạn có thể đã nghe nói đến Liệu pháp Nhận thức Hành vi (CBT), nhưng có thể bạn không chắc nó thực sự có nghĩa là gì - hoặc nó có thể giúp ích như thế nào.

Liệu pháp CBT có thể nghe có vẻ lâm sàng hoặc phức tạp, nhưng về bản chất, đây là cách thực tế để hiểu các khuôn mẫu giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn, đồng thời tìm ra những bước nhỏ, dễ quản lý giúp bạn cảm thấy ổn định hơn.

Tìm hiểu về liệu pháp CBT theo cách đơn giản, gần gũi với con người mà không cần thuật ngữ chuyên ngành có thể giúp bạn quyết định xem nó có phù hợp với mình hay không.

Liệu pháp CBT là gì (và không phải là gì)

Liệu pháp CBT bắt đầu bằng một điều đơn giản: **tâm trí bạn đang cố gắng bảo vệ bạn, ngay cả khi bạn cảm thấy như nó đang chống lại bạn.**

Khi bạn căng thẳng, lo lắng hoặc cảm thấy chán nản, suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn có thể bắt đầu tác động lẫn nhau theo cách khiến cuộc sống thêm khó khăn. Liệu pháp CBT giúp bạn nhận ra những khuôn mẫu này và phản ứng lại bằng sự tử tế và nhiều lựa chọn hơn.

Liệu pháp CBT không phải là về việc đổ lỗi.

Vấn đề không phải là ép buộc bản thân phải "suy nghĩ tích cực".

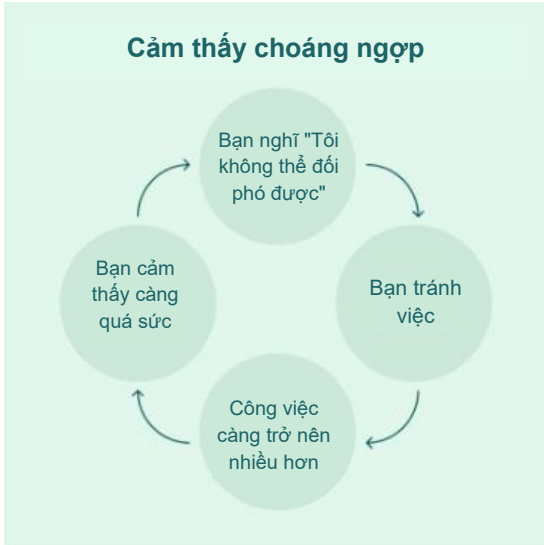
Đây là việc hiểu những gì đang diễn ra bên trong bạn và học những bước nhẹ nhàng, thực tế để thay đổi mọi thứ theo thời gian.

Suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn tương tác với nhau như thế nào

Liệu pháp CBT xem xét 3 phần trong trải nghiệm của bạn:

- **Suy nghĩ của bạn** – những điều tâm trí bạn nói với bạn, thường là tự động
- **Cảm xúc của bạn** – cảm xúc và các cảm giác vật lý đi kèm với chúng
- **Hành động của bạn** – những gì bạn làm (hoặc tránh làm) khi có một cảm xúc nào đó.

Những phần này liên tục ảnh hưởng lẫn nhau.



Ví dụ: cảm thấy quá sức

Hãy tưởng tượng bạn có một việc cần phải hoàn thành, nhưng bạn cảm thấy nó quá lớn.

Bạn cảm thấy quá sức. Tâm trí bạn nói rằng, "Tôi không thể đối phó được", vì vậy bạn trì hoãn công việc. Công việc ngày càng nhiều hơn và cảm giác quá sức cũng ngày càng mạnh hơn. Vòng luẩn quẩn này lại tiếp tục.

Liệu pháp CBT giúp bạn nhẹ nhàng ngắt quãng những vòng luẩn quẩn như thế này, để bạn có thể tiến những bước nhỏ thay vì cảm thấy bế tắc.

Liệu pháp CBT không phải là ép buộc sự tích cực

Một nỗi sợ phổ biến là liệu pháp CBT cố gắng khiến bạn "nghĩ ra những điều vui vẻ" hoặc phớt lờ cảm xúc của mình. Điều này không đúng.

Liệu pháp CBT là về việc hiểu suy nghĩ của bạn bằng sự tò mò thay vì sợ hãi. Nó giúp bạn thấy rằng suy nghĩ không phải là sự thật - chúng thường là những thói quen mà tâm trí bạn hình thành khi căng thẳng. Bạn không cần phải chiến đấu với chúng. Bạn học cách hiểu chúng.

Và khi bạn hiểu được suy nghĩ của mình, bạn có thể phản ứng theo cách tử tế hơn và hữu ích hơn.

Liệu pháp (CBT) giúp bạn cảm thấy tốt hơn như thế nào

Liệu pháp CBT dạy những kỹ năng nhỏ, thiết thực giúp bạn:

- thoát khỏi những vòng lẩn tránh
- giảm bớt sự choáng ngợp
- làm dịu phản ứng căng thẳng của cơ thể bạn
- hiểu và xoa dịu những suy nghĩ hỗn loạn hoặc luẩn quẩn
- thực hiện những bước nhỏ hướng tới những điều quan trọng với bạn
- cảm thấy kiểm soát được tâm trí và hành động của mình nhiều hơn
- nhẹ nhàng thách thức những suy nghĩ khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn.

Những thay đổi này thường nhỏ lúc ban đầu, nhưng chúng tích lũy dần và tạo ra động lực.

Ví dụ về liệu pháp CBT trong thực tế

Tránh việc

Khi bạn cảm thấy chán nản và mệt mỏi, ngay cả những điều đơn giản nhất cũng có thể trở nên quá khó khăn. Bạn có thể bắt đầu né tránh công việc, điều này có thể khiến bạn cảm thấy bế tắc hơn. Liệu pháp CBT có thể giúp bạn:

- hiểu vì sao tâm trạng chán nản lại khiến bạn khó có động lực
- chọn một việc nhỏ để bắt đầu
- chú ý cảm giác của bạn sau khi làm điều đó
- xây dựng sự tự tin thông qua những bước nhỏ

Điều này không phải là ép bản thân — mà là giúp tâm trí và cơ thể bạn thoát khỏi trạng thái bế tắc.

Suy nghĩ quá nhiều

Nếu tâm trí bạn liên tục lo lắng hoặc nhớ lại các tình huống, liệu pháp CBT có thể giúp bạn:

- nhận ra khi một vòng suy nghĩ bắt đầu xuất hiện
- tạm dừng và đặt tên cho nó: “Đây là tâm trí của tôi đang cố gắng bảo vệ tôi”
- thực hành các kỹ thuật định tâm – giúp bạn trở về thực tại
- tập trung vào một hành động nhỏ ở hiện tại
- quay lại với nỗi lo lắng đó vào “giờ lo lắng” đã định trước.

Những bước này giúp tâm trí bạn bớt hỗn loạn và dễ kiểm soát hơn.

Liệu pháp CBT hoạt động tốt nhất khi nó mang lại cảm giác an toàn và gần gũi

Liệu pháp CBT hiệu quả nhất không cứng nhắc hay vô cảm.

Cảm giác:

- nhẹ nhàng
- hợp tác
- hy vọng
- được điều chỉnh ở mức độ mà bạn cảm thấy ổn
- giống như việc tìm hiểu về bản thân mình, không bị phán xét
- dựa trên lòng tốt.

Bạn luôn là người cầm lái. Liệu pháp CBT chỉ giúp bạn hiểu được con đường.

Liệu pháp CBT có thể giúp ích cho ai

Liệu pháp CBT có thể hữu ích cho những người đang

- căng thẳng
- lo âu
- lo lắng
- suy nghĩ quá nhiều
- cảm thấy chán nản hoặc buồn chán
- mất động lực
- kiệt sức
- không đối phó được
- có vấn đề về giấc ngủ.

Nhiều người thấy liệu pháp CBT hữu ích ngay cả khi họ chưa chắc chắn về cảm giác của mình.

Tìm hỗ trợ

Nếu bạn muốn thử các hỗ trợ theo kiểu CBT, bạn có thể:

- nói chuyện với bác sĩ gia đình
- gọi [Đường dây Điện thoại Sức khỏe Tâm thần Medicare](#) để được hướng dẫn
- đi vào [Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare](#).

Bạn không cần phải cam kết bất cứ điều gì lớn lao. Ngay cả những bước nhỏ cũng có thể giúp bạn hiểu xem liệu pháp CBT có phù hợp với mình hay không.

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 có thể học cách hợp tác với tâm trí của mình, thay vì chống lại nó

Liệu pháp CBT không phải là việc thay đổi con người bạn.

Nó giúp bạn hiểu được suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình để bạn có thể phản ứng theo cách hỗ trợ cho sức khỏe của mình.

Bạn không khiếm khuyết. Bạn không thất bại. Tâm trí bạn đang cố gắng bảo vệ bạn, ngay cả khi bạn cảm thấy điều đó là vô ích.

Với hướng dẫn nhẹ nhàng và những bước nhỏ, bạn có thể học cách cảm thấy vững vàng hơn, sáng suốt hơn và kiểm soát tốt hơn.