

# Cách Liệu Pháp Trị Liệu Hành Vi Có Nhận thức Có Thể Làm Giảm Căng Thẳng Do COVID-19

Do khủng hoảng đại dịch COVID-19 và lệnh yêu cầu ở nhà vẫn tiếp diễn, nhiều cha mẹ có thể chú ý tới những thay đổi trong tâm trạng, thói quen sức khỏe, động lực và các mối quan hệ với người khác của chính mình — hoặc của con em mình. Việc điều chỉnh để thích nghi với trải nghiệm mới này và chịu đựng sự bất ổn trong thời gian này có thể gây căng thẳng. Nếu bạn hoặc thành viên trong gia đình đang trải qua những thay đổi đáng kể trong cảm xúc hoặc hành vi ứng xử liên quan tới COVID-19, liệu pháp trị liệu hành vi có nhận thức (CBT) có thể giúp được bạn!

## CBT là gì?

CBT là một dạng điều trị thực chứng nhằm giảm lo âu và các triệu chứng tâm lý khó chịu. Nó dựa trên ý tưởng rằng những gì chúng ta làm bắt nguồn từ **suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của chính chúng ta** và bằng cách thay đổi chúng, ta có thể cải thiện tâm trạng và thể chất của mình.

Ví dụ, nếu chúng ta đạt điểm tốt hoặc nhận được báo cáo hiệu suất công việc tốt, ta **cảm thấy** tự hào, ta **nghĩ rằng** “Tôi có thể làm điều này!” và **hành xử** bằng việc chia sẻ tin tốt với gia đình và bạn bè mình. Tuy nhiên, nếu ai đó bỗng nhiên va vào hay vượt lên trước ta, chúng ta có thể **cảm thấy** giật mình cảnh giác, ta có thể **nghĩ** “Thật là thô lỗ!”, và có thể **phản ứng lại** bằng việc hét lên với họ hoặc than phiền với ai đó, khiến ta một lần nữa trải nghiệm vòng lặp đó.

Với nhiều người trong chúng ta, vòng luẩn quẩn suy nghĩ-cảm xúc-hành vi hoạt động một cách tự động và chúng ta đơn giản chỉ phản ứng lại với tình huống trước mắt. Tuy nhiên, khi ta nhận ra và dám thách thức những khuôn mẫu suy nghĩ vô bổ và thử áp dụng những hành vi ứng xử lành mạnh hơn, ta có thể thay đổi cảm nhận của bản thân. CBT được thiết kế nhằm giúp chúng ta điều chỉnh chính những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình bằng cách làm chủ các kỹ năng đối phó và giải quyết vấn đề, để cuối cùng trở nên khỏe mạnh hơn.

## Liệu pháp này hoạt động như thế nào?

CBT là liệu pháp nói chuyện dạng đặc biệt do chuyên gia sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo cung cấp theo một lộ trình và thời gian nhất định, thường kéo dài trong khoảng 12-20 buổi. Các buổi trị liệu là để nhằm xem xét lại những tình trạng tâm lý và suy nghĩ đạo gàn đây, học hỏi và luyện tập các kỹ năng đối phó với cảm xúc và giải quyết vấn đề sao cho những kỹ năng này trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày của bạn. CBT tập trung chủ yếu vào những gì diễn ra ngay thời điểm hiện tại và ít tập trung vào cả quá trình tuổi thơ hay quá khứ dài đằng. Mặc dù chuyên gia trị liệu của bạn có thể đặt câu hỏi về quá khứ để hiểu hơn điều gì đã góp phần tạo nên các suy nghĩ, cảm xúc và hành vi hiện tại của bạn, phần lớn các buổi trị liệu sẽ tập trung vào những việc thực tế bạn có thể làm đối với cách nghĩ và cảm nhận hiện tại của mình và cách để tạo dựng một tương lai tươi sáng hơn.



CBT là loại liệu pháp tâm lý được nghiên cứu nghiêm ngặt nhất và vài nghiên cứu đã chỉ ra rằng nó có khuynh hướng hoạt động nhanh và hiệu quả hơn so với các kiểu liệu pháp nói chuyện khác để giải quyết nhiều vấn đề tâm lý khác nhau. Nhiều chuyên gia xem CBT là phương pháp điều trị tiêu chuẩn vàng và đứng hàng đầu. Nhiều cách thức tiếp cận CBT đối với các nhóm dân số cụ thể đã được chứng minh có hiệu quả trong việc làm giảm triệu chứng liên quan tới trầm cảm, lo âu, rối loạn căng thẳng hậu chấn tâm lý, cơn hoảng loạn, ám ảnh xã hội, rối loạn ăn uống, mất ngủ, đau đầu, loạn tâm thần, đau đốn và hơn thế nữa. Nghiên cứu chỉ ra rằng việc áp dụng CBT có hiệu quả cho mọi lứa tuổi bao gồm từ trẻ em, trẻ thuộc độ tuổi đến trường, thanh thiếu niên và người trưởng thành.

## Nó có hình thức như thế nào?

Chuyên gia CBT có thể làm việc cùng bạn nhằm tạo ra một lộ trình điều trị CBT cá nhân hóa và thiết kế để nó phù hợp với mục tiêu và phong cách sống của bạn. Các chủ đề trong mỗi buổi trị liệu có thể bao gồm, nhưng không giới hạn:

- Xác định xúc cảm
- Nhận thức tinh thần-thể chất
- Theo dõi tâm trạng/suy nghĩ
- Cách thức vòng lặp suy nghĩ-cảm xúc-hành vi ảnh hưởng tới bạn
- Các kỹ năng thư giãn
- Kích hoạt hành vi (xây dựng các hoạt động giải trí và nhận thức cảm xúc trước/sau của bạn)
- Điều chỉnh những cảm xúc mạnh
- Thay đổi những suy nghĩ vô bổ
- Thách thức những niềm tin vô bổ
- Giải quyết vấn đề
- Các chiến lược giao tiếp
- Phát hiện những suy nghĩ vô bổ hoặc suy nghĩ tự động

Dưới đây là một chủ đề mẫu dạng chính yếu nhất của Liệu Pháp CBT — suy nghĩ tự động.

## Suy nghĩ tự động

Suy nghĩ giống như nhạc nền đối với hành động và thái độ bên ngoài của chúng ta. Những suy nghĩ tự động giống như bản nhạc cũ bám chặt lấy tâm trí chúng ta. Chúng xuất hiện bất thành linh và ta có thể không để ý rằng bài nhạc đang chạy lặp đi lặp lại, cách nó ảnh hưởng tới tâm trạng chúng ta hoặc thậm chí ta có thể bắt đầu ngân nga thành lời. Những suy nghĩ tự động là liên tục, không thể nhận thức được và thường lặp lại, thân thể và đầu óc chúng ta tự động phản ứng với chúng dựa trên những trải nghiệm và niềm tin của mình. Chúng ta thậm chí thường không để ý rằng mình có những dòng suy nghĩ tự động trừ khi ta đặc biệt chú ý tới chúng, vậy nên ta không đánh giá xem chúng có thực hay hữu ích không. Chúng ta thường không tìm hiểu xem mình học được từ đâu niềm tin đằng sau suy nghĩ này, liệu đó có phải là nguồn đáng tin cậy không hay để ý xem nó ảnh hưởng như thế nào đến tâm trạng và hành vi ứng xử của mình. Thay vào đó, đầu óc chúng ta vô thức chấp nhận những suy nghĩ tự động theo giá trị trước mắt và hành động theo đó.



Tuy nhiên, **những suy nghĩ tiêu cực tự động** (hay còn gọi là ANT) thường xuất hiện trong tâm trí ta và gây ra lo âu hoặc khiến ta thực hiện các hành vi vô bổ. Những suy nghĩ tiêu cực tự động có thể là về bản thân bạn, ai đó khác hoặc về tương lai. Giống như những chú kiến thật sự, suy nghĩ tiêu cực tự động (ANT) có thể xuất hiện từng cái một và tâm trí chúng ta nhanh chóng có thể bị ngập tràn suy nghĩ tiêu cực khiến ta cảm thấy quá sức và căng thẳng.

ANT phổ biến bao gồm:

- Tôi không đủ tốt. (Hoặc đủ đẹp, đủ thông minh, đủ \_\_\_\_\_)
- Tôi là kẻ thất bại.
- Không ai thích/yêu tôi.
- Việc này sẽ không bao giờ kết thúc. Tôi sẽ cảm thấy thế này mãi mãi.
- Sẽ ra sao nếu \_\_\_\_\_ xảy ra? (VD, tưởng tượng ra tình cảnh tệ hại nhất)
- Tôi không nên cảm thấy như vậy.

Với CBT, chuyên gia trị liệu có thể giúp bạn xác định những suy nghĩ tiêu cực tự động khi chúng xuất hiện và tìm hiểu kỹ hơn xem chúng có đúng hay hữu ích không. Từ đó, bạn có thể học cách thay đổi hoặc điều chỉnh những suy nghĩ này khi bạn nhận ra chúng đang ảnh hưởng tới tâm trạng và hành vi ứng xử của mình. Các hoạt động dựa trên CBT nhằm thay đổi những suy nghĩ tiêu cực tự động có thể bao gồm:

- Tìm hiểu về các dạng phổ biến hoặc vị của những suy nghĩ vô bổ
- Tìm bằng chứng cho hoặc chống lại một suy nghĩ hay niềm tin
- Tự nói chuyện với bản thân theo hướng tích cực nhiều hơn, như thể bạn đang nói chuyện với người bạn thân
- Điều chỉnh ngôn ngữ của suy nghĩ để chúng thực tế hơn
- Hỏi những người khác xem họ nghĩ gì về điều đó
- Kiểm tra những giả thuyết “nếu như” của bạn

## Tôi bắt đầu như thế nào?

So với ngày trước, hiện đã có nhiều hơn các chuyên gia trị liệu tổ chức tư vấn sức khỏe qua điện thoại. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng tư vấn CBT qua kênh chăm sóc sức khỏe từ xa có thể đạt hiệu quả tương đương trị liệu trực tiếp. Liên hệ đơn vị cung cấp y tế ban đầu, công ty bảo hiểm của bạn hoặc đơn vị y tế tâm thần địa phương để được giới thiệu với chuyên gia trị liệu địa phương. Khi bạn chọn lựa chuyên gia trị liệu, hãy hỏi xem họ đã tập huấn chuyên biệt liệu trình CBT và cảm thấy thoải mái khi sử dụng mô hình trị liệu này chưa. Tốt nhất nên thực hiện CBT mỗi tuần trong giai đoạn đầu để học hỏi và rèn luyện kỹ năng, xây dựng động lực và đảm bảo kế hoạch điều trị phù hợp nhằm giảm thiểu các triệu chứng ngay khi có thể.





Dù CBT thực sự được thực hiện khi tiến hành tư vấn với chuyên gia CBT đã qua tập huấn, những nguyên tắc làm nền tảng cho phương pháp tiếp cận có thể giúp đỡ bất kỳ ai. Nếu bạn đang tìm kiếm các chiến lược tự hỗ trợ, hãy bắt đầu bằng việc theo dõi tâm trạng và suy nghĩ của mình. Việc này có thể giúp bạn liên tục nắm bắt được những cảm xúc của mình và chú ý tới các khuynh hướng gây ảnh hưởng cho sức khỏe của bạn. Từ đó hãy xây dựng [tích hợp chiến lược thư giãn](#) vào lịch trình của bạn để giúp cơ thể bình tĩnh và giảm những suy nghĩ cùng hành vi khó chịu. Bạn có thể tìm thấy những kỹ năng đối phó khác dựa theo liệu pháp CPT để tự hỗ trợ bản thân từ các nguồn sau:

### Dành cho trẻ nhỏ

- “Tiger-Tiger, Is It True? 4 Questions to Make You Smile Again” (Hổ ơi-Hổ ơi, Điều Đó Có Đúng Không? 4 Câu Hỏi Khiến Bạn Một Lần Nữa Mím Cười) của Byron Katie
- “How to Get Unstuck from the Negative Muck: A Kid’s Guide to Getting Rid of Negative Thinking” (Làm Cách Nào Để Thoát Khỏi Tình Trạng Tiêu Cực: Bản Hướng Dẫn Dành Cho Trẻ Em Nhằm Loại Bỏ Suy Nghĩ Tiêu Cực) của Lake Sullivan, [PhD](#)
- “CBT Workbook for [Kids](#): 40+ Fun Exercises and Activities for Help Children Overcome Anxiety & Face Their Fears at Home, at School and Out in the World” (Sách Bài Tập CBT Cho Trẻ Em: 40+ Bài Tập Và Hoạt Động Vui Giúp Trẻ Vượt Qua Lo Âu & Đối Mặt Với Nỗi Sợ Tại Nhà, Tại Trường và Bên Ngoài Xã Hội) của Heather Davidson, PsyD

### Dành cho thanh thiếu niên

- Moodnotes (Ghi Chú Tâm Trạng) — một ứng dụng thân thiện với tuổi thiếu niên để theo dõi tâm trạng, suy nghĩ và xác định cái bẫy suy nghĩ tiêu cực
- Mindshift CBT — một ứng dụng tự hỗ trợ dựa trên CBT được phát triển bởi Anxiety Canada
- “The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Worry and Anxiety” (Sách Bài Tập Thư Giãn Và Giảm Căng Thẳng Cho Thanh Thiếu Niên: Các Kỹ Năng CBT Giúp Bạn Ứng Phó Với Nỗi Lo Và Sự Căng Thẳng) của Michael A. Tompkins và cộng sự.
- “Conquer Negative Thinking for Teens: A Workbook to Break the Nine Thought Habits That Are Holding You Back” (Chế Ngự Suy Nghĩ Tiêu Cực Dành Cho Tuổi Thiếu Niên: Sách Bài Tập Giúp Phá Vỡ Chín Thói Quen Suy Nghĩ Đang Kim Chân Bạn" của Mary K. Alvord, [PhD](#), và Anne McGrath, [MA](#).

### Dành cho người trưởng thành

- Woebot — ứng dụng tự chăm sóc trí tuệ nhân tạo dựa trên CBT được thiết kế bởi các nhà tâm lý học tại Đại Học Stanford.
- “Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think” (Tâm Trí Vượt Lên Xúc Cảm: Thay Đổi Cảm Nhận Bằng Cách Thay Đổi Suy Nghĩ) của Dennis Greenberger, [PhD](#), và cộng sự — một cuốn sách bài tập dựa theo liệu pháp CBT dành cho người trưởng thành

<https://blog.chocchildrens.org/how-cognitive-behavior-therapy-cbt-can-help-reduce-covid-19-stress/>

