

Làm sao để đương đầu với sự căng thẳng

Viết bởi Bác Sĩ George Rubin

- Bạn cảm thấy lo âu, căng thẳng và bức tức. Chuyện nhỏ cũng làm bạn bực bội và bạn cảm thấy bị áp đảo bởi những công việc bạn phải làm.
- Bạn không thể suy nghĩ sáng suốt như mọi khi. Bạn dễ bị lẫn lộn, hay quên và dễ gây tai nạn.
- Nói chung bạn cảm thấy tinh thần sa sút và mệt mỏi. Bạn không có nghị lực như bình thường nữa.
- Bạn không bao giờ cảm thấy thoải mái vì bạn cứ suy nghĩ về những công việc bạn phải làm. Thỉnh thoảng bạn ngủ không ngon giấc được.
- Bạn cảm thấy cuộc đời không còn hứng thú. Không có mục đích để hướng tới.

Đó là một vài dấu hiệu của những triệu chứng thông thường gọi là sự căng thẳng. Tất cả chúng ta ai cũng cảm thấy đau khổ vì sự căng thẳng - lo âu và thấy cuộc sống khó để vượt qua. Đôi khi những triệu chứng của sự căng thẳng được thể hiện qua thân thể như - nhức đầu, đau bụng, tim đập mạnh, bao tử cồn cào. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự căng thẳng. Sự khủng hoảng có thể làm chúng ta bị căng thẳng, những vấn đề hàng ngày như lo lắng về công việc làm hoặc tiền bạc hoặc tình cảm hoặc về tư cách đạo đức của con cái cũng làm con người bị căng thẳng.

Mặc dù căng thẳng đôi chút là chuyện bình thường, tuy nhiên nếu căng thẳng nhiều quá thì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, kể cả bệnh tim, vài loại bệnh tâm thần và đi vào con đường nghiện rượu hoặc hút sách. Vì thế mà mọi người cần hiểu rõ hơn về sự căng thẳng và phải biết tìm phương cách để vượt qua.

Những phương pháp khác nhau giúp cho những người khác nhau, sau đây là một vài ý kiến để bạn tự tìm ra một phương cách thích hợp cho bạn:

- Đôi khi căng thẳng không phải do hoàn cảnh tạo ra mà là do thái độ của ta đối với hoàn cảnh đó. Những người coi khó khăn là sự thử thách cần phải vượt qua hơn là một trở lực, thường vượt qua sự căng thẳng dễ dàng hơn.
- Đừng làm cho việc nhỏ trở thành lớn. Khi có chuyện gì đó xảy ra, bạn hãy tự hỏi mình: "trong mười năm sau, chuyện này có còn quan trọng nữa không?"
- Cố gắng tổ chức công việc hữu hiệu để tránh sự lo âu, phải dành nhiều thì giờ để làm việc thì bạn không phải hấp tấp vội vã. Tránh gặp những người hay sinh hoạt làm cho bạn bực mình.

- Mỗi ngày nên tìm thời gian để nghỉ ngơi. Nếu bạn nghĩ bạn không có thì giờ, bạn nên nhớ rằng bạn sẽ làm việc nhanh và hiệu nghiệm hơn nếu bạn cảm thấy thoải mái và ít căng thẳng. Những phương pháp nghỉ ngơi kể cả: tìm một nơi yên tĩnh để ngồi nghỉ, tập trung tâm trí vào các thứ giúp cho tinh thần của mình được thanh thản - nghe nhạc êm dịu, đọc sách hoặc báo, nuôi thú vật trong nhà - hoặc ngay cả ngâm mình trong bồn tắm. Đừng cảm thấy tội lỗi về việc dành thì giờ nghỉ ngơi cho chính bạn.
- Đi bách bộ hoặc chơi những môn thể thao mà bạn thích, ví dụ như tập Tai Chi. Tập thể dục là một phương pháp làm giảm sự căng thẳng rất tốt.
- Ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe. Khi bạn cảm thấy căng thẳng bạn dễ có khuynh hướng bỏ bữa ăn chính và chỉ ăn qua loa những thức ăn đầy chất béo, ngọt và đồ bán bên ngoài. Ăn nhiều các loại bánh mì, cơm, ngũ cốc và các loại ngũ cốc khác, rau củ và trái cây sẽ giúp bạn vượt qua sự căng thẳng dễ hơn.
- Đừng băng khoăn về những khó khăn hay thất bại trong quá khứ, hay lo lắng về những trở ngại có thể xảy ra trong tương lai. Hãy tập trung vào đời sống hiện tại.
- Tâm sự với bạn bè. Nói về những khó khăn đôi khi có thể giúp giải quyết được vấn đề hoặc ít nhất cũng giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Đôi khi người khác có thể giúp bạn nhìn vào vấn đề bằng một khía cạnh mới, hoặc một cách xử sự rõ ràng hơn.
- Liên lạc với trung tâm y tế cộng đồng địa phương của bạn và hỏi về những lớp dạy dưỡng thần hoặc băng ghi âm dưỡng thần nói ngôn ngữ của bạn.
- Nếu tất cả các phương pháp kể trên không hiệu nghiệm hãy tìm một nhà chuyên môn. Nhân viên cố vấn hoặc nhân viên dịch vụ xã hội cũng là những người có thể giúp bạn.