



# Đương đầu cảm xúc lẫn lộn qua các cấp độ

Giảm mức cảnh báo có thể mang lại nhiều cảm xúc lẫn lộn. Bạn có thể hào hứng trở lại với công việc thường ngày và gặp lại gia đình hoặc những người thân yêu, nhưng cũng có cảm giác lo lắng khi quay trở lại thế giới ồn ào, bận rộn của công việc và những kỳ vọng xã hội. Hoàn toàn có thể hiểu được khi có những cảm xúc lẫn lộn này và cảm thấy bị choáng ngợp bởi chúng. Ngay cả những thay đổi để tốt hơn cũng có thể gây ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của chúng ta và đôi khi chúng ta có thể cảm thấy đáng sợ.

## Tôi thấy không thoải mái ở nơi công cộng

Không có gì lạ khi cảm thấy không thoải mái ở nơi công cộng sau một thời gian dài sống trong nhà. Có thể mất một chút thời gian để thích nghi với việc trở lại nơi công cộng.

Bạn có thể thích nghi việc ở trong không gian công cộng bằng cách:

- Xác định các yếu tố khởi phát của bạn. Hãy nghĩ về điều gì kích hoạt những suy nghĩ và cảm xúc lo lắng của bạn khi bạn đang ở nơi công cộng. Sự lo lắng của bạn có được kích hoạt khi ở trong đám đông ngoài trời hoặc phải chạm vào đường rầy trên xe lửa không? Biết được các yếu tố kích hoạt sẽ giúp bạn chú tâm vào bất kỳ nỗi sợ hãi nào mà bạn có thể có xung quanh chúng.
- Lập kế hoạch trước cho những gì bạn có thể kiểm soát. Một khi bạn biết các yếu tố kích hoạt của mình, bạn có thể bắt đầu lập kế hoạch tìm cách đương đầu với chúng khi bạn ở bên ngoài. Nếu bạn bị kích động bởi đám đông, có lẽ gặp gỡ một người bạn tại một quán cà phê hoặc công viên địa phương sẽ phù hợp với bạn hơn là gặp gỡ ở một trung tâm mua sắm trong thời buổi này. Lập kế hoạch trước cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái hơn ở bên ngoài có thể giúp bạn có được cảm giác kiểm soát.
- Thực hành chánh niệm, đặc biệt khi bạn đang ở bên ngoài. Ở trong khoảnh khắc này có thể làm giảm căng thẳng và giúp tâm trí bạn thoát khỏi cảm xúc lo lắng. Khi bạn ra ngoài để đi dạo, bạn có thể nhìn, nghe, ngửi, nếm và chạm vào những gì? Tại quán cà phê gần nhà, bạn có nhận thấy bất kỳ suy nghĩ hoặc cảm xúc nào khác mà bạn đang trải qua không? Nếu bạn làm vậy, hãy cố gắng cảm nhận một cách đơn giản những suy nghĩ của bạn khi chúng xâm nhập vào tâm trí bạn thay vì đánh giá chúng là sai hoặc không hiện hữu.
- Ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của bạn sau đó. Sau khi bạn đã ở bên ngoài, hãy xem xét viết ra những giác quan, suy nghĩ và cảm xúc mà bạn đã trải qua. Điều này có thể giúp bạn nhận ra cảm giác lo lắng tái diễn và theo dõi những gì làm dịu đi hoặc kích hoạt chúng trong tương lai. Các ứng dụng như Just a Thought cũng có thể hữu ích để thực hành liệu pháp hành vi nhận thức (CBT) và ghi nhận bất kỳ tiến bộ nào bạn đã đạt được.

## Tôi cảm thấy quá tải trong công việc

Quay trở lại nơi làm việc sau nhiều tháng xa cách có thể gây choáng ngợp. Mặc dù bạn có thể đã làm việc từ xa thông qua COVID-19 và cũng có thể cảm thấy may mắn khi có việc để quay trở lại, nhưng việc quay trở lại nơi làm việc với các người khác vẫn có thể làm bạn cảm thấy khó khăn.

- Hỏi những thỏa thuận mà nơi làm việc của bạn có thể đồng ý. Nếu bạn đã làm việc tốt ở nhà và sếp của bạn hài lòng với điều đó, bạn có thể không phải dành toàn bộ thời gian làm việc tại chỗ làm của mình. Cân nhắc lựa chọn nào phù hợp nhất với bạn. Bạn có thể dành buổi sáng tại chỗ làm và buổi chiều tại nhà của bạn không? Bạn có thể dành một số ngày làm việc tại chỗ làm và những ngày khác làm việc từ xa không? Chia thời gian giữa nhà và nơi làm việc có thể giúp bạn giảm sự quá tải.
- Mang theo một số khía cạnh của nhà của bạn cùng với bạn. Trở lại nơi làm việc của bạn là một cơ hội tốt để giới thiệu những điều bạn thích ở nhà vào ngày làm việc của bạn. Nếu bạn thích sự yên tĩnh tại nhà của mình, hãy thử mang theo một số tai nghe khử tiếng ồn. Nếu bạn nhận thấy rằng việc đi bộ có lợi cho sức khỏe của bạn, hãy đi bộ với đồng nghiệp vào bữa trưa.
- Tìm cách giảm căng thẳng của bạn. Căng thẳng tại nơi làm việc dường như không thể tránh khỏi, nhưng có một số công cụ bạn có thể áp dụng để tránh nó áp đảo bạn. Có thể nhận ra những dấu hiệu cho thấy bạn đang căng thẳng và biết điều gì giúp bạn bình tĩnh lại thực sự có thể giúp ích. Đọc các trang 5-7 của hướng dẫn giảm căng thẳng tại nơi làm việc của chúng tôi để biết một số mẹo cần thiết.
- Tìm những cách mới để đi đến nơi làm việc của bạn. Việc đi làm hàng ngày có thể là một sự căng thẳng lớn, đặc biệt là nếu bạn đã không làm điều đó trong một thời gian. Bạn có thể thay thế cách bạn đi đến nơi làm việc của mình bằng một cách khác để giúp tăng cường sức khỏe của bạn, chẳng hạn như đi phà, xe lửa hoặc xe buýt? Có lẽ bạn có thể đạp xe hoặc đi bộ một phần của đoạn đường? Nếu nơi làm việc của bạn cho linh hoạt giờ giấc, bạn có thể thử bắt đầu trước hoặc sau giờ cao điểm để chuyển đi suôn sẻ hơn.

## Tôi cảm thấy lo lắng về việc giao tiếp xã hội

Khi New Zealand hồi phục, bạn có thể phải đối mặt với một số lo lắng mà bạn có thể tránh trước đây, chẳng hạn như giao tiếp với người khác hoặc tiếp xúc với các tình huống có thể gây ra chấn động cảm xúc. Bắt đầu đối mặt lại với sợ hãi của bạn, có thể khiến bạn cảm thấy choáng ngợp, đặc biệt là nếu bạn đã xa rời không gian xã hội một thời gian dài.

Bạn có thể đương đầu với những lo lắng xung quanh việc giao tiếp xã hội bằng cách:

- Chấp nhận cảm xúc của bạn là hợp lệ. Đó không phải là lỗi của bạn khi bạn đang cảm thấy lo lắng về việc giao du với người khác ngay bây giờ hoặc bất kỳ lúc nào trong quá khứ hoặc tương lai. Cố gắng không đánh giá sự lo lắng của bạn là tốt hay xấu, và chỉ cần thừa nhận những suy nghĩ và cảm xúc của bạn khi chúng lướt qua tâm trí bạn.
- Giảm kỳ vọng của bản thân. Nhiều người cảm thấy khó giao tiếp xã hội, vì vậy bạn sẽ không đơn độc nếu làm vậy. Cố gắng giao tiếp xã hội khi bạn cảm thấy thích thú và phân tích những điều bạn đã nói và làm càng ít càng tốt sau đó. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái sau một cuộc giao tiếp xã hội, hãy thử viết ra những suy nghĩ và cảm xúc của bạn để cung cấp cho họ một số góc nhìn.
- Nói với người mà bạn tin tưởng. Một trong những cách tốt nhất để chống lại cảm giác lo âu là giao tiếp xã hội thường xuyên hơn. Bắt đầu bằng việc nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng trước tiên và chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc lo lắng của bạn với họ. Họ cũng có thể cảm thấy điều gì đó tương tự! Trò chuyện cũng có thể giúp bạn bớt cô đơn và tự tin hơn vào những điểm mạnh và kỹ năng xã hội mà họ nhìn thấy ở bạn. Bạn không phải là người duy nhất cảm thấy như thế này, và có những người khác có thể giúp bạn. Nếu bạn không chắc nên bắt đầu từ đâu hoặc nói chuyện với ai, hãy thử gọi điện hoặc nhắn tin miễn phí đến số 1737.
- Tránh ma túy hoặc rượu. Khi chúng ta trải nghiệm lo lắng xung quanh việc giao tiếp xã hội, có thể quá dễ dàng nếu muốn vượt lên. Nếu bạn biết mình có xu hướng quá mức hoặc phụ thuộc vào chúng, hãy cố gắng tránh dùng ma túy hoặc rượu vào thời điểm này. Nếu gần đây bạn đã sử dụng ma túy hoặc rượu và cần trợ giúp hoặc hướng dẫn, vui lòng gọi 0800 787 797 hoặc truy cập trang web này.

## Những lời khuyên nhủ

Những lời khuyên chín chắn hay trí tuệ này là từ những người “đã ở đó, đã làm được điều đó” - những người đã sống và đang quản lý thành công con đường của họ vượt qua đau khổ và chấn động cảm xúc.

“Trong đội ngũ năm triệu người của chúng ta sẽ có nhiều người đang gặp khó khăn. Bạn có thể không nhìn thấy họ trong gia đình, nơi làm việc hoặc các môi trường khác, nhưng chúng tồn tại. Bạn không đơn độc đâu.”

“Bạn làm những gì bạn cần làm và đừng lo lắng nếu bạn nghĩ rằng người khác không đồng ý. Mọi người đều có điều gì đó mà họ đang gặp khó khăn, chỉ là chúng ta không phải lúc nào cũng nhìn thấy / biết được điều đó”.

“Những người trong chúng ta đang sống với những khoảng thời gian tuyệt vọng về tinh thần là những người kiên cường trong xã hội của chúng ta. Chúng ta đã biết cảm giác khó khăn, lo lắng và không chắc chắn như thế nào. Chúng tôi có các công cụ được trang bị tốt nhất để đối phó với cuộc khủng hoảng COVID-19 này”. Nhìn lại và suy ngẫm, để bạn có thể tiến lên.



**Asian Helpline**  
**0800 862 342**

Được tài trợ bởi Bộ Y tế với sự hỗ trợ từ Quỹ Sức khỏe Tâm thần của New Zealand.