

TRUNG TÂM SỨC KHỎE TÂM THẦN SAU THẢM HỌA

Bộ công cụ phục hồi sau thảm họa

Tiết chế cảm xúc mạnh mẽ bằng các bài tập ngay-bây-giờ

Những bài tập này đem lại những cách khác nhau để kiểm soát cảm xúc mạnh và đối phó với cảm giác choáng ngợp, đặc biệt khi quý vị cảm thấy như thể quý vị đang tốn quá nhiều thời gian cho những điều đã xảy ra trong quá khứ hoặc tập trung vào những điều có thể xảy ra trong tương lai.

Cơ sở lý luận của các bài tập ngay-bây-giờ

Các bài tập ngay-bây-giờ có thể giúp quý vị đối phó với những suy nghĩ hoặc cảm xúc quá choáng ngợp và tăng khả năng kiểm soát.

Chúng tác động bằng cách tập trung tâm trí của quý vị vào môi trường xung quanh quý vị – ngay-bây-giờ – hơn là vào những suy nghĩ đau khổ về quá khứ hoặc tương lai. Đối lại, chúng có thể giúp phá vỡ những suy nghĩ vô bổ có thể khiến quý vị cảm thấy đau khổ hơn.

Quý vị có thể sử dụng các bài tập này vào bất cứ lúc nào tại bất cứ nơi nào.

Tập một trong các bài tập ngay-bây-giờ

Khi tập các bài tập ngay-bây-giờ, hãy tránh đánh giá xem quý vị đang làm tốt như thế nào hoặc liệu quý vị đang làm 'đúng' hay không (ví dụ: tự trách mình bằng những suy nghĩ dai dẳng về quá khứ hoặc tương lai). Thay vào đó, hãy tập trung vào những gì đang diễn ra xung quanh quý vị và hiện tại, hơn là quá khứ hay tương lai. Trước khi bắt đầu, quý vị hãy viết ra thang đo mức độ đau buồn của chủ thể (SUDS) của mình.

Hoàn toàn thoải mái										Hoàn toàn căng thẳng
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tập một trong các bài tập ngay-bây-giờ sau đây Quý vị có thể chọn bất kỳ bài tập nào quý vị cảm thấy thoải mái hơn.

TRUNG TÂM SỨC KHỎE TÂM THẦN SAU THẢM HỌA

Hướng dẫn cho bài tập 5, 4, 3, 2, 1

Hít vào một hai hơi... và thở ra...
Để ý tất cả những thứ khác nhau mà quý vị có thể nhìn thấy và nghe thấy xung quanh mình.
Bây giờ, hãy nêu tên 5 thứ quý vị có thể nhìn thấy. Quý vị không cần phải nói thành tiếng, chỉ cần nghĩ trong đầu.
Bây giờ, hãy nêu tên 4 thứ quý vị có thể nghe thấy... 3 thứ quý vị có thể chạm hoặc cảm thấy... 2 thứ quý vị có thể ngửi thấy. Và, cuối cùng, 1 thứ quý vị thích về vị trí hiện tại của quý vị. Quý vị đã nhận thấy gì?

Hướng dẫn cho bài tập Để ý

Chú ý quan sát những đồ vật xung quanh quý vị. Trong khi đang làm điều này, hãy cố gắng tránh phân tích suy nghĩ của quý vị hoặc những gì đang xảy ra.
Đơn giản chỉ cần để ý những thứ trong môi trường của quý vị ở thời điểm hiện tại và sau đó chuyển sang thứ tiếp theo...
Để ý đến chiếc ghế quý vị đang ngồi, chú ý đến màu sắc, kết cấu và hình dạng của nó...
Quý vị cảm thấy thế nào khi ngồi vào ghế? Nó mềm hay cứng?
Quý vị nhận thấy nó tiếp xúc với cơ thể của quý vị ở đâu?

Sau khi tập xong một trong các bài tập trên, quý vị hãy nghĩ về cảm giác của mình và đánh giá lại SUDS của quý vị.

Hoàn toàn thoải mái										Hoàn toàn căng thẳng
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tập thường xuyên

Chọn một trong các bài tập để luyện tập trong suốt tuần.

Tốt nhất là tập một kỹ năng mới khi quý vị cảm thấy bình tĩnh, có chút riêng tư và có đủ thời gian để luyện tập. Sau đó, khi quý vị cảm thấy tự tin rằng mình đã thành thạo, quý vị có thể thử tập bài tập ngay-bây-giờ lúc nào cảm thấy căng thẳng, hoặc tập trung vào những gì đã xảy ra trong quá khứ hay có thể xảy ra trong tương lai.