Giảm
Thiểu Căng
Thẳng
3.1

HIỂU VÀ CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG

Thời gian:
1 giờ rưỡi

Sửa soạn:
Đọc hết bài học

Vật liệu cần có
8 ounces nước hơi, một ly thủy tinh 8 ounces chảo nhỏ hoặc vỉ nướng bánh để đựng ly
Viết mực hay viết chì
Bảng giấy hoặc bảng phấn nếu họp nhóm

Tài Liệu Phân Phát
Phản ứng khi bị căng thẳng
Nhật ký căng thẳng
Bạn nghĩ gì?

Bài học tổng quát
Thân chủ sẽ biết cách nhìn ra sự căng thẳng và cách chế ngự.

Hợp Lý
Chế ngự căng thẳng sẽ tạo ra một cách sống lành mạnh.

Mục tiêu
Giúp thân chủ giảm mức độ căng thẳng cá nhân.

Mục đích

Thân chủ sẽ biết nguyên do tạo ra sự căng thẳng trong đời sống cá nhân.
Thân chủ sẽ tìm được điều gây nên sự căng thẳng
Thân chủ sẽ ghi lại những cảm nghĩ căng thẳng.

Bài học
Đôi khi chúng ta phản ứng với căng thẳng mà không hề biết.

- Đổ nước soda vào ly và để ly trên vỉ hoặc chảo nướng bánh

Đôi khi chúng ta bị rất nhiều áp lực ở sở,
(P138)

- Bỏ một chút muối vào nước soda.

ở nhà,

- Bỏ một chút muối nữa vào nước soda.

căng thẳng vì lý do cá nhân,

- Bỏ thêm chút muối nữa vào nước soda.

chưa kể đến các căng thẳng khác vì lưu thông, điện thoại, gia đình và nhiều điều khác.

- Bỏ thêm vài nhúm muối nữa vào nước soda.

Và nếu không cẩn thận, sự căng thẳng này sẽ từ từ dâng cao trong lòng, chẳng bao lâu chúng ta sẽ bị sôi sục y như ly soda này. Nếu không được giải thoát, chúng ta sẽ nổ tung!*

Chúng ta nghe nói rất nhiều đến sự căng thẳng. Người ta nói "Tôi bị căng thẳng quá," "bọn con tôi làm tôi bị căng thẳng," "xếp của tôi tạo biết bao căng thẳng trong đời sống tôi." Nhưng thế nào là căng thẳng? Làm sao chúng ta định nghĩa căng thẳng?

Căng thẳng xẩy đến khi một người phải đối đầu với tình trạng mới và không có chút kinh nghiệm gì để đói phó. Chẳng hạn bạn phải làm một công việc chưa bao giờ được huấn luyện để làm, bạn sẽ cảm thấy bị căng thẳng một chút. SỰ ĐÒI HỎI của tình trạng không đáp ứng với TÀI NĂNG hoặc KIẾN THỨC vốn có của bạn. Nói khác đi, bạn cảm thấy không chống đỡ được vì không biết làm gì trong hoàn cảnh này. Không có gì sai cả-thực ra hoàn cảnh có thể đầy hứng thú...nhưng nó có thể làm bạn cảm thấy mức khởi đầu của sự không thoải mái-hoặc căng thẳng!

Vì vậy điều thiết yếu là giữ cho hoàn cảnh đầy hứng thú và thử thách mà không đến nỗi không chống đỡ được. Chế ngự - hoặc kiềm chế căng thẳng – nghĩa là giữ căng thẳng trong giới hạn của thử thách và hứng thú-để bạn cảm thấy tự tin hơn là cảm thấy không chống đỡ được hoặc không đáng giá.

Ngừng lại để hỏi. Hỏi thân chủ xem họ hiểu được khái niệm về căng thẳng không. Nếu không, hãy đưa thêm vài thí dụ về tình trạng căng thẳng-như không chuẩn bị để đi phỏng vấn, có nhiều việc phải làm xong cùng một lúc. Yêu cầu thân chủ cho thí dụ về những lúc họ cảm thấy bị căng thẳng vì họ không biết rõ công việc phải làm.

Trước khi nói đến cách chế ngự căng thẳng, chúng ta hãy xem những yếu tố gây ra căng thẳng. Đôi khi ta căng thẳng vì những người chung quanh căng thẳng. Một thí dụ điển hình là tình trạng sa thải nhân viên ở sở. Bạn cảm thấy bị chút căng thẳng vì sự căng thẳng chung quanh mình. Có bao giờ bạn thấy mình bị căng thẳng vì vợ, chồng, con cái hoặc bạn đồng hành bị căng thẳng- dù nguyên nhân không ảnh hưởng trực tiếp đến bạn không?

Thời gian cũng rất quan trọng khi nói đến sự căng thẳng. Nếu bạn đang qua thời kỳ ly dị, mất việc làm, bị mất ngủ một thời gian khá dài, căng thẳng sẽ ảnh hưởng đến bạn nhiều hơn là khi bạn ngủ ngon, có việc làm vững chắc và đời sống hạnh phúc.

Hãy xem qua và ảnh hưởng sinh lý của sự căng thẳng. Khi cơ thể bạn bị căng thẳng, nó sẽ thực sự cảm thấy như đang bị tấn công (Lý thuyết GAS của Selye). Khi bạn cảm thấy căng thẳng, cơ thể bạn sẽ ở trong tình trạng báo động. Nó sẽ thực sự sẵn sàng chiến đấu hay trốn chạy.

Phát bản phân phối Phản Ứng của Sự Căng Thẳng. Dùng bản phân phối này ôn lại các giai đoạn khác nhau của sự căng thẳng và ảnh hưởng của nó đối với cơ thể.

*Hoạt động này lấy từ "From Mad to Worse" 1998

Khi cơ thể bạn mới cảm thấy bị căng thẳng, áp huyết bạn bắt đầu lên. Chưa sao cả, nhưng khi áp huyết bạn lên cao trong một thời gian dài-như khi bạn bị căng thẳng trong một thời gian dài-cơ thể bạn bắt đầu suy nhược. Đây là lúc cơ thể bạn bắt đầu phản kháng (mũi tên thứ hai). Lúc nàybạn sẽ bị loét bao tử, cao huyết áp và suyễn. Bạn dễ bị cảm và cảm lâu. Có bao giờ bạn bị lâu hơn hai hoặc ba tuần không? Bây giơ nghĩ lại, lúc đó bạn có bị căng thẳng không?

Khi cơ thể bạn ở trong tình trạng này một thời gian khá dài, nó sẽ tiến đến giai đoạn sau cùng-giai đoạn kiệt sức (chỉ vào mũi tên thứ ba). Đây là lúc cơ thể bạn thực sự bắt đầu suy sụp. Bạn bắt đầu bị những bệnh nặng. Đó là lý do tại sao bạn nên chế ngự căng thẳng-để ngăn ngừa cơ thể mình đi đến tình trạng hoàn tòan kiệt sức!

- Một lần nữa, ngừng lại để hỏi. Trước khi tiếp tục, hãy chắc chắn rằng thân chủ hiểu được các giai đoạn của sự căng thẳng và ảnh hưởng của nó đối với cơ thể.

Bây giờ đã biết nguyên do của căng thẳng, bạn cần biết cách chế ngự nó. Bạn có thể kiềm chế nó từ đây. Bạn có thể kiềm chế căng thẳng bằng cách thay đổi các hành xử, cách suy nghĩ về một tình trạng, quyết định, thu thập tin tức và tin rằng bạn có thể kiềm chế được.

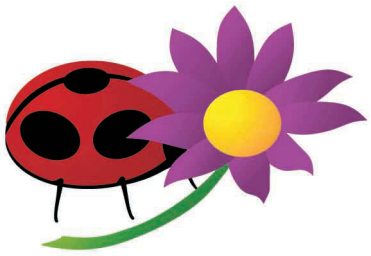
- Hỏi thân chủ xem họ có những căng thẳng nào và viết câu trả lời của họ trên bảng giấy hay bảng phấn. Ghi nhãn "Căng thẳng" trên danh sách này.

Một vài nguyên nhân chính gây căng thẳng là gia đình, cộng đồng (gồm cả việc làm), môi trường (giao thông, ô nhiễm, ở nơi quá đông đúc), và xung đột nội tâm như khi bạn muốn bỏ hút thuốc nhưng không thể bỏ được.

Những điều làm bạn bị căng thẳng thường xẩy ra hàng ngày-như đến sở làm một công việc mình không thích. Đây là lúc phải chế ngự. Bạn cần tập trung năng lực vào những điều bạn có thể chế ngự hơn là vào những điều bạn không thể chế ngự. Chúng ta hãy xem qua vài cách bạn có thể làm chủ được tình hình.

Bạn có thể làm chủ được tình hình bằng cách thay đổi thái độ. Bạn có thể đến sở làm, biết rằng mình có một người xếp rất khó ưa, nhưng ít nhất bạn còn có một việc làm vững chắc.

Trên bảng giấy hoặc bảng phấn, viết xuống "Cách làm chủ tình hình." Dưới tựa đề, viết "thái độ."



HIỂU VÀ CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG

Bạn có thể quyết định thu thập thêm tin tức để có thể quyết định một cách chín chắn. Thí dụ bạn có thể xin chuyển sang một ban làm việc khác. Bạn có thể tìm việc làm khác.

- Trên bảng giấy hoặc bảng phấn, viết xuống "tìm thêm tin tức."

Bạn có thể làm chủ tình hình một cách khác bằng sự thay đổi cách xử thế. Thí dụ nếu buổi sáng người xếp luôn luôn luôn cáu giận vì bạn đến muộn 15 phút, hãy cố rời nhà sớm hơn 15-20 phút.

- Viết xuống "thay đổi cách xử thế" trên bảng giấy hoặc bảng phấn.

Bạn có thể làm chủ tình hình bằng cách quyết định. Thí dụ nếu bạn thực sự không vui với công việc hoặc với một hoàn cảnh, bạn nên quyết định suy nghĩ về các chọn lựa của mình trong vòng 6 tháng tới thay vì quyết định một cách nhanh chóng. Thay vì bị căng thẳng vì nghĩ rằng mình phải quyết định, bạn có thể quyết định đợi một thời gian để suy nghĩ thêm về hoàn cảnh, rồi sau đó quyết định một cách chín chắn. Tuy nhiên đừng lầm điều này với sự trì hoãn. Trì hoãn xẩy ra khi bạn cứ trù trừ không chịu làm một việc hoặc quyết định. Hãy định một ngày và không thay đổi.

- Viết xuống "quyết định" trên bảng giấy hoặc bảng phấn. Ngừng lại để thảo luận.

- Nhớ để danh sách "Căng thẳng" cạnh danh sách "Cách làm chủ tình hình". Duyệt qua từng điều trên danh sách "Căng thẳng" và yêu cầu thân chủ hoặc nhóm nghĩ cách chế ngự căng thẳng dùng danh sách "Cách làm chủ tình hình". Thí dụ như một trong những điều trên danh sách là "chồng tôi không bao giờ rửa chén," thân chủ hoặc nhóm có thể nói "thay vì giận dữ hoặc la hét, tôi sẽ cho chồng tôi biết tôi đang nghĩ gì và hỏi chồng tôi có đồng ý đi rửa chén trong khi tôi nấu cơm không." Đây là một thí dụ về việc thay đổi cách cư xử. Bạn cố đối thoại thay vì phản ứng một các giận dữ.

- Xem qua vài điều khác trên danh sách. Tiếp tục thảo luận và để cho thân chủ giải quyết vấn đề. Ngay cả khi câu trả lời không phù hợp với thể loại, hãy để cho thân chủ dự phần trả lời, miễn là câu trả lời của họ có tích cách tích cực để giải quyết vấn đề.

Bây giờ chúng ta hãy xem lại những điều đã thảo luận hôm nay. Chúng ta thảo luận về nguyên nhân gây ra căng thẳng, căng thẳng ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta như thế nào. Chúng ta cũng học vài phương pháp chế ngự căng thẳng. Bây giờ tôi muốn bạn thật sự nhìn lại căng thẳng trong đời sống của bạn. Xem háng ngày nó từ đâu đến và bạn đối phó với nó như thế nào. Vào cuối ngày, tôi muốn bạn nghĩ xem bạn đối phó thế nào với căng thẳng và bạn có cách đối phó nào tốt hơn không.

Chúng ta gọi điều này là lập kế hoạch. Nếu bạn không đối phó được với với căng thẳng ngay từ đầu, bạn có dịp để rút kinh nghiệm. Bạn có thể xem lại những gì mình làm đúng, những gì bạn có thể làm hay hơn và những gì bạn định làm lần sau. Để giúp bạn làm việc này, tôi sẽ đưa bạn tờ Nhật Ký Căng Thẳng

- Đưa mỗi thân chủ một tờ Nhật Ký Căng Thẳng.

Trong tuần tới tôi muốn bạn giữ một nhật ký ghi chép những căng thẳng. Tôi muốn bạn ghi lại ngày giờ khi bạn thấy bị căng thẳng, tại sao bạn bị căng thẳng, phản ứng của bạn ra sao, bạn cảm thấy thế nào, và sau cùng, bạn phản ứng ra sao đối với sự căng thẳng đó. Thí dụ như người xếp la mắng bạn tại sở làm. Bạn sẽ ghi xuống như sau:

NGÀY GIỜ
Thứ Hai, 10 giờ sáng

SỰ VIỆC
Xếp la vì tôi không đến đúng giờ

PHẢN ỨNG THỂ CHẤT
Tôi đau bụng và nhức đầu

SUY NGHĨ VÀ CẢM TƯỞNG
Kẹt xe không phải lỗi tại tôi
Tại sao ông ấy lại la tôi?

HÀNH ĐỘNG
Tôi bực mình quá. Về đến nhà tôi la chồng tôi vì anh ấy không chịu mang thùng rác ra.

Trong thí dụ này bạn thấy tình trạng căng thẳng này đưa đến tình trạng căng thẳng khác. Đó là lý do rất quan trọng tại sao phải biết nguyên nhân thật sự gây ra sự căng thẳng để chúng ta không bị rơi vào vòng luẩn quẩn!

Thay vì ngừng lại ở đó, tôi còn muốn bạn nghĩ xem đáng lẽ bạn nên làm gì để đối phó hay hơn với hoàn cảnh. Thí dụ nếu bạn đến muộn: 1) Bạn có thể xin lỗi ngay vì đã không đến đúng giờ, 2) bạn có thể chấp nhận việc xếp khiển trách, nhưng đừng la chồng, 3) bạn có thể rời nhà sớm hơn 15-20 phút vào sáng hôm sau, v...v... Có nhiều cách tốt hơn để đối phó với hoàn cảnh giúp mọi người bớt căng thẳng.

Thử làm điều này trong tuần tới. Xem nó hữu hiệu thế nào cho bạn.

Phát bản phân phối Bạn nghĩ sao?. Xem câu trả lời của thân chủ và thảo luận bất kỳ khái niệm nào gây hoang mang cho thân chủ.

Những sinh hoạt giáo dục

- Tập kỹ thuật hít thở thật sâu

Các bài học liên hệ

- Giảm thiểu căng thẳng 3.2: Dùng cách sống để ngăn chặn căng thẳng
- Giảm thiểu căng thẳng 3.3: Chế ngự căng thẳng một cách hữu hiệu hơn

PHẢN ỨNG CỦA TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG

CĂNG THẲNG **Cơ thể bạn trong tình trạng báo động**

Cơ thể bạn bắt đầu phản kháng

Cơ thể bạn kiệt sức

NHẬT KÝ CĂNG THẲNG

Ngày và Giờ	Chuyện Gì Xẩy Ra?	Phản Ứng của Bạn về Điều Xẩy Ra	Ý Nghĩ và Cảm Xúc của Bạn	Phản Ứng của Bạn	Lần Sau Bạn Sẽ Làm Gì?

HIỂU VÀ CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG

Bạn nghĩ sao?

Dưới đây là vài câu hỏi về bài học ngày hôm nay. Xin đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Sự căng thẳng có thể đe dọa sức khỏe tôi					
Tôi cảm thấy có thể chế ngự được sự căng thẳng					
Sự căng thẳng của người khác có thể ảnh hưởng đến tôi					

.....

Hiểu và Chế Ngự Căng Thẳng

Bạn nghĩ sao? Bản trả lời

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Sự căng thẳng có thể đe dọa sức khỏe tôi	X	X			
Tôi cảm thấy có thể chế ngự được sự căng thẳng	X	X			
Sự căng thẳng của người khác có thể ảnh hưởng đến tôi	X	X			

Giảm
Thiểu Căng
Thẳng
3.2

DÙNG CÁCH SỐNG ĐỂ NGĂN NGỪA SỰ CĂNG THẲNG

Thời Gian
1 giờ 30 phút

Sửa soạn
Ôn lại bài học **Hiểu Và Chế Ngự Sự Căng Thẳng** (Giảm thiểu căng thẳng 3.1)
Đọc qua bài học
Lập một danh sách những chuyên viên tâm lý và chữa bệnh nghiện

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực
Giấy trắng
Bảng đen hay bảng giấy

Tài Liệu Phân Phát
Đối phó một cách tích cực/ Thái độ làm giảm thiểu căng thẳng
Làm sao tôi theo dõi để biết việc tôi làm ra sao? (Ăn uống lành mạnh 1.2)
Làm sao để tôi thêm những hoạt động vào trong ngày? (Thể dục 2.3)
Bạn nghĩ thế nào?

Bài Học Tổng Quát
Thân chủ học về việc sử dụng những yếu tố của cách sống để chế ngự sự căng thẳng.

Hợp Lý
Chế ngự sự căng thẳng sẽ giúp tạo nên một lối sống lành mạnh

Mục tiêu
Thân chủ sẽ dùng thái độ lành mạnh để chế ngự sự căng thẳng.

Mục đích
Thân chủ sẽ học cách dùng thể dục, dinh dưỡng, giấc ngủ và giải trí để chế ngự sự căng thẳng.

Sự căng thẳng có tác động mạnh trong đời sống của chúng ta. Nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, đến những mối quan hệ, và có thể ảnh hưởng đến việc chúng ta cảm nhận về chính con người của mình nữa. Thật ra, sự căng thẳng là một thực tế và chúng ta cần học hỏi phương cách tốt nhất để kiềm chế nó. Do đó, hôm nay chúng ta sẽ thảo luận về cách sống để chế ngự căng thẳng một cách hiệu quả hơn.

Trong bài học này, chúng ta sẽ học cách dùng lối sống để ngăn ngừa căng thẳng. Tuy nhiên, trước khi làm việc này, chúng ta hãy ôn lại xem sự căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta như thế nào.

> Đọc qua những điểm chính của bài học **Hiểu và Chế ngự Sự Căng Thẳng** (Giảm thiểu căng thẳng 3.1). Chỉ rõ cho thân chủ thấy là căng thẳng sẽ làm huyết áp gia tăng, nó cũng làm tăng những chứng bệnh như loét bao tử, suyễn, tiểu đường - và nó cũng có thể là nguyên nhân khiến cho nhiều chứng bệnh khác phát triển.

Bên cạnh việc gây những tàn phá trên cơ thể chúng ta, sự căng thẳng còn ảnh hưởng đến việc chúng ta chăm sóc cơ thể mình. Chẳng hạn như khi cảm thấy căng thẳng, chúng ta có thể có một vài hoạt động làm hại sức khỏe.

DÙNG CÁCH SỐNG ĐỂ NGĂN NGỪA SỰ CĂNG THẲNG

Chúng ta có thể:

- Ăn quá nhiều hoặc ăn không đủ
- Không tập thể dục đều đặn
- Ngủ thêm hoặc ngủ không đủ
- Hút thuốc lá nhiều hơn
- Uống rượu thường xuyên hơn và/ hoặc uống một lượng nhiều hơn
- Tự ý dùng những loại thuốc men khác

Bất cứ hoạt động nào trong số này đều ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta một cách tiêu cực. Nếu không ăn đúng cách, cơ thể chúng ta sẽ không có những chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động thích đáng. Và một khi chúng ta không ăn đúng cách, cơ thể chúng ta có nguy cơ phát triển các chứng bệnh như ung thư, tiểu đường, tai biến mạch máu não và bệnh tim.

** Ôn lại bài học"***Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?"*** (Ăn uống lành mạnh 1.2). Nhấn mạnh đến việc cơ thể chúng ta cần những thức ăn dinh dưỡng khác nhau để hoạt động hữu hiệu. Chúng ta nhận được nguồn dinh dưỡng là nhờ vào việc ăn uống nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau. Đó là lý do tại sao chúng ta cần ăn chừng mực nhiều loại thức ăn khác nhau.

** Giúp thân chủ sửa soạn một thực đơn giản dị. Dùng trang tài liệu "Làm Thế Nào Để Tôi Theo Dõi Tiến Triển Của Mình?" trong bài học ""***Nếu Ăn Nhiều Thế Này, Tôi Sẽ Trông Giống Như Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm Hay Không?"*** để biết chắc là thân chủ ăn đủ các phần ăn được đề nghị cho từng nhóm thức ăn.

Bên cạnh việc ăn uống dư hoặc thiếu chất bổ dưỡng, chúng ta có thể bị giảm năng lực tiêu dùng- nói một cách khác chúng ta không tập thể dục đầy đủ. Một người lớn trung bình nên tập thể dục 30 phút mỗi ngày. Tập thể dục giúp xương cứng cáp, khớp xương mềm dẻo, và đem lại một cảm giác lành mạnh toàn diện.

** Ôn lại bài học **Thể Dục Ở Tuổi 40 Trở Lên** (Thể dục 2.3). Nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc thêm vào thời khóa biểu của thân chủ nhiều loại thể dục khác nhau để giữ cho thân thể mạnh khỏe gọn gàng. Những loại thể dục thân chủ có thể muốn thêm vào sinh hoạt thường lệ gồm có: đi bộ, thể dục nhịp điệu dưới nước, thể dục nhịp điệu trên ghế, yoga, làm vườn v...v.....

** Giúp thân chủ điền tờ giấy "Làm Thế Nào Để Thêm Sinh Hoạt Vào Ngày Của Tôi?" từ bài học **Thể dục ở tuổi 40 trở lên**. Nếu có thể, hãy ôn lại chương trình này ở buổi gặp gỡ kế tiếp.

Ngoài việc cung cấp những lợi ích về thể chất, thể dục còn mang lại cảm giác mạnh khỏe. Khi tập thể dục, cơ thể của bạn tiết ra loại kích thích tố tốt tên là endorphin. Những kích thích tố này sẽ tạo ra cảm giác mãn nguyện.

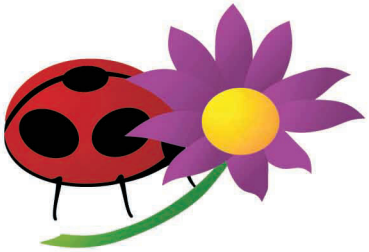
Thể dục còn đem lại cảm giác thành đạt và làm tăng lòng tự tin. Nó còn cho bạn vài phút mỗi ngày để tập trung suy nghĩ, lập chương trình và giải quyết những khúc mắc. Giữ được một sinh hoạt thường lệ trong thời gian bị căng thẳng rất quan trọng.

Giấc ngủ là một phần quan trọng khác của việc ngăn ngừa căng thẳng. Khi ngủ, cơ thể bạn không phải làm việc cực nhọc. Bạn có biết là khi bạn ngủ, cơ thể của bạn sẽ tự hồi phục đầy đủ không. Đúng vậy. Nếu bạn không ngủ đủ số giờ cần thiết, cô thể của bạn không thể tự tự hồi phục đầy đủ. Khi đang ở trong tình trạng rất căng thẳng, bạn sẽ thấy mình ngủ không đủ. Dù khó khăn đến mấy cũng nên ngủ 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Nếu bạn bị mất ngủ, sau đây là một vài điều bạn có thể làm thử:

- Đi ngủ và thức dậy cùng giờ mỗi ngày.
- Tập thể dục hơn ba tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ
- Đừng uống rượu trước khi đi ngủ
- Giới hạn lượng caffeine uống ban ngày và buổi tối.
- Đọc sách thay vì coi TV trước khi đi ngủ
- Đừng xem TV khi nằm trên giường.
- Làm những động tác thể dục thư giãn

Những thói quen và thái độ cư xử khác có thể trở nên tệ hơn khi bạn đang bi căng thẳng. Chẳng hạn như bạn có thể hút thuốc nhiều hơn hoặc dùng các loại thuốc tây khác, có thể uống rượu thường xuyên hơn. Nếu điều này xảy ra, bạn cần nhìn rõ nguyên nhân sâu xa gây ra sự căng thẳng của mình.

- Ôn lại bài học **Hiểu Và Chế Ngự Căng Thẳng** (Giảm thiểu căng thẳng 3.1). Nhắc thân chủ nhớ rằng căng thẳng đến từ nhiều nguyên nhân. Điều quan trọng là tìm ra nguyên nhân của căng thẳng và chuẩn bị một chương trình hành động để ngăn ngừa những căng thẳng trong tương lai. Một phương cách để thực hiện việc này là giữ một cuốn nhật ký ghi lại sự căng thẳng.
- Giúp thân chủ ghi tờ Nhật Ký Căng Thẳng ở trong bài học **Hiểu Và Chế Ngự Căng Thẳng** (Giảm thiểu căng thẳng 3.1). Nếu có thể, sắp xếp gặp thân chủ để xem lại nguyên nhân của sự căng thẳng, phản ứng của họ đối với những căng thẳng này, và chương trình của họ để đối phó một cách tích cực hơn trong tương lai. Nếu bạn có thì giờ, hãy đọc lại tờ Chương Trình Hành Động Tích Cực trong bài học "**Chế ngự căng thẳng một cách hiệu quả hơn**"(Giảm thiểu căng thẳng 3.3)



DÙNG CÁCH SỐNG ĐỂ NGĂN NGỪA SỰ CĂNG THẲNG

Nếu bạn nhận thấy chương trình của mình không hiệu quả và những thói quen và thái độ cư xử này vẫn tiếp tục thì nên đi chữa bệnh. Bạn có thể gọi Dịch vụ Toàn Quốc Về Chữa Trị Và Thuốc Men (National Drug and Treatment Routing Service) ở số điện thoại 1-800-662- HELP để tìm một trung tâm cai nghiện địa phương gần nơi bạn ở. Bạn cũng có thể gọi hội Alcoholics Anonymous (Hội Cai Nghiện Rượu) ở địa phương. Bạn cũng có thể gọi đường giây điện thoại trợ giúp những người hút thuốc ở California (California Smokers Helpline) ở số 1- 800- NO-BUTTS để được giúp đỡ về việc cai thuốc lá.

- Ôn lại bài học **Cố Gắng Từ Bỏ** (Đối Phó Với Nghiện Ngập 4.1) và **Bạn uống rượu có chừng mực không?** Đối phó với việc nghiện ngập 4.2)**,** nếu bạn nghĩ thân chủ có thể được lợi lộc.

Bạn có thể thấy là sự căng thẳng tác hại đến sức khỏe của chúng ta như thế nào - huyết áp tăng, các chứng bệnh như suyễn hay tiểu đường có thể trở nên nặng hơn, những chứng bệnh khác có thể phát triển. Ngoài ra còn có những việc khác xảy ra ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Chúng ta có thể ăn uống không đúng cách, tập thể dục ít hơn, không ngủ được và thả lỏng những thói quen tai hại.
Để phòng ngừa những điều này có thể xảy ra, tôi sửa soạn bốn điểm giản dị chính: Thức ăn, Thể dục, 40 cái nháy mắt, và vui nhộn.
** Viết "Thức ăn", "Thể Dục", "40 cái nháy mắt", và "Vui nhộn" lên bảng đen hay bảng giấy.

Điều này rất giản dị.

- Thức ăn: Biết chắc là cơ thể bạn nhận đủ chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động hữu hiệu. Chúng ta đã lập một chương trình để hoàn tất việc này (giới thiệu đọc tờ Làm thế nào tôi theo dõi để biết việc tôi làm ra sao?).
- Thể dục. Biết chắc là bạn tập thể dục mỗi ngày 30 phút. Nhắc lại một lần nữa là, chúng ta đã lập chương trình để làm điều này (xem tờ Làm sao để tôi thêm hoạt động vào trong ngày?
- 40 cái nháy mắt. Nhớ ngủ ít nhất 8 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Cơ thể của bạn cần được nghỉ ngơi và tự hồi phục.
- Vui nhộn. Điều quan trọng là dành thời giờ làm những việc bạn ưa thích - như đi dạo, đi coi xi nê, viết nhật ký, nghe nhạc. Nghĩ đến những sinh hoạt mà bạn thích làm và xếp chúng vào thời khóa biểu của bạn

** Phân phát tài liệu Đối phó một cách tích cực/ Thái độ làm giảm thiểu căng thẳng

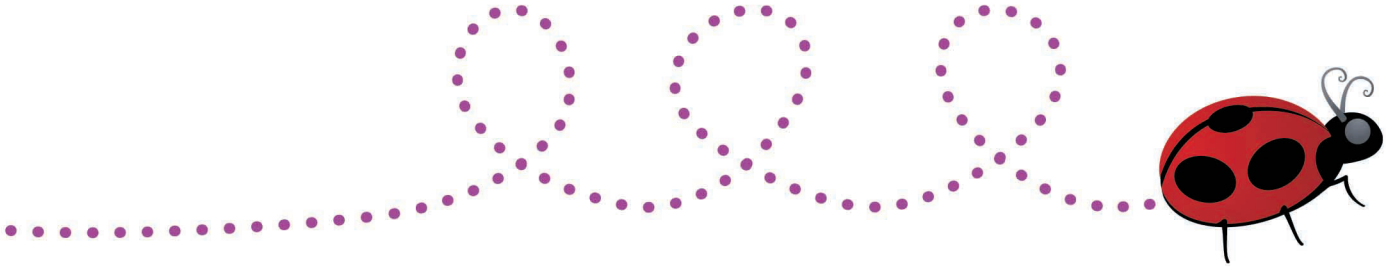
Những điểm này nhìn có thể rất giản dị, nhưng cố gắng để đem chúng vào đời sống của bạn là một thách thức thật sự. Nhưng một khi làm rồi, bạn sẽ cảm thấy phấn khởi.
** Phân phát tài liệu "Bạn nghĩ thế nào?" và duyệt lại những câu trả lời của thân chủ. Xem lại những điểm chính của bài học một lần nữa. Dành thì giờ cho những câu hỏi.

Những sinh hoạt giáo dục

- Mời một người hướng dẫn tập yoga để dạy thân chủ một vài động tác yoga giản dị.
- Mời một chuyên viên có chứng chỉ hành nghề về việc ăn uống (Xem "Hỏi Chuyên Viên Về Việc Ăn Uống" ở phần phụ lục) đến trình bày cho cả nhóm về dinh dưỡng tổng quát.
- Giới thiệu đến các chuyên viên khi cần.

Những bài học liên hệ

- Giảm thiểu căng thẳng 3.1: Hiểu và ngăn ngừa căng thẳng.
- Giảm thiểu căng thẳng 3.3: Chế ngự căng thẳng một cách hiệu quả hơn
- Ăn uống lành mạnh 1.2: Nếu ăn nhiều thế này, tôi sẽ trông giống hình kim tự tháp hướng dẫn thực phẩm hay không?
- Thể dục 2.3: Thể dục ở tuổi 40 trở lên
- Đối phó với sự nghiện ngập 4.1: Cố gắng từ bỏ
- Đối phó với sự nghiện ngập 4.2: Bạn có nghĩ mình là người ghiền rượu không?



ĐỐI PHÓ MỘT CÁCH TÍCH CỰC VÀ THÁI ĐỘ LÀM GIẢM CĂNG THẲNG

NGHE NHẠC
CẦU NGUYỆN
VIẾT NHẬT KÝ
SỬA SOẠN DANH SÁCH
THIỀN ĐỊNH
TÌM TIN TỨC
TẬP YOGA
VIẾT XUỐNG NHỮNG ĐIỀU MÀ BẠN BIẾT ƠN
ĐI XEM KỊCH
TẠO MỘT THÚ GIẢI TRÍ
ĐI BỘ, CHẠY HAY CÁC LOẠI THỂ DỤC KHÁC
TÌM SỰ GIÚP ĐỠ
NHÌN VỀ HƯỚNG TƯƠI SÁNG
ĐI RA NGOÀI TRỜI
HƯỞNG THỤ THIÊN NHIÊN
TÌM ĐẾN NGƯỜI KHÁC
KHÔI HÀI
NGHỈ NGƠI NHIỀU HƠN
ĐƯƠNG ĐẦU VỚI HOÀN CẢNH
CHƠI ĐÙA
LÀM MÔI TRƯỜNG SỐNG ĐẸP ĐẼ
CỐ GẮNG SUY NGHĨ HỢP LÝ
TẬP GIẢI QUYẾT NHỮNG KHÓ KHĂN
CƯỜI
THƯ GIÃN
VIẾT XUỐNG NHỮNG ĐIỀU MÀ BẠN BIẾT ƠN

Phỏng theo "Đời Sống Trên Con Đường Căng Thẳng" của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ 1995

Bản phân phát 2

DÙNG CÁCH SỐNG ĐỂ NGĂN NGỪA SỰ CĂNG THẲNG

Bạn nghĩ sao?

Sau đây là vài cảm nghĩ về bài học hôm nay. Xin đánh dấu vào ô trả lời đồng ý hay không đồng ý.

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Tôi thấy căng thẳng nếu uống nhiều rượu					
Tôi thấy mình có thể chế ngự căng thẳng					
Giấc ngủ giúp tôi dễ chế ngự căng thẳng hơn					

Bản Phân Phát 2

DÙNG CÁCH SỐNG ĐỂ NGĂN NGỪA SỰ CĂNG THẲNG

Bạn nghĩ sao? Bản Trả Lời

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Tôi thấy căng thẳng nếu uống nhiều rượu					
Tôi thấy mình có thể chế ngự căng thẳng					
Giấc ngủ giúp tôi dễ chế ngự căng thẳng hơn					

Uống rượu thường xuyên hơn, uống nhiều rượu hoặc tự uống thuốc khác có thể là dấu hiệu một người không biết chế ngự căng thẳng.

Những người bị căng thẳng thường không ngủ ngon. Xem lại cách thức làm sao ngủ ngon hơn.

Giảm
Thiểu Căng
Thẳng
3.3

CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ HƠN

Thời gian
1 giờ 30 phút

Sửa soạn
Ôn lại bài học "Hiểu và Chế Ngự Căng Thẳng".
Đọc kỹ bài học.
Làm bản sao của Chương trình hành động tích cực

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực
Giấy trắng cho thân chủ
Bảng đen hay bảng giấy

Tài Liệu Phân Phát
Chương trình hành động tích cực- Positive Action Plan
Những mẹo vặt để kiềm chế sự căng thẳng

Bài Học Tổng Quát

Thân chủ nghĩ ra một chương trình hành động để chế ngự sự căng thẳng một cách hiệu quả hơn.

Hợp Lý

Chế ngự sự căng thẳng sẽ tạo được một lối sống lành mạnh

Mục đích

Thân chủ sẽ dùng chương trình hành động để giúp làm giảm bớt những hoàn cảnh căng thẳng trong đời sống.

Mục tiêu

- Thân chủ sẽ học kỹ thuật để chọn những hoàn cảnh ưu tiên trong đời sống.
- Thân chủ sẽ lập một chương trình hành động

Bài học

Căng thẳng có tác động mạnh trong đời sống của chúng ta. Nó có thể gây ảnh hưởng cho sức khỏe, ảnh hưởng đến những mối quan hệ, và còn có thể gây ảnh hưởng đến việc chúng ta cảm nhận về chính con người của mình. Thật ra, căng thẳng là một điều có thực và chúng ta cần học cách tốt nhất để kiềm chế nó. Do đó, hôm nay chúng ta sẽ thảo luận những kế hoạch về việc kiềm chế những căng thẳng và không cho nó lấn át chúng ta.

Hãy ôn qua về vấn đề căng thẳng ảnh hưởng đến cơ thể của chúng ta như thế nào.

- ❑ Đọc sơ qua những điểm chính của bài học "Hiểu và Chế Ngự Căng Thẳng" (Giảm căng thẳng 3.1). Cho thân chủ thấy căng thẳng sẽ làm huyết áp gia tăng, nó cũng làm tăng những chứng bệnh như loét bao tử, suyễn, tiểu đường- và nó cũng có thể là nguyên nhân phát sinh nhiều chứng bệnh khác.

Bây giờ chúng ta đã biết những bất lợi do căng thẳng gây ra cho sức khỏe, vậy hãy bàn về một phương cách để kiềm chế nó một cách tốt đẹp hơn.

CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ HƠN

Như chúng ta đã đề cập trước đây, căng thẳng do rất nhiều nguyên nhân gây ra. Nó có thể do gia đình, bạn bè, công việc, cách sắp xếp cuộc sống, tiền bạc; đó là chưa kể đến đến những gian nan thử thách hay khổ cực hàng ngày. Một cách để kiềm chế những nguyên nhân gây nên căng thẳng là phải lập một chương tình hành động. Một chương trình hành động cũng như bản đồ chỉ đường đi. Nó vạch rõ những nơi bạn muốn đến cũng như chỉ cách làm thế nào để đến nơi đó.

- Phân phát Tờ " Chương Trình Hành Động Tích Cực"

Để lập một chương trình hành động, trước tiên bạn phải quyết định xem mình muốn đạt được điều gì. Mục đích cá nhân của bạn là gì? Nghĩ đến điều đó một lúc rồi viết xuống một mục đích sau phần : " Tôi sẽ....."

- Cho thân chủ từ 3 đến 5 phút để suy nghĩ về một mục đích cá nhân của họ.

Bây giờ, hãy nghĩ xem khi nào thì bạn sẽ đạt được mục đích đó. Hãy lấy một thí dụ về việc bạn muốn bỏ hút thuốc lá chẳng hạn. Sau khi viết "Tôi sẽ...," hãy viết tiếp: bỏ thuốc lá. Bây giờ, trong phần: "Kể từ khi nào....," hãy viết: ngày 12 tháng 11 năm 20xx. Xong hãy nghĩ đến điều gì sẽ giúp bạn đạt được mục đích. Những điều có thể giúp bạn gồm có:

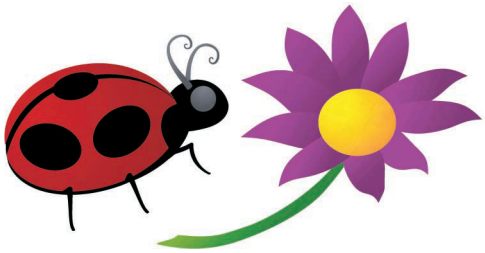
- Vứt bỏ gạt tàn thuốc
- Mua một gói thuốc lá thay vì mua cả cây
- Làm hẹn gặp bác sĩ để hỏi về chương trình cai thuốc
- Làm hẹn với nha sĩ
- Tự mua cho mình một món quà từ tiền để dành.

Đó là những điều có thể giúp bạn thành công. Xong, hãy viết: "Tôi phải làm những gì để tạo được sự thành công đây?"- Bây giờ hãy nghĩ đến những điều gây khó khăn cho bạn trong việc đạt được mục đích. Dùng thí dụ ở trên, hãy viết những điều làm bạn nghĩ là gây trở ngại một khi định dứt bỏ thuốc lá:

- Vợ/Chồng tôi hút thuốc lá
- Bạn tôi cũng hút
- Hút thuốc cho phép tôi nghỉ ngơi một chút tại nơi làm việc
- Hút thuốc làm tôi trở nên bình tĩnh hơn

Bây giờ hãy nghĩ đến những cách giúp bạn vượt qua những trở ngại kể trên. thí dụ như:

- Vợ/Chồng tôi hút thuốc lá, nên tôi sẽ yêu cầu nhà tôi đừng hút thuốc trong nhà.
- Bạn tôi hút thuốc lá, nên tôi yêu cầu họ đừng mời tôi một điều thuốc nào cả.



- Thay vì hút thuốc vào giờ nghỉ, tôi dùng 10 phút để đi bộ.
- Khi tôi giận dữ, tôi sẽ cố tập thở và đếm từ 1 đến 10.

Viết điều này trong phần "Làm thế nào để tôi có thể vượt qua". Bạn có thấy chương trình đang thành hình không? Không những điểm qua những gì chúng ta muốn đạt được (bỏ hút thuốc lá vào ngày 12 tháng 11, 20xx), chúng ta còn xem những gì sẽ giúp chúng ta đạt đến mục đích. Và môt điểm quan trọng khác, là chúng ta nhìn đến những điều đã gây khó khăn. Nhưng thay vì ngừng lại ở đó, chúng ta đi xa hơn - lập một chương trình để vượt qua những trở ngại cho việc đạt mục đích.

- Ngừng lại và cho phép thân chủ đặt câu hỏi. Nếu thân chủ vẫn không hiểu rõ, hãy đưa một thí dụ khác. Yêu cầu họ chọn một thí dụ cá nhân. Giúp thân chủ nếu cần.

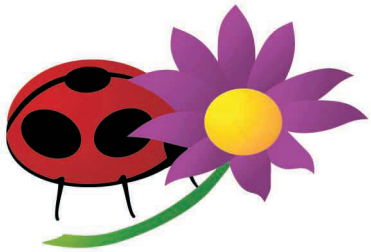
Cũng giống như những chương trình tốt đẹp khác, bạn cần tự hỏi- nó có thành công không?, nếu không thì tại sao?. Chúng ta có thể làm khác hơn không? Một khi bạn ôn lại những điều xảy ra, bạn có thể lập một chương trình hành động khác nữa. Chẳng hạn như, nếu đến ngày 12 tháng 11, 20xx bạn vẫn còn hút thuốc, hãy tự hỏi mình tại sao. Những câu trả lời có thể là:

- Tôi đi chơi với bạn bè và hút một điếu thuốc.
- Trong giờ nghỉ, thay vì đi bộ tôi ngừng lại để nói chuyện với mấy người bạn.

Bây giờ hãy nghĩ đến những điều bạn cần làm để vượt qua được những trở ngại đó. Bạn có thể:

- Đi chơi với những người bạn không hút thuốc trong một vài tuần lễ.
- Dùng một lối đi ra, đi vào khác để đừng đi qua những người hút thuốc trong giờ nghỉ.

Bạn có thấy một chương trình hành động này có thể dẫn qua một chương trình khác hay không? Do đó, bạn hiểu tại sao chương trình hành động luôn luôn giúp chúng ta. Chương trình hành động có thể giúp chúng ta trong thời gian chúng ta bị căng thẳng; nó là khí cụ chúng ta sử dụng để định mục đích cá nhân, cũng như những cách sửa đổi, hầu vượt qua những trở ngại ngăn chặn chúng ta đạt đến mục đích. Một khi đã có chương trình rồi, chúng ta sẽ không dễ bị căng thẳng khi có điều gì bất ngờ xảy đến. Một cách khác để đối phó hiệu quả hơn với sự căng thẳng là việc đặt ưu tiên những điều khác cần phải làm. Khi đặt ưu tiên, chúng ta sẽ xếp thứ tự công việc tùy theo mức độ quan trọng hoặc thời gian. Chẳng hạn như, bạn có 10 hóa đơn phải trả: 2 cái phải trả vào ngày 10, 3 cái phải trả ngày 12, và 5 cái phải trả vào ngày 30. Thí dụ tiền bạc tháng này hơi eo hẹp. Bạn có thể trả theo thứ tự ưu tiên. Nếu bạn lãnh lương vào ngày 15 và 30 mỗi tháng, bạn có thể trả 5 hóa đơn bằng chi phiếu lương đầu tiên (2 hóa đơn phải trả ngày 10 và 3 cái phải trả ngày 12), và dùng chi phiếu lương kia để trả 5 hóa đơn còn lại phải trả ngày 30). Làm như thế, bạn đặt ưu tiên cho các hóa đơn. Bạn vẫn còn cảm thấy hơi căng thẳng về tài chánh, nhưng ít ra bạn đã có một chương trình hoạch định sẵn.



CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ HƠN

Khi biết rằng mình có một chương trình hoạch định sẵn, ít ra bạn sẽ cảm thấy bớt căng thẳng chút ít. Và như đã nói ở trên, chìa khóa để điều khiển sự căng thẳng là chế ngự nó càng nhiều càng tốt. Một khi kiềm chế được phần nào sự căng thẳng, chúng ta sẽ không cảm thấy bị choáng ngợp.
Vậy là chúng ta đã đặt được ưu tiên trả tiền hóa đơn. Phần lớn chúng ta luôn luôn có nhiều nguyên nhân làm đời sống căng thẳng. Do đó việc đặt ưu tiên trở nên rất tiện dụng. Hãy dành một ít thì giờ để liệt kê những vấn đề chính đưa đến căng thẳng trong cuộc sống của bạn.

*Dành cho thân chủ 10 phút để ghi một danh sách. Nếu họ gặp khó khăn, hãy kể ra vài nguyên nhân thông thường đưa đến căng thẳng như:

- Gia đình
- Việc làm
- Cộng đồng
- Những sự kiện quan trọng trong đời sống (thí dụ như đám cưới, đám tang, li dị
- Tiền bạc
- Thời giờ
- Hỏi thân chủ xem có phải một trong những nguyên nhân kể trên gây ra căng thẳng cho họ không. Nhắc nhở thân chủ rằng đôi khi căng thẳng có thể rất khó thấy. Chẳng hạn như khách hàng có thể lo không đủ tiền để mua thức ăn tháng này, trả tiền điện, đi bác sĩ, hay mua xăng cho xe hơi.

Bây giờ hãy nhìn vào danh sách của bạn và quyết định xem điều gì cần làm hôm nay hay ngày mai. Viết con số 1 kế bên những điều này. Rồi nhìn vào danh sách và quyết định xem cái gì cần được làm trong tuần tới. Viết số 2 bên cạnh những điều đó. Xong, quyết định xem điều nào có thể chờ một tuần hay hơn nữa. Viết số 3 kế bên những điều này. Nhìn vào danh sách của bạn một lần nữa và gom những điều bạn viết số 1 bên cạnh. Gom những điều có số 2 chung với nhau, và gom những điều có chung số 3 với nhau. Những điều trong nhóm số 1 là những điều cần thực hiện ngay tức khắc. Những điều trong nhóm 2 cần được làm kế tiếp, trước nhóm 3. Cuối cùng làm những điều trong nhóm 3, tuy nhiên những điều này có thể chờ cho đến khi bạn làm xong những điều của nhóm 1 và 2. Một thí dụ:

ƯU TIÊN	VIỆC CẦN LÀM
3	Thay nhớt xe hơi
1	Đổi chi phiếu lấy tiền mặt
2	Mua thực phẩm
1	Gặp cô giáo của Rosa
2	Trả tiền hóa đơn (điện, gas, thẻ tín dụng)
2	Làm hẹn với Bác sĩ
1	Giữ trẻ cho hàng xóm

2 Giặt quần áo
Việc khác:
Việc khác:

Chắc bạn thấy rằng bạn có thể chia một vài việc ra thành từng phần nhỏ. Thí dụ nếu cần đem xe đi sửa, bạn có thể làm một danh sách ưu tiên nhỏ. Trước tiên bạn cần phải làm hẹn (ưu tiên 1). Rồi cần xin phép nghỉ làm một vài giờ để đem xe đến tiệm sửa xe ưu tiên 2). Bạn cũng có thể cần phương tiện khác để đi làm nữa. cũng thuộc ưu tiên 2). Do việc lập danh sách nhỏ này, bạn có thể không cảm thấy bị choáng ngợp như khi phải nghĩ đến việc lập một danh sách tất cả những điều bạn cần phải làm. Một khi bạn đã có một danh sách những điều ưu tiên, bạn có thể lập danh sách những điều "PHẢI Làm". Bạn có thể dùng danh sách những điều ưu tiên này để lập một thời khóa biểu hàng ngày hay hàng tuần. Thay vì có cảm tưởng như bạn phải làm mọi điều NGAY BÂY GIỜ, bạn biết là mình sẽ phải làm tuần này, tuần tới và tuần sau đó nữa. Mọi việc có thể thay đổi, nhưng ít ra bạn đã có một chương trình tổng quát.

Những việc khác mà bạn có thể làm để chế ngự sự căng thẳng:

- Chia công việc ra thành từng bước nhỏ
- Tìm công việc phù hợp với thời giờ. Chẳng hạn nếu bạn cần có mặt ở văn phòng bác sĩ 15 phút sau giờ xe bus đến, nên làm một cái hẹn khác trễ hơn. Xe bus có thể đến trễ và vì thế mặc dù mất công đi, bạn vẫn bị trễ. Bạn nên dành cho mình khoảng nửa giờ đồng hồ ở giữa.
- Phối hợp những chuyến đi cùng một mục đích giống nhau.
- Giao việc cho người khác càng nhiều càng tốt
- Tránh việc tốn thì giờ vô ích
- Nhờ giúp đỡ.
- Thừa nhận với chính mình là mình ôm đồm nhiều thứ quá
- Hãy học cách để nói "Không"
- Chậm lại và chú tâm vào mỗi lần một việc thôi
- Lập những mục tiêu dài và ngắn hạn. Những mục tiêu này phải hợp lý và bạn có thể lo toan được.
- Tìm thêm những hỗ trợ của bạn bè, nhóm sinh hoạt
- Nói chuyện với người thân
- Đi thăm bạn bè và gia đình
- Dành thì giờ cho những điều mình thích làm.
- Tập thể dục để khỏe mạnh mà giải quyết mọi việc
- Bỏ bớt những kiềm chế cá nhân
- Cải thiện việc giao tiếp, nói chuyện và giảm thiểu tính thụ động.

CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ HƠN

** Phân phát tài liệu "Những mẹo vặt để chế ngự sự căng thẳng". Xem lại từng điểm một và đưa ra những thí dụ điển hình.

Khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy nghĩ đến những cách khác nhau để chế ngự nó. Hãy nhớ rằng- một chút căng thẳng trong đời sống thì tốt. Nhưng khi sự căng thẳng ấy trở nên choáng ngợp thì rất có hại. Và một khi căng thẳng bắt đầu, bạn phải tìm xem điều gì làm bạn căng thẳng, chế ngự nó, bà nghĩ cách phòng ngừa trong tương lai.

Tuần tới, hãy bắt đầu chương trình xem nó hữu hiệu thế nào và có có thích hợp với bạn không. Nếu không được thì hãy tìm cách thay đổi để chế ngự một cách tốt đẹp hơn.

** Ôn lại những điểm chính của bài học này. Nếu có thể, hãy làm hẹn để xem lại tờ "Chương Trình Hành Động Tích Cực" của thân chủ.

Những bài học liên hệ

- Giảm căng thẳng 3.1: Hiểu và chế ngự căng thẳng
- Giảm căng thẳng 3.2: Dùng cách sống để ngăn ngừa căng thẳng

LẬP CHƯƠNG TRÌNH HÀNH ĐỘNG TÍCH CỰC

Lập chương trình hành động cho một việc bạn muốn hoàn tất.

Tôi sẽ_____

Khi nào_____

Tôi phải làm những gì để có thể thành công?

_____

_____

_____

Những chướng ngại	**Làm sao để tôi vượt qua**
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Chương trình có hiệu quả không?

Nếu không, tại sao?

Lần tới, tôi có thể làm gì khác hơn?

NHỮNG MẸO VẶT ĐỂ CHẾ NGỰ CĂNG THẲNG

- **Chia công việc ra thành từng bước nhỏ**
- **Tìm công việc phù hợp với thời giờ. Chẳng hạn nếu bạn cần có mặt ở văn phòng bác sĩ 15 phút sau giờ xe bus đến, nên làm một cái hẹn khác trễ hơn. Xe bus có thể đến trễ và vì thế mặc dù mất công đi, bạn vẫn bị trễ. Bạn nên dành cho mình khoảng nửa giờ đồng hồ ở giữa.**
- **Phối hợp những chuyến đi cùng một mục đích giống nhau.**
- **Giao việc cho người khác càng nhiều càng tốt**
- **Tránh việc tốn thì giờ vô ích**
- **Nhờ giúp đỡ.**
- **Thừa nhận với chính mình là mình ôm đồm nhiều thứ quá**
- **Hãy học cách để nói "Không"**
- **Chậm lại và chú tâm vào mỗi lần một việc thôi**
- **Lập những mục tiêu dài và ngắn hạn. Những mục tiêu này phải hợp lý và bạn có thể lo toan được.**
- **Tìm thêm những hỗ trợ của bạn bè, nhóm sinh hoạt**
- **Nói chuyện với người thân**
- **Đi thăm bạn bè và gia đình**
- **Dành thì giờ cho những điều mình thích làm.**
- **Tập thể dục để khỏe mạnh mà giải quyết mọi việc**