



Thở có kiểm soát

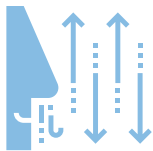
Quý vị có thể dùng cách thở có kiểm soát để xoa dịu phản ứng chiến đấu-hay-bỏ chạy (fight-or-flight) của mình. Nên nhớ, quý vị không cần phải dùng đến việc thở có kiểm soát để làm dịu phản ứng này; phản ứng chiến đấu-hay-bỏ chạy không nguy hiểm và sẽ tự trôi qua một cách tự nhiên. Nhưng việc thở có kiểm soát có thể giúp quý vị cảm thấy thư giãn hơn, và có thể giúp quý vị có được cảm giác kiềm chế đáng kể sự căng thẳng hoặc lo ngại của mình.

Khi thở có kiểm soát, quý vị có thể cảm thấy khác lạ lúc đầu, nhưng sau một thời gian thực hành thì việc đó trở nên tự nhiên hơn. Nên tập cách thở có kiểm soát khi quý vị cảm thấy thư giãn, để có thể dễ dàng áp dụng cách thở này khi quý vị cảm thấy căng thẳng.

Cách Thở có Kiểm soát



Ngồi hoặc nằm ở nơi nào yên tĩnh, nơi quý vị ít bị quấy rầy.



Bắt đầu hít vào và thở ra nhẹ nhàng bằng mũi.



Hít vào cơ hoành, thay vì phần ngực trên (bụng của quý vị phải phồng lên và xẹp xuống khi thở, chứ không phải ngực).

3

Hít vào và đếm từ 1 đến 3, và thở ra cũng đếm từ 1 đến 3. Khi thở ra, lưu ý rằng cơ thể đang giảm căng thẳng.



Tiếp tục hít thở trong vòng ít nhất là ba phút, hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy thanh thản hơn.

Nếu quý vị có bệnh trạng nào có thể bị ảnh hưởng bởi việc thở có kiểm soát, vui lòng hội ý với bác sĩ trước khi thử phương cách này.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Tài liệu này giải thích một ít về cách cải tiến giấc ngủ và đưa ra vài bí quyết giúp quý vị vượt qua việc khó ngủ thường gặp.

Các Câu hỏi Thông thường

Tôi cần Ngủ bao lâu?

Mọi người đều khác nhau về thời lượng (số giờ) ngủ mà họ cần. Nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy rằng mọi người khác nhau rất nhiều về lượng ngủ họ cần và khi họ lớn tuổi thì ngủ ít hơn.

Thiếu ngủ có Tai hại không?

Không có chứng cứ cho thấy việc thiếu ngủ gây ra tổn hại ngắn hạn hoặc dài hạn cho cơ thể hoặc trí óc. Những người thiếu ngủ có thể cảm thấy khó chịu, rất buồn ngủ, khó tập trung, và giảm động lực; tuy nhiên quý vị không thể **chết vì thiếu ngủ**. Thiên nhiên đã cho chúng ta một cơ chế nội tại nhằm đảm bảo chúng ta sẽ buồn ngủ khi thật cần ngủ. Nếu cơ thể của quý vị thật sự cần ngủ, thì không có gì ngăn cản được việc đó.

Khi nào Mất ngủ là một Vấn đề?

Đối với nhiều người, chứng mất ngủ thật khó chịu và gây căng thẳng. Thường vì người ta dành nhiều thì giờ còn thức vào ban đêm để lo lắng. Vậy, những người này cảm thấy mệt mỏi vào hôm sau, một phần vì họ đã ngủ tương đối ít, một phần vì sự lo lắng làm họ kiệt sức. Khi quý vị không thể ngủ được, **nằm trên giường mà lo lắng chỉ làm cho sự việc tệ hại hơn**. Một cách hiệu quả hơn là hãy thức dậy và làm việc gì đó để giúp phân tâm và thư giãn. Với cách này, dù cho không ngủ, ít nhất quý vị cũng đang nghỉ ngơi.

Chứng mất ngủ

Chứng mất ngủ (insomnia) được định nghĩa là **tình trạng khó ngủ mãn tính**. Hầu hết những người bị chứng này đều có ngủ, nhưng cảm thấy rằng họ ngủ chưa đủ, hoặc giấc ngủ của họ đã bị xáo trộn quá nhiều do đó họ không cảm thấy khỏe khoắn vào buổi sáng hôm sau. Thường thì không phải việc mất ngủ làm cho người ta tìm giúp đỡ, mà vì cách thức họ cảm nhận và đối phó với sự mất ngủ của mình.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Nhịp điệu Sinh học

Tất cả mọi người đều có 'đồng hồ sinh học (**nhịp điệu sinh học**) giúp họ có thể điều hòa những thứ như nhiệt độ cơ thể và sinh lực. Nhiệt độ cơ thể đạt tới các mức cao nhất và thấp nhất một lần mỗi 24 giờ. Cảm giác buồn ngủ tăng và giảm tương ứng với nhiệt độ cơ thể; người ta thường cảm thấy tỉnh táo nhất khi nhiệt độ cơ thể cao nhất và cảm thấy buồn ngủ khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống. Nhịp điệu sinh học ảnh hưởng đến việc sẵn sàng ngủ của chúng ta, bằng cách kiểm soát các biến đổi nơi nhiệt độ cơ thể.

Các Nguyên nhân Thông thường của việc Xáo trộn Giấc ngủ

Lo lắng

Người ta có thể khó thư giãn sau một ngày bận rộn. Nhiều người thấy rằng họ bắt đầu lo lắng khi vào giường. Các nỗi lo này thường đi kèm với sự căng thẳng cơ bắp, khiến cho khó ngủ hơn. Rồi thì họ bắt đầu lo về việc không ngủ được – đây là cái vòng lẩn quẩn.

Caffeine

Cà phê, trà, ca cao, thức uống cola, thức uống tăng lực, và một số thuốc men bán qua quầy có chứa caffeine. Dùng các thứ này, nhất là vào buổi chiều sẽ làm tăng cảm giác đầy sinh lực và tỉnh táo và càng thêm khó ngủ.

Nicotine

Nicotine kích thích hệ thần kinh bằng cách tạo ra một nội tiết tố (hormone) gọi là adrenaline. Adrenalin kích thích tâm trí và cơ thể, làm cho quý vị lanh lợi và chuẩn bị hành động. Do đó, hút thuốc trước giờ ngủ sẽ làm gia tăng sinh lực và sự phấn chấn, gây khó ngủ.

Bia rượu

Bia rượu (alcohol) có thể làm cho quý vị buồn ngủ nhanh chóng, tuy nhiên bia rượu làm **giảm chất lượng giấc ngủ của quý vị**. Nếu quý vị uống bia rượu thường xuyên, thì có thể cũng trở nên phụ thuộc vào bia rượu để giảm lo lắng và giúp ngủ dễ. Việc này có nghĩa là quý vị cảm thấy không khỏe khoắn khi thức dậy vào sáng hôm sau, và có thể bị lo lắng trở lại suốt ngày hôm đó và càng thêm khó ngủ vào ban đêm.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

Cảm thấy Không thoải mái

Đau nhức, bứt rứt/không yên ổn, hoặc quá lạnh, quá nóng cũng có thể làm cho quý vị khó thư giãn. Hãy đảm bảo tất cả nhu cầu cấp bách của quý vị đều đã được đáp ứng trước khi đi ngủ. Ví dụ, nếu đói bụng thì nên ăn nhẹ trước khi đi ngủ. Khi quý vị cảm thấy thoải mái thì sẽ ngủ dễ hơn.

Tiếng ồn

Các tiếng ồn lớn thường xuyên, ví dụ như tiếng xe cộ lưu thông, làm gián đoạn giấc ngủ. Ngay cả nếu quý vị không bị đánh thức hoàn toàn, các tiếng ồn này có thể ảnh hưởng đến nếp ngủ của quý vị. Thử giảm tiếng ồn bằng cách đóng cửa chính và cửa sổ hoặc mang nút bịt lỗ tai (earplugs). Một số người cũng thấy việc hữu ích là nên tắt các thiết bị gây ra 'tiếng ồn trắng' trong đêm (là tiếng động mà TV và các thiết bị khác có thể phát ra dù đã tắt máy).

Thuốc ngủ

Thuốc ngủ có thể thúc đẩy cơn buồn ngủ và giảm lo lắng trong thời gian ngắn. Tuy nhiên về lâu về dài, các ích lợi này tan biến – quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy lo lắng và khó ngủ dù có dùng thuốc ngủ. Mặc dù sau đó quý vị có thể muốn dùng thêm thuốc ngủ, ích lợi của việc đó cũng không lâu dài, dẫn đến vòng lẩn quẩn của việc nghiện thuốc ngủ. **Nếu quý vị hiện đang dùng thuốc ngủ mỗi đêm để giúp dễ ngủ, hãy thảo luận với bác sĩ về cách giảm dần việc sử dụng**

Bí quyết để Cải tiến Giấc ngủ

Đây là danh sách những việc có thể thử làm để cải tiến giấc ngủ:

- Lập ra và duy trì một nhịp điệu sinh học lành mạnh, đi ngủ vào cùng một giờ giấc mỗi đêm và thức dậy vào cùng một giờ giấc vào mỗi sáng. **Đừng gắng ngủ trễ vào buổi sáng để bù đắp cho giấc ngủ đã mất.**
- Tương tự, **đừng ngủ trưa** vào ban ngày, bất kể quý vị có mệt mỏi đến mấy vào ban ngày.
- Thử tìm cách **giảm tiếng ồn** bằng cách đóng cửa sổ và cửa chính.
- **Tránh dùng caffein** vào buổi tối, và có thể dùng vào buổi trưa/chiều.



Hướng dẫn giúp Ngủ ngon

- **Ra khỏi giường:** Nếu nằm trên giường mà không thể ngưng suy nghĩ về các sự việc, hãy thức dậy và làm việc gì đó để giúp mình phân tâm và thư giãn (ví dụ đọc sách, nghe nhạc cổ điển). Đừng trở lại giường cho đến khi cơn buồn ngủ trở lại. Nếu trở lại giường mà vẫn cảm thấy như trước, hãy ra khỏi giường lần nữa và làm lại điều gì giúp mình thư giãn và phân tâm. Quý vị có thể cần làm vậy vài lần trước khi vào giường và ngủ. Toàn bộ ý tưởng là giúp quý vị tập cách liên kết cái giường với giấc ngủ.
- **Dành ra thì giờ để giải quyết vấn đề trong ngày:** Hãy dành thì giờ để quý vị có thể nghĩ cách giải quyết vấn đề của mình. Việc này có thể cần sự quyết định của quý vị. Việc này có thể khó khăn, nhưng việc tránh đối diện với các suy nghĩ lo âu chỉ làm sự lo âu trở nên tệ hại hơn. Thường thì sự bất định đi kèm với việc không quả quyết thường gây nhiều căng thẳng hơn là các hệ quả của một quyết định! Nếu quý vị trải qua cùng các ý nghĩ khi đi ngủ, hãy tự nhắc rằng mình đã suy nghĩ về việc đó trong ngày rồi, và tạm ngưng đến ngày mai rồi hãy suy nghĩ tiếp.
- **Thường xuyên tập thể dục** trong ngày hoặc tập sớm vào chiều tối có thể giúp cải tiến các nếp ngủ (tuy nhiên, đừng tập thể dục trễ vào buổi tối vì có thể làm cho mình càng thêm khó ngủ).
- Phát triển một **thông lệ** ngắn và thư giãn vào buổi tối (kể cả những việc như rửa mặt và chải răng) để giúp quý vị thoải mái và ở trong 'trạng thái' dễ ngủ.
- Nếu hút thuốc, hãy **ngưng hút** ít nhất một giờ trước khi đi ngủ để các ảnh hưởng kích thích của nicotine có thể phai nhạt dần.
- **Giới hạn lượng tiêu thụ rượu bia** trong vòng mức khuyến nghị của hướng dẫn y tế và đừng dùng rượu bia như là thứ giúp mình ngủ.
- Đảm bảo tất cả nhu cầu cấp bách của quý vị đều được đáp ứng trước khi vào giường (ví dụ, nhớ đừng để đói bụng hoặc bị lạnh).
- Nếu cần, **hãy thảo luận với bác sĩ gia đình về việc ngưng dùng thuốc ngủ.**



Trong Trường hợp Khẩn cấp

Nếu quý vị có ý nghĩ tự tử, điều rất **quan trọng** là hãy nói với ai đó về việc này. Các ý nghĩ và cảm giác tự tử thật là kinh khủng, nhưng rồi sẽ tan biến và sẽ được dễ dàng xử trí hơn nếu quý vị thảo luận với ai đó. Quý vị có thể thảo luận với gia đình, bạn bè, bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu nếu có.

Nếu quý vị đang ở **Úc** và cảm thấy rằng mình có nguy cơ tự tử, hãy liên lạc các nơi sau đây ngay lập tức:

Bác sĩ

Khi có thể, bác sĩ của quý vị phải là nơi quý vị liên lạc đầu tiên khi khủng hoảng. Bác sĩ có kinh nghiệm về việc giúp đỡ khi khủng hoảng và có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ thích hợp. Chi tiết liên lạc bác sĩ của quý vị:

Cảnh sát hoặc Xe cứu thương

Điện thoại **000** để được trợ giúp khẩn cấp, hoặc đến ban cấp cứu nơi bệnh viện gần nhất

Lifeline Australia (Đường dây Cứu sinh tại Úc)

Gọi đến **13 11 14** để được hỗ trợ khi khủng hoảng, dịch vụ này miễn phí qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày. www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Dịch vụ Gọi lại giúp Ngăn ngừa Tự tử)

Gọi đến **1300 659 467** để được hỗ trợ khi khủng hoảng, dịch vụ này miễn phí qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày. www.suicidecallbackservice.org.au

Dịch vụ Hỗ trợ khi Khủng hoảng của Tiểu bang quý vị

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Nếu quý vị sống **bên ngoài nước Úc**, liên lạc chuyên viên trị liệu càng sớm càng tốt. Quý vị cũng có thể liên lạc với Hiệp hội Quốc tế Ngăn ngừa Tự tử (International Association for Suicide Prevention - IASP) để tìm các trung tâm ngăn ngừa khủng hoảng quốc tế: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.
Nếu quý vị đang trải qua khủng hoảng tâm thần, vui lòng liên lạc dịch vụ cấp cứu nơi địa phương của quý vị.



Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Chúng ta thường cảm thấy mệt mỏi hoặc trầm cảm khi đối mặt với các thử thách, căng thẳng, lo lắng hoặc ngay cả các thay đổi. May thay, có một số chiến lược đơn giản mà quý vị có thể sử dụng để giúp tâm trạng phần chấn. Chúng tôi mạnh mẽ khuyến khích quý vị:



Mỗi ngày thực hiện ít nhất một sinh hoạt vui tươi hoặc sinh hoạt làm mình hài lòng (xem danh sách gợi ý về các sinh hoạt dưới đây).



Tránh hoặc giảm dùng rượu bia. Rượu bia là chất gây trầm cảm và làm cho tâm trạng của mình trở nên tệ hơn. Nên hội ý với bác sĩ về việc cắt giảm rượu bia, nhằm đảm bảo các thay đổi nào mà quý vị thực hiện đều an toàn.



Tập thể dục mỗi ngày, ngay cả chỉ là một cuộc đi bộ nhanh! Tập thể dục là một trong những cách điều trị hữu hiệu nhất để chữa trầm cảm, và cách này miễn phí!



Ngủ 8 tiếng mỗi đêm – vì có thể khó cảm thấy khỏe khoắn nếu quý vị mệt mỏi!



Uống nhiều nước và ăn uống lành mạnh. Sự lo lắng, mệt mỏi, và tâm trạng thấp sẽ tệ hại thêm nữa nếu quý vị ăn thức ăn kém lành mạnh hoặc khi cơ thể thiếu nước.



Hãy tử tế với chính mình! Thay vì tự chỉ trích, hãy tự nhắc nhở rằng mình mới bắt đầu tập cách quản chế các triệu chứng của mình. Đừng kỳ vọng mình phải thành thạo.

Nếu quý vị làm ít nhất hai việc trong các việc này mỗi ngày trong suốt thời gian theo chương trình này, thì về sau quý vị sẽ tự động thực hiện các việc đó (và nhận thấy các ích lợi)!

Nếu cảm thấy tâm trạng của mình xuống thấp, hãy thảo luận với bác sĩ (và chuyên viên trị liệu đang giám sát quý vị, nếu có) càng sớm càng tốt để thảo luận về các lựa chọn chữa trị khác nhau.

Nếu sống tại Úc và muốn gặp một chuyên viên tâm lý, quý vị có thể dùng công cụ 'Find a Psychologist' ('Tìm một Chuyên gia Tâm lý') qua trang mạng của Australian Psychological Society (Hiệp hội Tâm lý Úc) (APS): www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Một trong những cách hữu hiệu nhất để giúp tâm trạng phấn chấn là làm điều gì giúp mình cảm thấy vui tươi, ưa thích, hạnh phúc hoặc thành đạt. Nếu quý vị không thể nghĩ ra *điều gì* để làm, thử một trong các sinh hoạt sau đây:

Đi dạo

Gọi đến bạn bè hoặc gia đình
Xem một chương trình mới trên Ti vi
Xem phim
Nghe nhạc
Nghe sách thu âm
Vẽ hoặc sơn màu
Đọc sách
Làm vườn
Uống cà phê với bạn
Thay khăn trải giường
Nấu món mới
Đi chân trần trên cỏ
Uống trà
Thử tập yoga
Mời ai đó đến chơi nhà
Tô màu
Tham gia một nhóm thể thao
Một buổi tối xem phim
Lau dọn phòng tắm
Tạo thoải mái cho mình
Lau dọn nhà bếp
Thu xếp lại các kệ
Lập kế hoạch cho một tuần của mình

Đi xem phim ở rạp

Thử môn nhiếp ảnh
Chơi ghép hình (puzzle)
Trò chơi trên máy vi tính
Hát karaoke
Nướng món ăn/nướng bánh
Ăn tối với bạn bè
Dự lớp tập thể dục cải thiện tim mạch (cardio gym)
Chơi cờ bàn (board game)
Làm thơ hoặc viết truyện
Đi bộ trong rừng
Chạy bộ
Làm việc thiện nguyện
Tặng tiền cho quỹ từ thiện
Bơi lội
Đi xe đạp
Học một sinh ngữ mới
Nghe podcast
Sắp xếp lại tủ quần áo
Ôm một người thân yêu
Mua vài cây cảnh trồng trong nhà
Trả lời tin nhắn điện thoại
Dự một lớp nghệ thuật
Quét dọn con đường trước nhà
Làm giường

Tắm bồn

Chơi thể thao
Lướt ván (surfing)
Ngắm mây trôi qua
Câu cá
Viết danh sách những thứ muốn làm trong đời
Giải ô chữ (crossword)
Chơi một nhạc cụ
Đến công viên
Đi dã ngoại (picnic)
Viếng nhà bảo tàng
Viếng nhà triển lãm nghệ thuật
Đi đến chợ
Đến bãi biển
Chơi lăn bóng (ten pin bowling)
Thử tập thể dục sàn (pilates)
Thử chơi Sudoku
Tự làm/sửa chữa một vật dụng
Làm đồ gỗ
Chơi đùa với thú cưng
Nằm sưởi nắng
Ghi danh sách các món tạp hóa cần mua
Xem phim tài liệu
Làm đẹp da mặt (đắp mặt nạ)
Chạy bộ với bạn



Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Đi dạo

Gọi đến bạn bè hoặc gia đình
Xem một chương trình mới trên Ti vi
Xem phim
Nghe nhạc
Nghe sách thu âm
Vẽ hoặc sơn màu
Đọc sách
Làm vườn
Uống cà phê với bạn
Thay khăn trải giường
Nấu món mới
Đi chân trần trên cỏ
Uống trà
Thử tập yoga
Mời ai đó đến chơi nhà
Tô màu
Tham gia một nhóm thể thao
Một buổi tối xem phim
Lau dọn phòng tắm
Tạo thoải mái cho mình
Đọc tạp chí
Lau dọn nhà bếp
Thu xếp lại các kệ
Lập kế hoạch cho một tuần của mình

Tập đàn

Bắt đầu một nhật ký ngắn gọn
Tặng quần áo cũ cho hội từ thiện
Viếng vườn thực vật
Cầu nguyện
Pha cà phêphin
Mua quà tặng người nào
Ca hát
Trang trí lại căn phòng của mình
Đi tắm quất (massage)
Tập quyền-anh kick-boxing
Ngắm mặt trời lặn
Gửi một thiệp cảm ơn
Mua vài cành hoa tươi
Giúp một người bạn
Ủi đồ
Một chuyến đi chơi trong ngày
Thu xếp một chuyến du lịch bằng xe hơi
Viết danh sách bày tỏ sự biết ơn
Viết danh sách những việc cần làm
Nướng bánh nhỏ
Dự một cuộc hội thảo
Gọi một người bạn ở nước ngoài
Nhào bột pizza
Trò chơi leo núi đá trong nhà (rock-climbing)

Ăn diện

Dạo phố ngắm hàng trưng bày
Khen ngợi người nào
Dọn hộp thư email
Dọn dẹp để giúp nhà cửa bớt bừa bộn
Học một kỹ năng mới
Tập nhào bột nướng bánh mì
Tạo một album ảnh có ghi chú (scrapbooking)
Lập kế hoạch cho kỳ nghỉ
Đi hồ tắm nước sôi (spa)
Thắp nến
Dự một đêm liên hoan
Trả nợ
Thở chậm và sâu
Thử lách vào một phòng yên tĩnh
Làm nến
Đặt phòng một đêm ở khách sạn
Mua sắm trên mạng
Tập võ jujitsu (nhu thuật)
Dọn dẹp tủ lạnh
Dự một buổi hòa nhạc
Viếng bãi biển
Đi chơi xa cuối tuần
Dọn dẹp máy vi tính
Cắm hoa

Chọn một vài trong số các sinh hoạt này để làm mỗi tuần. Thử một số sinh hoạt mà quý vị có thể làm một mình và một số sinh hoạt mà quý vị có thể làm với người khác. Cũng có thể hữu ích nếu chọn kết hợp cả hai loại sinh hoạt vận động và sinh hoạt giúp thư giãn.



Tờ Ghi lại những điều Tích cực

Thứ Hai

Mỗi ngày, ghi xuống *ít nhất* một trải nghiệm tích cực (lớn hoặc nhỏ) đã xảy ra trong ngày.

Việc này sẽ giúp tâm trí quý vị học cách chú ý đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống, những điều mà mình thường không chú ý khi đang cảm thấy lo lắng hoặc trầm cảm.

Thứ Ba

Thứ Tư

Thứ Năm

Thứ Sáu

Thứ Bảy

Chủ nhật



Thư giãn Cơ bắp Liên tục (PMR)

Căng thẳng và lo âu dai dẳng có thể gây ra căng thẳng cơ bắp lâu dài, và rồi có thể gây ra bứt rứt, đau nhức, nhức đầu, khó chịu và mệt mỏi (thường làm mình lo âu thêm nữa). Việc Thư giãn Cơ bắp Liên tục (Progressive muscle relaxation - PMR) có thể giúp giảm bớt một số cảm giác này.

Cách thức Thực hành PMR

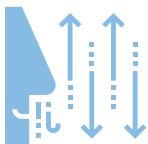
PMR gồm có việc căng thẳng và thư giãn (một cách có phương pháp) các nhóm cơ bắp chính yếu của quý vị, từ bàn chân trở lên. Để tập PMR, quý vị có thể làm theo các hướng dẫn nêu dưới đây (mất khoảng 10 phút) hoặc lắng nghe hướng dẫn thu âm này: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Qua một thời gian, quý vị sẽ học được các bước thực hiện mà không cần tham khảo các tài liệu này.



Ngồi thoải mái trên ghế, tại một nơi yên tĩnh và riêng tư. Đặt bàn chân phẳng trên mặt đất. Quý vị cũng có thể nằm trên sàn nhà, nếu việc đó giúp quý vị thoải mái hơn. Nhắm mắt nếu giúp quý vị thư giãn.



Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Hít vào với cơ hoành, thay vì phần ngực trên (tương tự bụng của quý vị sẽ chứa đầy không khí khi quý vị hít vào, như quả bóng bóng).



Nhận biết cảm giác khi hơi thở đi từ mũi xuống bụng. Trong mỗi hơi thở ra, tự khuyến khích mình hãy thư giãn. Quý vị có thể nghĩ thầm 'hãy thư giãn'. Tiếp tục việc này trong khoảng vài phút.



Khi sẵn sàng, chuyển sự chú ý của mình đến bàn chân. Bàn chân cảm thấy thế nào? Ấm, lạnh, châm chích? Nhẹ nhàng cong ngón chân vào dưới bàn chân. Giữ một lát, rồi thả ra và thư giãn. Tiếp tục làm như vậy chừng một hoặc hai phút.



Kế tiếp, chuyển sự chú ý của quý vị đến bắp chân. Nhẹ nhàng căng bắp chân trong giây lát, rồi thả ra và thư giãn. Thở vào nhẹ nhàng và chậm rãi, và thư giãn mỗi lần thở ra. Lặp lại với đùi, hông và bụng.



Thư giãn Cơ bắp Liên tục (PMR)



Sau đó, chuyển sự chú ý đến vai và cổ. Chú ý đến sự căng thẳng hoặc gò bó nào ở những chỗ này. Nhẹ nhàng căng vai và giữ yên trong giây lát. Khi thả ra, thư giãn – hạ vai xuống và giãn cổ ra. Tiếp tục làm như vậy chừng một hoặc hai phút.



Kế tiếp, nhận biết các ngón tay, bàn tay, và cánh tay. Hít vào chậm rãi và nhẹ nhàng, và lưu ý đến những cảm giác ở các nơi này. Khi đã sẵn sàng, căng các cơ này trong giây lát trước khi thả ra từ từ. Thả ra để loại hết các căng thẳng còn lại trong cánh tay và làm lại các động tác nói trên trong vài phút.



Bây giờ, tập trung vào mặt và đầu – môi, má, mí mắt, mũi, trán và da đầu. Nhẹ nhàng nhăn mũi, mím môi, nhắm chặt mắt, và nhú mày. Giữ yên trong giây lát và rồi thư giãn khi thả ra. Chú ý đến sự khác biệt giữa cảm giác căng thẳng và thư giãn. Tiếp tục làm các động tác này trong vòng vài phút.



Để chấm dứt, hãy chú ý trở lại đến hơi thở của mình. Hít vào một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Thăm dò cơ thể của mình, từ chân đến đầu, tìm kiếm các nguồn nào của sự căng thẳng. Khi thả ra, hãy thả ra bất cứ căng thẳng nào nếu có. Tận hưởng cảm giác thư giãn khắp cơ thể của mình. Khi quý vị sẵn sàng, mở mắt và đưa sự chú ý trở về nơi chốn của mình.

Bí quyết PMR

- Một vài người cảm thấy lo âu về việc 'lãng phí thì giờ' khi họ gắng thư giãn. Nên nhớ, tập thư giãn là một kỹ năng quý báu nên học hỏi – việc này sẽ giúp tăng tiến sức khỏe tâm thần và năng suất của quý vị.
- Nên tập ở nơi yên tĩnh để quý vị sẽ không bị quấy rầy.
- Đừng căng thẳng cơ bắp quá mức; PMR phải không gây ra đau nhức hoặc khó chịu.
- Quý vị có thể thử tập PMR trước khi vào giường, để giúp dễ ngủ.
- Thực hành PMR thường xuyên để có ích lợi nhiều nhất.
- Đừng lo lắng nếu quý vị có suy nghĩ vẩn vơ trong lúc tập, điều đó là bình thường. Những lúc như vậy, chỉ việc đưa sự chú ý của mình trở về với việc tập luyện.



Kế hoạch Tự Chăm sóc

Bước 1

Liệt kê những tình huống mà quý vị có thể cảm thấy thử thách hoặc căng thẳng trong tương lai

Bước 2

Nhận biết về các dấu hiệu cho thấy quý vị không đối phó hữu hiệu như mong muốn (đánh dấu vào ô nào thích ứng đối với quý vị).

Cảm thấy khó chịu hoặc gắt gỏng hơn

Cảm thấy choáng ngợp

Cảm thấy mệt mỏi hoặc đau nhức

Trì hoãn công việc

Uống nhiều bia rượu hơn

Ăn một cách không lành mạnh

Khó ngủ

Suy nghĩ tiêu cực

Cảm thấy bất cần

Giảm sút tự tin

Liệt kê bất cứ các dấu hiệu nào khác mà quý vị cần lưu ý:

Bước 3

Lập kế hoạch về việc quý vị sẽ chăm sóc cho chính mình ra sao trong những lúc căng thẳng. Đánh dấu (v) vào những chiến lược mà quý vị sẽ thường xuyên thực hiện để giúp tăng sự an lành cảm xúc của mình:

Thở có kiểm soát

Tập thể dục để thư giãn

Trò chuyện với người khác

Vận động thể lực

Nói 'không' với điều gì đó

Lập lịch trình 'thì giờ cho riêng tôi'

Cải tiến chế độ ăn uống của mình

Cải tiến việc ngủ của mình

Tự vấn (thách thức) về ý tưởng của mình

Giải quyết vấn đề theo cấu trúc



Kế hoạch Tự Chăm sóc

Liệt kê bất cứ chiến lược nào khác mà quý vị có thể dùng để giúp mình đối phó:

Lập kế hoạch về cách thức mà quý vị sẽ thực hiện các chiến lược này. Nêu cụ thể **những gì** quý vị sẽ thực hiện, **khi nào** sẽ thực hiện, và **cách thức** thực hiện:

Giữ kế hoạch này ở nơi nào dễ thấy (chẳng hạn như gắn trên tủ lạnh). Cũng hữu ích nếu chia sẻ kế hoạch này với người nào mà quý vị tin tưởng, vì họ có thể giúp quý vị nhận ra bất cứ các dấu hiệu cảnh báo nào và họ cũng nhắc nhở quý vị dùng các chiến lược đối phó hữu hiệu.