

'FACE COVID'

Cách đối diện hiệu quả với khủng hoảng Corona

bởi Dr Russ Harris, tác giả của The Happiness Trap

'FACE COVID' là một tập hợp các bước mang tính thực tế để đáp ứng hiệu quả với khủng hoảng Corona, sử dụng các nguyên tắc của Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (Acceptance and Commitment Therapy, viết tắt là ACT). Dưới đây là một bản tóm tắt ngắn gọn của các bước quan trọng, và trong các trang tiếp theo chúng ta sẽ khám phá tất cả các bước một cách sâu hơn:

F = Focus on what's in your control - Tập trung vào những gì trong kiểm soát của bạn

A = Acknowledge your thoughts & feelings - Thừa nhận suy nghĩ & cảm xúc của bạn

C = Come back into your body - Trở về cơ thể của bạn

E = Engage in what you're doing – Làm những gì bạn đang làm

C = Committed action – Cam kết hành động

O = Opening up – Mở lòng

V = Values - Giá trị

I = Identify resources – Xác định các nguồn lực

D = Disinfect & distance - Khử trùng & giữ khoảng cách

Bây giờ chúng ta hãy khám phá từng bước một.

F = Focus on what's in your control - Tập trung vào những gì trong kiểm soát của bạn

Cuộc khủng hoảng Corona có thể ảnh hưởng đến chúng ta theo nhiều cách khác nhau: về mặt vật chất, kinh tế, xã hội, và tâm lý. Tất cả chúng ta đang (hoặc sẽ sớm phải) đối phó với các những thách thức rất thực tế của việc lan rộng của dịch bệnh nghiêm trọng này, việc các hệ thống chăm sóc sức khỏe không có đủ khả năng để đối phó với dịch bệnh, sự đứt gãy trong xã hội và cộng đồng, thiệt hại kinh tế và các vấn đề tài chính, những chương ngại và gián đoạn trong nhiều khía cạnh của cuộc sống... và danh sách này còn nhiều nữa.

Và khi chúng ta đối diện với bất kì khủng hoảng nào, sợ hãi và lo âu là không thể tránh khỏi; chúng là những phản ứng bình thường, tự nhiên trước các tình huống thách thức mang tính nguy hại và không chắc chắn (tạm hiểu: bất ổn, không đoán trước được). Chúng ta rất dễ đánh mất bản thân trong lo lắng và suy nghĩ liên tục (ruminate) về tất cả những thứ không nằm trong kiểm soát: điều gì có thể xảy ra trong tương lai; virus có thể ảnh hưởng như thế nào đến bạn hoặc những người thân yêu của bạn hoặc cộng đồng của bạn hoặc quốc gia của

bạn hoặc thế giới – và những gì sẽ xảy ra sau đó – vâng vâng.

Trong khi việc chúng ta bị cuốn theo bởi những lo lắng như vậy là điều rất tự nhiên, nó không có lợi hoặc giúp ích được gì.

Thật vậy, nếu chúng ta càng tập trung vào những gì *không* nằm trong sự kiểm soát của chúng ta, chúng ta sẽ càng dễ cảm thấy vô vọng hoặc lo lắng.

Vì vậy, điều có lợi ích duy nhất bất cứ ai có thể làm trong bất kỳ khủng hoảng nào – có hoặc không liên quan đến Corona – là: ***tập trung vào những gì trong kiểm soát của bạn.***

Bạn không thể kiểm soát những gì xảy ra trong tương lai. Bạn không thể kiểm soát chính virus Corona hoặc nền kinh tế thế giới hoặc chính phủ của bạn quản lý đồng hỗn loạn kinh khủng này như thế nào. Và bạn không thể kiểm soát cảm xúc của bạn theo một cách ảo diệu nào đó, bạn không thể loại bỏ tất cả những nỗi sợ và lo âu hoàn toàn tự nhiên đó. Nhưng bạn có thể kiểm soát *những gì bạn làm* - ở đây và bây giờ. Và đó là điều quan trọng. Bởi vì *những gì bạn làm* - bây giờ và ở đây - có thể tạo ra một sự khác biệt rất lớn cho chính mình, bất cứ ai sống chung với bạn, và một sự khác biệt đáng kể cho cộng đồng xung quanh bạn. Thực tế là, tất cả chúng ta đều có thể kiểm soát hành vi của chúng ta, nhiều hơn chúng ta có thể kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Vì vậy, mục tiêu số một của chúng ta là kiểm soát hành vi của mình – ngay bây giờ và ở đây – để đáp ứng hiệu quả cho cuộc khủng hoảng này.

Điều này bao gồm cả đối phó với thế giới bên trong chúng ta – tất cả những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn của chúng ta – và với thế giới bên ngoài chúng ta – tất cả những vấn đề chúng ta đang thực sự phải đối mặt. Làm thế nào để chúng ta làm được điều này? Vâng, khi một cơn bão lớn nổi lên, các tàu thuyền sẽ thả neo ở bến cảng – bởi vì nếu họ không làm vậy, họ sẽ bị đẩy ra biển. Và dĩ nhiên, thả neo không làm cho cơn bão đi xa (neo không thể kiểm soát thời tiết) – nhưng nó có thể giữ một chiếc thuyền ổn định trong bến cảng, cho đến khi cơn bão đi qua theo tốc độ riêng của nó.

Tương tự như vậy, trong một cuộc khủng hoảng đang diễn ra, tất cả chúng ta sẽ trải nghiệm những 'cơn bão cảm xúc': những suy nghĩ không có lợi cứ quay trong đầu của chúng ta, và những cảm xúc đau đớn quay cuồng trong cơ thể của chúng ta. Và nếu chúng ta bị cuốn trôi bởi cơn bão bên trong chúng ta, chúng ta không thể hành xử một cách có hiệu quả. Vì vậy, bước đi có lợi đầu tiên 'thả neo', dùng công thức ACE đơn giản sau đây:

A = Acknowledge your thoughts and feelings - Thừa nhận suy nghĩ và cảm xúc của bạn

C = Come back into your body – Trở về cơ thể của bạn

E = Engage in what you're doing – Làm những gì bạn đang làm

Hãy cùng khám phá từng điều một:

A = Acknowledge your thoughts and feelings - Thừa nhận suy nghĩ và cảm xúc của bạn

Thừa nhận một cách yên lặng và tử tế bất cứ điều gì đang 'hiển hiện' lên bên trong bạn: suy

nghĩ, cảm xúc, ký ức, cảm giác, thôi thúc. Hãy lấy thái độ của một nhà khoa học tò mò và quan sát những gì đang xảy ra trong thế giới nội tâm của bạn.

Trong khi tiếp tục thừa nhận những suy nghĩ và cảm xúc của bạn, bạn cũng....

C = Come back into your body – Trở lại cơ thể của bạn

Hãy trở lại và kết nối với cơ thể của bạn. Tìm cách riêng của bạn để làm điều này. Bạn có thể thử một số hoặc tất cả những việc sau đây, hoặc tìm ra phương pháp của riêng bạn:

- Từ từ đẩy chân của bạn thật mạnh vào sàn nhà.
- Từ từ đưa lưng và cột sống thẳng lên; nếu đang ngồi, hãy ngồi thẳng và ngồi ở phần phía trước của ghế.
- Từ từ ép các ngón tay lại với nhau
- Từ từ kéo dẫn cánh tay hoặc cổ của bạn, nhún vai của bạn.
- Thở chậm

Lưu ý: bạn đang không cố gắng để quay lưng đi, thoát khỏi, tránh né hoặc đánh lạc hướng bản thân khỏi những gì đang xảy ra trong ở thế giới bên trong của bạn. Mục đích là vẫn tiếp tục nhận thức được những suy nghĩ và cảm xúc của bạn, tiếp tục thừa nhận sự hiện diện của chúng và đồng thời, trở lại và kết nối với cơ thể của bạn, và tích cực chuyển động cơ thể. Vì sao? Để bạn có thể đạt được sự kiểm soát nhiều nhất với những hành động của bạn, mặc dù bạn không thể kiểm soát cảm xúc của mình.

(Hãy nhớ lại điểm đầu tiên, F = tập trung vào những gì trong kiểm soát của bạn)

Và khi bạn thừa nhận những suy nghĩ của bạn & cảm xúc, và trở về cơ thể của bạn, cùng lúc đó....

E = Engage in what you're doing – Làm những gì bạn đang làm

Nhận biết cảm giác của bạn đang ở đâu và đưa sự tập trung chú ý của bạn vào các hoạt động bạn đang làm.

Tìm cách của riêng bạn để làm điều này. Bạn có thể thử một số hoặc tất cả các đề xuất sau đây, hoặc tìm ra phương pháp của riêng bạn:

- Nhìn xung quanh phòng và để ý 5 thứ bạn có thể thấy.
- Để ý 3 hoặc 4 thứ bạn có thể nghe thấy.
- Để ý những gì bạn có thể ngửi hoặc cảm nhận trong trong mũi và miệng của bạn
- Để ý đến những gì bạn đang làm
- Kết thúc bài tập này bằng cách đưa toàn bộ sự chú ý của bạn đến nhiệm vụ hoặc hoạt động mà bạn đang làm. (Và nếu bạn không có bất kỳ hoạt động có ý nghĩa gì để làm, xem 3 bước tiếp theo.)

Lý tưởng nhất là từ từ đi qua chu kỳ ACE 3 hoặc 4 lần, để biến nó thành một bài tập kéo dài 2-3 phút.

Nếu bạn muốn, để giúp bạn thuần thục với bài tập này, bạn có thể tải về một số bản ghi âm miễn phí của bài tập 'thả neo', kéo dài từ 1 phút đến 11 phút. Bạn có thể nghe và sử dụng chúng như hướng dẫn để giúp bạn phát triển kỹ năng này. Bạn có thể tải xuống hoặc phát trực tuyến chúng từ bảng bên tay trái trên trang web này:

<https://www.actmindfully.com.au/freestuff/free-audio/>

CHÚ Ý: Xin đừng bỏ qua bước A của ACE; điều rất quan trọng là tiếp tục thừa nhận những suy nghĩ và cảm xúc hiện tại, đặc biệt đối với những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn hay khó chịu. Nếu bạn bỏ qua A, bài tập này sẽ biến thành một kỹ thuật đánh lạc hướng, đó không phải là điều chúng ta nên làm.

Thả neo là một kỹ năng rất hữu ích. Bạn có thể sử dụng nó để xử lý những suy nghĩ, cảm xúc, kỷ niệm, thôi thúc và cảm giác khó khăn hiệu quả hơn; tắt chế độ “tự lái” (tạm hiểu: xu hướng hành động theo thói quen, thiếu ý thức) và tham gia vào cuộc sống; tạo sự vững chắc và kiên trì cho bản thân trong những tình huống khó khăn; làm gián đoạn những suy nghĩ liên tục (rumination), ám ảnh và lo lắng; tập trung sự chú ý của bạn vào nhiệm vụ hoặc hoạt động bạn đang làm. Bạn càng neo mình tốt hơn bây giờ và ở đây, bạn càng có thêm kiểm soát với hành động của bạn – giúp cho những bước tiếp theo dễ dàng hơn nhiều: **COVID**.

C = Committed Action - Hành động cam kết

Hành động cam kết có nghĩa là hành động hiệu quả, hướng theo các giá trị cốt lõi của bạn; đây là hành động bạn thực hiện bởi vì nó thực sự quan trọng với bạn; hành động này bạn thực hiện ngay cả khi nó mang đến những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn. Một khi bạn đã thả neo, sử dụng công thức ACE, bạn sẽ có nhiều hơn sự kiểm soát với hành động của bạn – nhờ vậy nó giúp cho việc thực hiện những điều thực sự quan trọng dễ dàng hơn.

Rõ ràng những điều đó bao gồm tất cả những biện pháp bảo vệ chống lại Corona – thường xuyên rửa tay, giữ khoảng cách xã hội (social distancing), v.v. Nhưng bên cạnh những nguyên tắc cơ bản của hành động hiệu quả, hãy xem xét:

Những cách đơn giản để chăm sóc cho mình, những người bạn đang sống cùng, và những người bạn có thể giúp một cách thực tế? Những hành động tử tế, quan tâm, hỗ trợ bạn có thể làm gì?

Bạn có thể nói một vài điều gì đến ai đó đang gặp nạn – một cách trực tiếp hoặc qua một cuộc gọi điện thoại hoặc tin nhắn hay không?

Bạn có thể giúp một ai đó làm một nhiệm vụ hoặc một công việc vặt, hoặc nấu một bữa ăn, hoặc nắm lấy tay của một ai đó, hoặc chơi một trò chơi với một đứa trẻ?

Bạn có thể an ủi và làm dịu một người bị bệnh? Hoặc trong trường hợp nghiêm trọng nhất, sẵn sàng họ và đưa họ đến bất kỳ trợ giúp y tế nào có sẵn?

Và nếu bạn đang dành nhiều thời gian hơn ở nhà, do tự cách li, cách li ép buộc hoặc giữ khoảng cách xã hội, những cách hiệu quả nhất để sử dụng thời gian đó là gì?

Bạn có thể cân nhắc việc tập thể dục để khỏe mạnh, nấu những thực phẩm lành mạnh (càng lành mạnh càng tốt, trong những hạn chế đang có), và làm các hoạt động có ý nghĩa của bản thân hoặc với người khác.

Và nếu bạn đã quen thuộc với Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết hoặc các tiếp cận dựa trên mindfulness (tạm dịch: chú tâm, chánh niệm), làm thế nào bạn có thể chủ động thực hành một số các kỹ năng mindfulness?

Nhiều lần trong ngày, hãy tự hỏi 'tôi có thể *làm* gì ngay bây giờ - bất kể điều đó có thể rất nhỏ bé – mà có thể giúp cải thiện cuộc sống cho bản thân mình hoặc những người tôi sống

cùng, hoặc những người trong cộng đồng của tôi? '

Và bất cứ câu trả lời là gì – hãy làm điều đó, và làm nó thật trọn vẹn.

O = Opening up – Mở lòng

Mở lòng có nghĩa là mở cửa cho cảm giác khó khăn và tử tế với bản thân. Cảm xúc khó khăn đảm bảo sẽ tiếp tục xuất hiện trong khi cuộc khủng hoảng này biểu hiện ra: sợ hãi, lo âu, tức giận, nỗi buồn, tội lỗi, cô đơn, bức bối, hoang mang, và nhiều hơn nữa.

Chúng ta không thể ngăn cản chúng phát sinh; chúng là những phản ứng bình thường.

Nhưng chúng ta có thể mở lòng và tạo không gian cho chúng: thừa nhận chúng là những phản ứng bình thường, cho phép chúng được ở đó (mặc dù chúng ta cũng đau đó), và đối xử với bản thân một cách tử tế.

Hãy nhớ rằng, sự tử tế với bản thân là điều cần thiết nếu bạn muốn đối phó tốt với cuộc khủng hoảng này – đặc biệt là nếu bạn đang ở trong vai trò người chăm sóc. Nếu bạn đã từng bay trên máy bay, bạn đã nghe thông điệp này: 'trong trường hợp khẩn cấp, đặt trên mặt nạ ôxy cho bạn trước khi giúp đỡ người khác.' Vâng, lòng nhân ái là mặt nạ ôxy của bạn; Nếu bạn cần phải chăm sóc cho những người khác, bạn sẽ làm điều đó tốt hơn nhiều nếu bạn cũng chăm sóc tốt cho chính mình.

Vì vậy, hãy tự hỏi, 'nếu ai đó tôi yêu thương đang trải qua những điều này, cảm thấy những gì tôi đang cảm thấy – nếu tôi muốn tử tế và quan tâm đối với họ, tôi sẽ đối xử với họ như thế nào? Tôi sẽ hành xử với họ như thế nào? Tôi có thể nói hay làm gì?' Sau đó, hãy đối xử với bản thân mình như cách bạn đã trả lời những câu hỏi này.

Để biết thêm về sự tử tế cho bản thân, còn được gọi là lòng trắc ẩn tự thân, đọc eBook này:

https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = Values – Giá trị

Hành động cam kết sẽ được hướng dẫn bởi các giá trị cốt lõi của bạn: bạn muốn đứng lên vì điều gì khi đối mặt với cuộc khủng hoảng này? Bạn muốn là một người như thế nào, khi đi qua khó khăn này? Bạn muốn đối xử với bản thân và người khác như thế nào?

Giá trị của bạn có thể bao gồm tình yêu, sự tôn trọng, sự hài hước, tính kiên nhẫn, sự can đảm, lòng trung thực, sự quan tâm, cởi mở, sự tử tế.... hoặc nhiều điều khác. Tìm cách để 'rắc' các giá trị này vào ngày của bạn (tạm hiểu: giống như đưa vào cho một ngày của bạn với những hương vị của những giá trị này). Hãy để chúng dẫn đường và thúc đẩy hành động cam kết của bạn.

Tất nhiên, khi cuộc khủng hoảng này tiến triển, sẽ có rất nhiều loại chướng ngại trong cuộc sống của bạn; những mục tiêu bạn không thể đạt được, những điều bạn không thể làm, những vấn đề mà không hề có giải pháp đơn giản. Nhưng bạn có thể vẫn sống các giá trị của bạn trong vô số những cách khác nhau, ngay cả khi đối mặt với tất cả những thách thức đó. Đặc biệt, hãy trở lại với giá trị của bạn về lòng tử tế và quan tâm. Hãy xem xét:

Bạn có thể đối xử với bản thân một cách tử tế, quan tâm bằng những cách nào?

Bạn có thể nói với bản thân những điều tử tế gì, bạn có thể làm những việc tử tế gì cho bản thân?

Bạn có thể đối xử với những người đang đau khổ bằng những cách tử tế nào?
Bạn có thể đóng góp cho hạnh phúc của cộng đồng của bạn bằng những cách tử tế, quan tâm nào?

Bạn có thể nói hoặc làm điều gì trong lúc này, để nhiều năm nữa, khi bạn nhìn lại những hành xử của mình lúc này, bạn sẽ cảm thấy tự hào?

I = Identify resources – Xác định các nguồn lực

Xác định các nguồn lực trợ giúp, hỗ trợ, và tư vấn. Đây bao gồm bạn bè, gia đình, hàng xóm, chuyên gia y tế, dịch vụ cấp cứu. Và hãy đảm bảo là bạn biết số điện thoại khẩn cấp, bao gồm cả trợ giúp tâm lý nếu cần thiết.

Hãy tiếp cận với các mạng lưới xã hội của bạn. Và nếu bạn có thể cung cấp hỗ trợ cho người khác, hãy cho họ biết; bạn có thể là một nguồn lực cho những người khác, cũng giống như họ có thể cho bạn.

Một khía cạnh rất quan trọng của quá trình này bao gồm việc tìm kiếm một nguồn thông tin *đáng tin cậy* để cập nhật về cuộc khủng hoảng và các hướng dẫn để đáp ứng với nó.

Trang web của tổ chức y tế thế giới là nguồn hàng đầu của các thông tin đó:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ngoài ra, hãy kiểm tra trang web của sở y tế của chính phủ của quốc gia bạn.

Sử dụng thông tin này để phát triển thêm các nguồn lực của riêng bạn: kế hoạch hành động để bảo vệ bản thân và người khác, và chuẩn bị trước trong trường hợp cách ly hoặc khẩn cấp.

D = Disinfect & distance physically - Khử trùng & giữ khoảng cách vật lý

Tôi chắc rằng bạn đã biết điều này, nhưng cũng quan trọng để lặp lại: khử trùng bàn tay của bạn thường xuyên và thực hành việc giữ khoảng cách xã hội trong khả năng thực tế của bạn, vì lợi ích của cộng đồng của bạn. Và hãy nhớ, chúng ta đang nói về việc giữ khoảng cách vật lý – không phải cắt đứt tình cảm. (Nếu bạn không khá chắc chắn về những điều này có nghĩa là, hãy đọc bài này:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Đây là một khía cạnh quan trọng của hành động cam kết, do đó hãy kết nối nó sâu sắc với các giá trị của bạn, nhận ra rằng đây là những hành động mang tính quan tâm thực sự.

Tóm tắt

Vì vậy, một lần nữa và một lần nữa và một lần nữa, trong khi các vấn đề trên thế giới bắt đầu chòng chểnh xung quanh bạn, và những cơn bão cảm xúc đang làm loạn thế giới bên trong bạn, hãy trở lại các bước của FACE COVID:

F = Focus on what's in your control - Tập trung vào những gì trong kiểm soát của bạn

A = Acknowledge your thoughts & feelings - Thừa nhận suy nghĩ & cảm xúc của bạn

C = Come back into your body - Trở về cơ thể của bạn

E = Engage in what you're doing – Làm những gì bạn đang làm

C = Committed action – Cam kết hành động

O = Opening up – Mở lòng

V = Values - Giá trị

I = Identify resources – Xác định các nguồn lực

D = Disinfect & distance - Khử trùng & giữ khoảng cách

Vâng, tôi hy vọng có một cái gì đó hữu ích ở đây cho bạn; và hãy thoải mái chia sẻ điều này với những người khác nếu bạn nghĩ nó có thể giúp ích.

Đây là thời khắc kinh khủng, khó khăn, và đáng sợ, do đó, xin bạn hãy đối xử với bản thân một cách tử tế. Và nhớ những lời của Winston Churchill: *'Khi bạn đang đi qua địa ngục, hãy tiếp tục đi'*.

Những lời chúc tốt đẹp nhất,

Cheers, Russ Harris

© Russ Harris, 2020 www.TheHappinessTrap.com www.ImLearningACT.com

--

Dịch bởi Gia Hoàng – Care Space Counsellor.

Nguồn:

https://drive.google.com/file/d/1_O8grFdwMDuGVIE_RvdRfhHhf6xf3tY8/view?fbclid=IwAR16ayTBYjhN7fnxAeics7uDNUhsAO2NAoJSGeLh3_JkaK7tDg1DaxlB8D0