

Khi cuộc sống cảm thấy quá sức chịu đựng

Khi căng thẳng bắt đầu tăng lên, bạn có thể cảm thấy như thể tâm trí và cơ thể đang chống lại mình. Tim bạn có thể đập nhanh. Suy nghĩ của bạn có thể trở nên nhanh hơn hoặc bế tắc. Bạn có thể cảm thấy căng thẳng, mơ hồ, bồn chồn hoặc mệt lả lòng, dù có nghỉ ngơi bao nhiêu đi chăng nữa. Nhiều người lo lắng rằng có điều gì đó không ổn khi họ cảm thấy như vậy.

Hiểu được những gì đang xảy ra trong cơ thể bạn khi căng thẳng có thể giúp bạn chấp nhận trải nghiệm của mình, từ đó tiếp cận cảm xúc với lòng tốt nhiều hơn và sợ hãi ít đi.

Điều gì xảy ra khi bạn cảm thấy căng thẳng

Nhiệm vụ đầu tiên của não là giữ cho bạn an toàn. Khi cảm nhận được điều gì đó căng thẳng, nó sẽ kích hoạt một loại báo động bên trong. Báo động này có thể được kích hoạt bởi nhiều nguyên nhân, bao gồm áp lực công việc, lo lắng gia đình, sự bất ổn, căng thẳng trong mối quan hệ hoặc những thay đổi bất ngờ trong cuộc sống.

Hệ thống báo động giúp cơ thể bạn chuẩn bị phản ứng nhanh chóng. Nó không dừng lại để hỏi liệu mỗi đe dọa là về mặt cảm xúc hay thể chất. Nó chỉ phản ứng thôi.

Bạn có thể nhận thấy:

- cảm giác tức ngực
- nhịp tim đập nhanh hoặc đập loạn xạ
- bồn chồn trong dạ
- tay đổ mồ hôi hoặc run rẩy
- khó tập trung
- cảm thấy không yên hoặc căng thẳng.

Những cảm giác này không phải là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang thất bại. Đó là những dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang cố gắng bảo vệ bạn.

Tại sao căng thẳng có thể trở nên dữ dội đến vậy

Nếu căng thẳng kéo dài trong một thời gian, hệ thống báo động bên trong của bạn sẽ trở nên nhạy cảm hơn. Điều này có nghĩa là những thứ nhỏ hơn có thể có cảm giác lớn hơn bình thường. Các công việc hàng ngày có thể bắt đầu trở nên nặng nề hoặc phức tạp. Những lo lắng nhỏ nhặt có thể đột nhiên trở nên quá sức chịu đựng.

Mental Health Check In

Đây không phải lỗi của bạn. Đó là hệ thần kinh của bạn đang hoạt động tốt nhất với nguồn lực mà nó có.

Có thể sẽ hữu ích nếu bạn nhớ rằng:

- Phản ứng của bạn là có lý.
- Cơ thể bạn đang phản ứng với sự căng thẳng chứ không phải với trí tưởng tượng.
- Bạn không hề yếu đuối hay phản ứng thái quá.
- Bạn không phải là người duy nhất cảm thấy như vậy.

Tại sao bạn có thể cảm thấy bế tắc hoặc không thể đối phó

Khi hệ thống báo động được bật, phần não chịu trách nhiệm lập kế hoạch, giải quyết vấn đề và suy nghĩ rõ ràng sẽ trở nên kém hoạt động hơn. Đây là lý do tại sao căng thẳng có thể khiến chúng ta khó đưa ra quyết định, ghi nhớ mọi việc hoặc hành động.

Bạn có thể nhận thấy:

- cảm thấy lạnh cóng
- tránh việc
- suy nghĩ quá nhiều về những chi tiết nhỏ
- tìm thấy những điều đơn giản một cách khó khăn đến ngạc nhiên
- cảm thấy mất kết nối hoặc buồn chán.

Đây là những phản ứng tự nhiên mà nhiều người gặp phải.

Làm thế nào để giúp cơ thể bạn ổn định lại

Mặc dù phản ứng căng thẳng diễn ra tự động, nhưng vẫn có những điều bạn có thể làm để giúp tâm trí và cơ thể trở lại trạng thái bình tĩnh hơn.

Bạn có thể thử:

- hít vào thật chậm, thở ra dài hơn hít vào
- ngồi ở tư thế thoải mái và chú ý đến đôi chân của bạn trên sàn nhà
- bước ra ngoài để hít thở không khí trong lành
- đặt một tay lên ngực hoặc bụng và chú ý đến chuyển động của hơi thở
- thực hiện động tác kéo giãn nhẹ nhàng để giải phóng căng thẳng
- tự nhủ rằng những gì bạn đang cảm thấy là có thể hiểu được.

Những bước nhỏ này giúp hệ thần kinh của bạn mềm lại và ổn định hơn.

Tìm hỗ trợ

Nếu sự căng thẳng ảnh hưởng đến giấc ngủ, các mối quan hệ, công việc hoặc cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn nên tìm hỗ trợ. Có những người có thể giúp bạn hiểu những gì bạn đang trải qua và tìm cách để bạn cảm thấy ổn định hơn.

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 không bao giờ phải đối mặt với những cảm xúc này một mình.

Bạn xứng đáng cảm thấy được thấu hiểu và hỗ trợ

Cảm thấy quá sức không có nghĩa là bạn đang thất bại. Điều này có nghĩa là bạn đã gánh vác nhiều hơn những gì tâm trí và cơ thể bạn có thể chịu đựng một cách thoải mái. Với lòng tốt, kiến thức và sự hỗ trợ, căng thẳng sẽ trở thành thứ bạn có thể hiểu và ứng phó thay vì là thứ làm bạn sợ hãi.