



50

CÁCH

GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỰC AN

Tiến sỹ Tâm lý

SUSAN ALBERS

Dịch giả: LÔNG XUÂN VY - VI THẢO NGUYÊN



Mạng xã hội tri thức và thương hiệu cá nhân

UBrand được sáng lập bởi chính các thành viên sáng lập **TGM** hiện tại: diễn giả **Trần Đăng Khoa**, dịch giả **Uông Xuân Vy** và diễn giả **Trần Đăng Triều**, với mong muốn tạo nên một sự khác biệt cho người Việt chúng ta.



UBrand khác biệt nhờ sự kết hợp độc đáo và sáng tạo giữa:



Mô hình học tập trực tuyến (e-learning) giúp bạn trang bị kiến thức thực tế, kỹ năng mềm và các kỹ năng chuyên môn mọi lúc, mọi nơi.



Mô hình mạng xã hội nhưng không tập trung vào giải trí như Facebook mà tập trung giúp bạn chia sẻ, trao đổi, hỗ trợ hoặc học tập các thành viên khác.



Sử dụng UBrand càng nhiều còn giúp bạn càng **tăng điểm kỹ năng, kinh nghiệm**, từ đó giúp bạn **xây dựng thương hiệu cá nhân** và **gây ấn tượng mạnh mẽ với nhà tuyển dụng**. Hãy tưởng tượng, thay vì bạn tìm việc, thì với UBrand, **việc sẽ phải tìm đến bạn**.



Không những vậy, khi bạn đạt đến một mức độ kinh nghiệm nhất định với UBrand, bạn còn có thể trở thành chuyên gia và **có được thêm một nguồn thu nhập** từ việc chia sẻ kiến thức của bạn trên UBrand.



Khi kết hợp các yếu tố này lại, hiện nay UBrand là **mạng xã hội tri thức và xây dựng thương hiệu cá nhân đầu tiên ở Việt Nam** và thậm chí có thể là trên toàn thế giới. Bạn có thể truy cập và **thử nghiệm miễn phí UBrand** tại địa chỉ: www.ubrand.cool

ĐẶC BIỆT: Nhằm mang lại giá trị cao hơn nữa cho độc giả của mình, **TGM Books** đã hợp tác cùng UBrand để bán ebook chính thức của mình lên UBrand. Tuy nhiên, vì bạn là chủ sở hữu quyển sách này, bạn sẽ được nhận phiên bản ebook miễn phí (thay vì phải mua). Hãy cào lớp tráng bạc ở con tem phía bên phải để lấy mã nhận ebook tặng.



Chú ý: Để biết cách sử dụng, vui lòng vào đường dẫn sau đây để xem chi tiết: www.vnblog.ubrand.cool/ebook

50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

Đội ngũ biên dịch:

SUSAN ALBERS

Uông Xuân Vy

Vì Thảo Nguyên

Nguyễn Phước Hoàng Diễm

In lần thứ 1

TGM Books

Nhà xuất bản Phụ Nữ

50 WAYS TO SOOTHE YOURSELF WITHOUT FOOD

by SUSAN ALBERS

Copyright: © 2009 BY SUSAN ALBERS

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

VIETNAMESE edition copyright: 2013 TGM Books

All rights reserved.

50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

Tác giả: Susan Albers

TGM Books giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với New Harbinger Publications. Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của TGM Books và New Harbinger Publications đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt Nam, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công Ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

TGM BOOKS

www.tgm.vn

Tầng 3, Tòa nhà Mirae Business Center

268 Tô Hiến Thành, Phường 15, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (08) 6674 7542 – Email: books@tgm.vn

Chi nhánh miền Bắc:

Tầng 14, CTM Complex

139 Cầu Giấy, P. Quan Hoa, Q. Cầu Giấy, Hà Nội

Tel: (04) 6259 7186

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

1

1 VÌ SAO ĂN UỐNG LẠI GIÚP GIẢI STRESS?

17

2 BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO

29

3 CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỆN CHÍNH NIỆM

39

4 THAY SUY NGHĨ, ĐỔI CÁCH ĂN

79

5 NHỮNG CẢM GIÁC DỄ CHỊU GIÚP TRẦN AN VÀ THƯ GIÃN CƠ THỂ

113

6 GIẢI STRESS BẰNG SỰ PHÂN TÂM 143

7 GIẢI STRESS BẰNG CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI 167

8 GIẢI STRESS LÚC KHẨN CẤP 195

VỀ TÁC GIẢ 199

“Một quyển sách đáng suy ngẫm với những giải pháp thiết thực dành cho những người ăn uống theo cảm xúc khắp mọi nơi.”

– **Madelyn H. Fernstrom**, Tiền sĩ, Chuyên viên điều dưỡng lâm sàng,
Giám đốc sáng lập Trung tâm Kiểm soát Cân nặng UPMC,
giảng viên tại Trung tâm Y tế Đại học Pittsburgh

“Danh sách đầy đủ của Albers gồm những mẹo nhỏ sáng tạo, dễ thực hiện, giúp giải stress chắc chắn sẽ có ích cho bất kỳ người nào đang phải chật vật với việc giảm cân, lựa chọn thực phẩm, hay lo lắng về hình thể. Hơn thế nữa, các bài tập về chính niệm, hít thở sâu và viết nhật ký của cô là những phương pháp tuyệt đỉnh nhằm tìm lại sự cân bằng trong cuộc sống.”

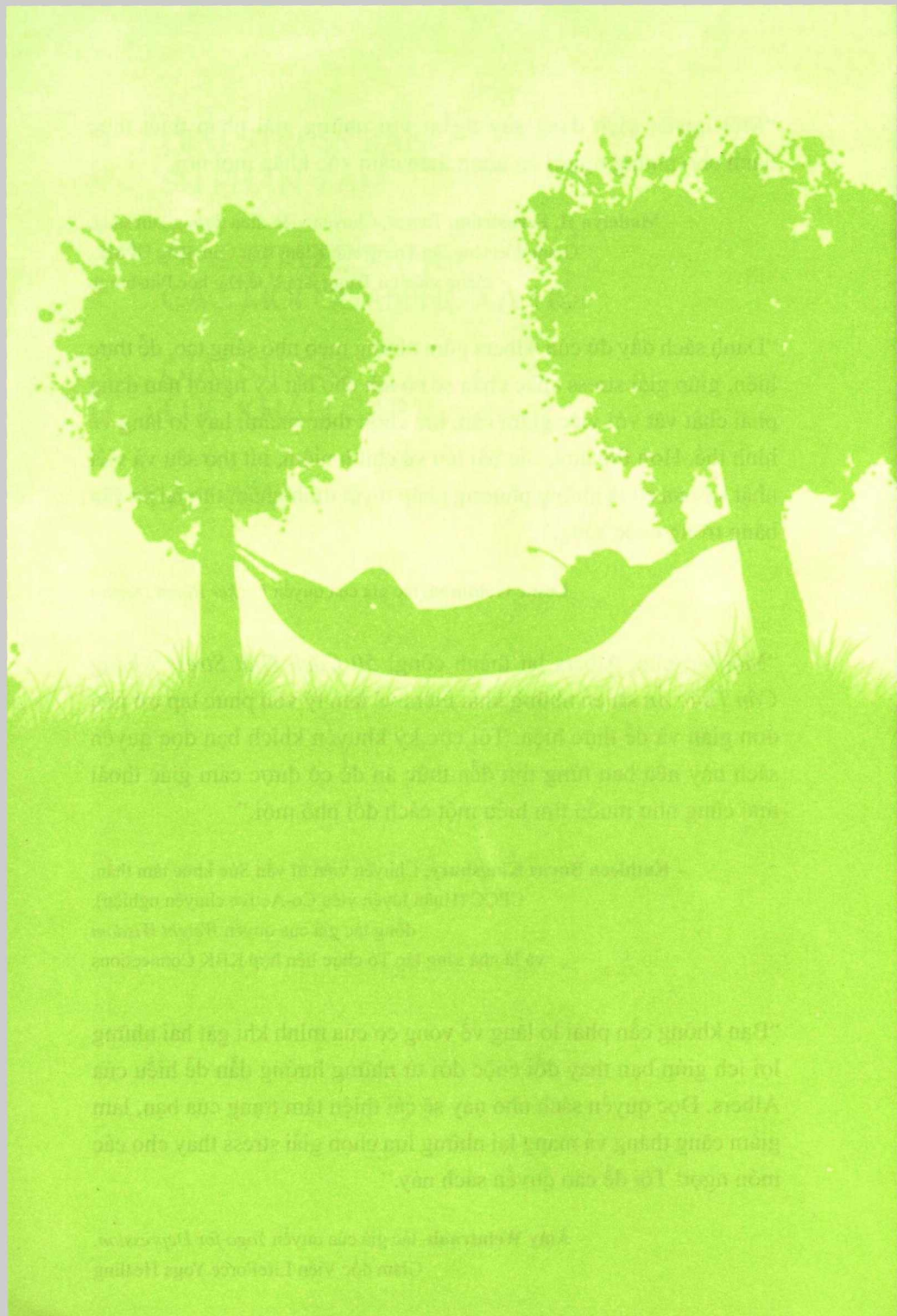
– **Leslie Goldman**, tác giả của quyển *Locker Room Diaries*

“Một lần nữa, Albers lại thành công! *50 Cách Giải Stress Không Cần Thức Ăn* khiến những khái niệm về tâm lý vốn phức tạp trở nên đơn giản và dễ thực hiện. Tôi cực kỳ khuyến khích bạn đọc quyển sách này nếu bạn từng tìm đến thức ăn để có được cảm giác thoải mái cũng như muốn tìm hiểu một cách đôi phỏ mới.”

– **Kathleen Burns Kingsbury**, Chuyên viên tư vấn Sức khỏe tâm thần,
CPCC (Huấn luyện viên Co-Active chuyên nghiệp),
đồng tác giả của quyển *Weight Wisdom*
và là nhà sáng lập Tổ chức liên hợp KBK Connections

“Bạn không cần phải lo lắng về vòng eo của mình khi gạt hái những lợi ích giúp bạn thay đổi cuộc đời từ những hướng dẫn dễ hiểu của Albers. Đọc quyển sách nhỏ này sẽ cải thiện tâm trạng của bạn, làm giảm căng thẳng và mang lại những lựa chọn giải stress thay cho các món ngọt! Tôi đề cao quyển sách này.”

– **Amy Weintraub**, tác giả của quyển *Yoga for Depression*,
Giám đốc Viện LifeForce Yoga Healing



Chưa có vấn đề nào Your Health
Any Weekend hoặc chỉ cần gọi 1-800-368-5828

trên một tờ giấy như sau:

"Tôi cảm thấy rất khỏe và đang tận hưởng cuộc sống của mình. Tôi không cần phải lo lắng về việc có con nữa. Tôi rất vui vì đã có một đứa con khỏe mạnh và đang tận hưởng cuộc sống của mình. Tôi không cần phải lo lắng về việc có con nữa. Tôi rất vui vì đã có một đứa con khỏe mạnh và đang tận hưởng cuộc sống của mình."

Để được biết thêm chi tiết về chương trình này, vui lòng gọi 1-800-368-5828 hoặc truy cập vào trang web của chúng tôi tại www.healthywomen.org.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.
Chương trình này được tài trợ bởi các công ty dược phẩm và các công ty khác.

LỜI GIỚI THIỆU

Vào những ngày như hôm nay, tôi có thể ăn bất cứ thứ gì động đây. Tôi phát hiện mình hay lên vào bếp sau khi cho máy đĩa nhỏ đi ngủ. Tôi lục tìm đồ ăn trong tủ lạnh. Tôi tự biện minh về hành động ăn liên tục của mình là do sau một ngày mệt nhọc, ta xứng đáng có được thứ mình muốn. Việc nhai thức ăn khiến tôi cảm thấy thoải mái. Đó là niềm hạnh phúc tức thì. Tôi quên tất tần tật các công việc nhà lẫn những áp lực. Và sau khi vét hết chỗ thức ăn còn thừa, tôi vẫn cảm thấy thèm món khác. Thế là tôi mở hộp bánh quy. Tôi ăn liên tục cho đến khi bụng no ứ. Tại sao việc ăn uống đem đến cảm giác thật tuyệt trong thoáng chốc, nhưng chỉ lát sau nó lại khiến tôi cảm thấy thật tồi tệ hơn cả trước khi ăn? – Rachel

Bạn thấy điều này có quen thuộc không? Khi Rachel muốn cảm thấy thoải mái, cô cần ăn ngay lập tức! Sếp cần nhằn, con quấy khóc, danh sách việc nhà dài bất tận, tất cả dường như tan biến hết trong nháy mắt – chỉ cần cô ấy được ăn. Việc nhai nhóp nhép những lát khoai tây chiên đem lại khoảng thời gian yên bình và dễ chịu đầy cảm dỗ. Nhưng chỉ vài phút sau khi cô ấy nuốt mẩu

thức ăn cuối cùng, cảm giác dễ chịu đó liền biến mất và trong cô dâng lên nỗi hối hận và mặc cảm tội lỗi. Mỗi liên hệ giữa Rachel và thức ăn nói lên cảm giác của phần lớn những người thèm ăn theo cảm xúc, có khi là thèm mỗi ngày. Việc ăn uống có một sức mạnh mâu thuẫn đáng kinh ngạc. Nó có thể giúp bạn thư giãn và bình tâm, nhưng đồng thời cũng có thể khiến bạn phát điên.

Thông thường, khi ăn để bản thân cảm thấy thoải mái hơn, hầu hết chúng ta gọi đó là ăn do căng thẳng hay ăn theo cảm xúc. Các thuật ngữ này diễn tả những lần bạn ăn chủ yếu để bình tâm lại, để trở nên phần chần hơn, để kéo dài, rút ngắn, hay né tránh cảm xúc của bản thân. Tuy nhiên, cần lưu ý là ăn theo cảm xúc thì khác với ăn do căng thẳng. *Ăn do căng thẳng* nghĩa là ăn do cảm xúc bị quá tải hoặc do buồn bã. *Ăn theo cảm xúc* bao gồm cả việc ăn không phải để thỏa mãn cơn đói, mà để đáp lại bất cứ cảm xúc nào, kể cả những cảm xúc dễ chịu như vui sướng hay ngạc nhiên. Vâng, đúng là như vậy. Ngay đến những cảm xúc tích cực cũng có thể dẫn đến việc ăn uống quá độ. Đôi khi bạn ăn bởi điều đó khiến bạn thấy thoải mái và bạn không muốn cảm giác đó chấm dứt. Trong trường hợp của Rachel, gần như bất kỳ yêu cầu công việc nào cũng đều thôi thúc cô ấy ăn vì những lý do liên quan đến cảm xúc.

Việc ăn theo cảm xúc của Rachel đang trở thành vấn đề. Cùng một chu kỳ cứ tái diễn hết lần này đến lần khác. Áp lực căng thẳng. Cần sự an ủi. Cần ăn uống. Thấy khuây khỏa. Thấy thoải mái. Cảm xúc tích cực dần biến mất. Thấy có lỗi. Cần cảm giác dễ chịu. Nhiều áp lực hơn vì cảm thấy tội lỗi và tăng cân. Chu kỳ tương tự lại bắt đầu. Mặc dù việc ăn uống đem lại một khoảng

thời gian tạm thời giúp chấp vạ cảm xúc, nhưng nhược điểm lớn của nó là khiến cô bị tăng cân. Cô ghét việc bước lên bàn cân, vì lần nào cũng vậy, các con số luôn có vẻ tăng lên. Việc cô đang trải qua áp lực lớn hay nhỏ không quan trọng, cứ mỗi lần thấy căng thẳng, cô tìm ngay đến thức ăn để nhanh chóng lấy lại tinh thần. Rachel không thể hiểu nổi tại sao mình liên tục tìm kiếm thức ăn để giải tỏa cảm xúc khi mà nó khiến cô thấy khôn khổ với cân nặng của mình. Điều đó thật vô lý.

Quyển sách này giải thích vì sao những người như Rachel – và như bạn – rơi vào cạm bẫy ăn uống để giải stress. Nó chỉ ra một số nguyên nhân khiến việc ăn theo cảm xúc thật dễ chịu và hấp dẫn. Khi đọc, bạn sẽ có cái nhìn cận cảnh hơn về việc ăn theo cảm xúc nhằm biết cách chế ngự nó. Bạn cũng sẽ biết được một số giải pháp thiết thực để hạn chế thói quen này.

Về cơ bản, nếu không muốn dùng ăn uống làm phương pháp giải stress chính, bạn sẽ phải tìm một hoạt động nào đó có ích hơn để thay thế. Trong quyển sách này, có 50 mẹo nhỏ và những phương pháp giúp bạn làm được việc đó. Các kỹ thuật và mẹo ban đầu được xây dựng dựa trên tư tưởng chính niệm, một phương pháp lâm sàng dùng để trấn tĩnh và xoa dịu cả thể chất lẫn tinh thần. Bạn cũng sẽ học được những kỹ năng đối phó giúp bạn điều chỉnh cảm xúc của mình tốt hơn. Nói một cách đơn giản, *chính niệm* là một trạng thái của nhận thức. Khi bạn thực sự ý thức được những gì bạn đang cảm nhận, và tiếp cận cảm xúc của bản thân bằng một thái độ khách quan, bạn có thể tìm ra những cách thức lành mạnh để ứng phó với bất kỳ dạng phiền não nào mà mình đang cố gắng quên đi bằng con đường ăn uống. Hãy từ biệt việc lấy lại tinh thần

bằng ăn uống và chào đón việc dùng cơ thể và tâm trí để đương đầu với thói quen ăn theo cảm xúc.

kinh nghiệm của tôi

Khi đọc quyển sách này, bạn sẽ thấy tôi đề cập đến những bệnh nhân mà tôi làm việc cùng trong các buổi liệu pháp tâm lý. Tôi là nhà tâm lý học lâm sàng được đào tạo tại Đại học Denver và đã hoàn thành học bổng bậc sau tiến sĩ tại Đại học Stanford. Hơn 10 năm qua, tôi tập trung trị liệu cho các bệnh nhân đang đánh vật với việc ăn kiêng, với hình thể, với chứng bệnh chán ăn cũng như chứng bệnh háu ăn. Nhiều ví dụ tôi sử dụng trong sách đều dựa trên các câu chuyện và kinh nghiệm của những bệnh nhân này.

bí ẩn của việc ăn uống theo cảm xúc

Tôi buồn, tôi ăn.

Tôi giận mẹ, tôi ăn.

Tôi thất vọng về bản thân, tôi ăn.

Tôi vui sướng với căn hộ mới của mình, tôi cũng ăn.

– Melanie

Nhiều vấn đề ăn uống không thực sự bắt nguồn từ thức ăn, mà là từ việc giải stress. Những *kỹ thuật giải stress* là các biện pháp giúp trấn tĩnh và thư giãn cơ thể lẫn tinh thần, cũng như làm giảm sự căng thẳng. Chúng là những hành động bạn thực hiện mỗi ngày nhằm bình tâm lại. Việc thiếu các kỹ thuật giải stress là nguyên nhân khiến nhiều quyển sách dạy ăn kiêng chỉ giúp được người đọc ở một mức độ nhất định. Thường thì những quyển sách này

không giúp độc giả giảm cân ngay từ đầu. Và khi độc giả giảm cân thành công, sách không cho họ biết làm sao để kiểm soát tình trạng đó về lâu về dài. Các quyển sách dạy ăn kiêng chỉ cho biết bạn phải ăn gì, hướng dẫn bạn tạo ra các thay đổi trong chế độ dinh dưỡng. Nhưng thường thì những quyển sách này không nêu nguyên nhân vì sao bạn lại tiêu thụ quá nhiều thức ăn.

Đôi khi, nguyên nhân gây tăng cân không phải do những gì bạn hấp thụ trong bữa ăn, mà là do lượng ca-lo dư thừa phát sinh bởi căng thẳng hoặc thói quen ăn theo cảm xúc. Rủi thay, các quyển sách dạy ăn kiêng hiếm khi cho bạn biết cách thay thế thức ăn bằng những thứ vui vẻ và dễ chịu hơn. Những quyển sách ấy cũng không đưa ra các ví dụ thực tiễn về việc làm thế nào để ứng phó hiệu quả với thói quen ăn theo cảm xúc. Không có những nhân tố này, việc kiểm soát cân nặng của bạn gần như là không thể.

Ngay từ khi còn bé, nhiều người đã được dạy cho những cách giải stress rất kém hiệu quả. Những cách này chủ yếu là tìm kiếm con đường cứu nạn để né tránh bất cứ điều gì đang làm phiền bạn. Thông điệp nó đưa ra là làm cho bản thân phân tâm, tập trung vào những gì thoải mái, hoặc tự tìm cách để cảm thấy khuây khỏa. Thế là hành động giải stress thường hướng sang thức ăn, truyền hình, cờ bạc, thức uống có cồn, công việc, mạng Internet, hoặc chất kích thích. Trong khoảng thời gian ngắn trước mắt, những hoạt động này có thể giúp giảm bớt cảm giác căng thẳng. Song, về dài hạn, các giải pháp tạm thời này có nguy cơ trở thành rắc rối, tệ hơn nữa là gây nghiện.

Ăn do căng thẳng, lúc đầu giúp bạn đối phó với cảm giác kiệt quệ, có thể tạo nên hội chứng ăn uống quá độ và trở thành nguồn cơn

gây ra cảm giác phiền muộn hơn là giúp bạn giải tỏa căng thẳng. Nhiều người có khả năng chịu đựng sự phiền não rất kém. Ngay khi bắt đầu cảm thấy không thoải mái, họ tìm đến bất cứ thứ gì giúp xóa đi cảm giác đó. Nhanh chóng! Tuy nhiên, điều thực sự cần thiết ở đây là một biện pháp bền vững để đối phó và chịu đựng những cảm giác khó chịu này.

Mỗi ngày, con người tìm đến nhiều cách để giải stress. Một số cách thì hữu ích, số khác thì không. Các hoạt động như tập thể dục, ngủ một giấc ngắn, hay nói chuyện điện thoại với bạn bè là những hành vi lành mạnh giúp thư giãn sau một ngày căng thẳng. Các cách khác thì không tốt và có thể hủy hoại sức khỏe cũng như các mối quan hệ của bạn. Thực tế thì một số hành vi giải stress có thể gây hại nếu kéo dài, như chơi game trên máy tính trong nhiều giờ liền hay uống rượu để quên đi phiền muộn. Một số cách mà con người sử dụng để giải stress bằng thức ăn sẽ được đề cập bên dưới.

ví dụ về việc giải stress bằng thức ăn

Danh sách này sẽ cung cấp cho bạn những dấu hiệu giúp bạn nhận biết mình có đang dùng thức ăn để giải tỏa cảm xúc hay không. Ở đây không liệt kê đầy đủ mà chỉ nêu một số ví dụ thông thường về các hành vi mà con người mắc phải khi sử dụng thức ăn để giảm căng thẳng:

- Ăn uống đưa bạn vào trạng thái như bị thôi miên, hoặc bị tê liệt.
- Hành động nhai thứ gì đó tạo cảm giác thoải mái.

- Việc ăn liên tục (ăn không phải vì đói, nhưng lại không ngừng được) làm bạn quên đi mọi thứ.
- Con thèm ăn trở dậy bởi bất cứ cảm giác nào, dù tích cực hay tiêu cực.
- Tìm kiếm thức ăn, nhưng lại không thấy món gì ưng ý.
- Tiếp tục ăn vì bạn không thể quyết định hay nghĩ ra thứ bạn muốn ăn là gì.
- Tiếp tục ăn ngay cả khi cảm thấy không bao giờ là đủ.
- Có được cảm giác vô cùng nhẹ nhõm trong khi ăn.
- Cảm thấy cần có một món gì đó ngon lành trong miệng.
- Trải qua tất cả các cung bậc cảm xúc khi đói. (Điều này khiến bạn khó nhận ra được cảm xúc thật của mình.)
- Ăn như một cách để thư giãn.
- Ăn ngay sau khi gặp một chuyện căng thẳng hoặc khi đang lo lắng.
- Quyết định ăn và nói, “Mình chỉ ăn cây kẹo này vì mình quá căng thẳng.”
- Ăn những món bạn chẳng hề thích nhưng vì nó có sẵn mà bạn thì cần cảm giác thoải mái.

- Ăn để làm tiêu tan sự buồn chán.
- Hầu như lúc nào bụng cũng có cảm giác trống rỗng dù thực tế là đã ăn no.
- Tìm ăn một loại thức ăn cụ thể, như sô-cô-la, vì có vẻ nó giúp bạn thay đổi tâm trạng.
- Làm hoặc mua sẵn đồ ăn để phòng những lúc bạn “cần” thì có mà dùng ngay.
- Có khuynh hướng ăn quá độ khi gặp những sự kiện quan trọng như họp mặt gia đình hay hội họp kinh doanh.
- Ăn uống thường khiến bạn có cảm giác tội lỗi khi bạn ăn để giải tỏa cảm xúc chứ không phải để thỏa mãn cơn đói.

quyển sách này dành cho ai?

Đây là một quyển sách hay dành cho tất cả những dạng người ăn theo cảm xúc. Nếu bạn thường dùng thức ăn để giải stress, việc đọc hết các chương và tập luyện các phương pháp trong sách sẽ rất có ích cho bạn. Chúng ta đều từng một, hai lần trong đời ăn uống theo cảm xúc. Đàn ông, phụ nữ, trẻ vị thành niên, người trưởng thành – gần như ai cũng dùng thức ăn để điều tiết cảm xúc của mình ở một mức độ nào đó. Những người này bao gồm cả người ăn uống bình thường (người không có vấn đề về ăn uống), những người ăn kiêng và cả những người bị chứng rối loạn ăn uống (theo nghiên cứu vào năm 2008 của Match; năm 2007 của Spoor).

Với một số người, việc ăn theo cảm xúc không phải là vấn đề to tát vì nó chỉ xảy ra trong những dịp hiếm hoi và với một lượng nhỏ thức ăn. Nuốt vội mẩu bánh sô-cô-la bé tí để vượt qua đợt rối loạn tiền kinh nguyệt (hội chứng PMS) đặc biệt trở nặng là một ví dụ dễ hình dung. Thấp thỏm nhai bắp rang trong khi xem một bộ phim rùng rợn là một ví dụ khác. Cả việc ăn kem ngấu ngiên sau một ngày mệt nhọc vẫn có thể cho là một thú vui chấp nhận được. Tự an ủi bản thân bằng những cách này, nhìn chung, cũng không hẳn gây ra hậu quả gì nghiêm trọng. Nhưng bạn nên cẩn thận đừng biến chúng thành thói quen. Bạn cũng đâu muốn sô-cô-la là con đường duy nhất bạn tìm đến để giải stress mỗi khi gặp chứng PMS hay trải qua một ngày tồi tệ đúng không? Có những lựa chọn khác hiệu quả hơn như tắm nước nóng, tập thể dục, hoặc ngồi thiền. Các phương pháp này giải quyết những rắc rối mà áp lực tạo ra một cách trực tiếp hơn, và sau đó nó không làm bạn cảm thấy mặc cảm tội lỗi hay khiến bạn muốn tự trừng phạt mình vì đã áp dụng các cách đó.

Tuy nhiên, với nhiều người khác, việc ăn uống để giải stress là một cuộc đấu tranh dai dẳng, mỗi ngày. Họ làm thế quá thường xuyên đến mức bị mắc kẹt trong cái vòng nghiệt ngã mà không thể thoát ra. Nếu bạn gặp phải những vấn đề kinh niên liên quan đến việc ăn uống hay sử dụng thức ăn để trấn an bản thân, rất có thể bạn bị chứng háu ăn hoặc triệu chứng rối loạn ăn uống khác.

Nói chung, *hội chứng háu ăn* được mô tả là hành động ăn uống quá độ được lặp đi lặp lại nhiều lần một cách thường xuyên, nhằm giảm bớt căng thẳng hoặc những cảm xúc tiêu cực khác. Triệu chứng này có thể xuất hiện khi phương thức ứng phó chủ yếu

của bạn là ăn, và không phải chỉ lâu lâu mới ăn. Bạn có thể cảm thấy hoạt động ăn uống chiếm hầu hết thời gian và sức lực của mình. Bạn cũng có thể cảm thấy cuộc sống của bạn xoay quanh ăn uống, đến nỗi việc thực hiện các hoạt động hằng ngày của bạn cũng trở nên khó khăn.

Nếu nghi ngờ rằng mình có một số dấu hiệu của hội chứng háu ăn (hay bất kỳ triệu chứng rối loạn ăn uống nào), tốt nhất là bạn nên tìm đến sự hỗ trợ và điều trị thêm của bác sĩ chuyên về sức khỏe tâm thần để đảm bảo bạn đang giải quyết thỏa đáng vấn đề mình gặp phải. Đọc quyển sách này là bước đi đúng đắn đầu tiên, nhưng việc tìm ra cách trị liệu phù hợp cũng rất quan trọng.

Lựa chọn quyển sách này là một quyết định tuyệt vời. Bạn vừa bắt đầu một chương mới trong cuộc đời mình. Bạn đã khám phá ra những phương thức lành mạnh để đối phó với áp lực cuộc sống. Hãy nhớ rằng không dễ dàng gì để từ bỏ thói quen dùng thức ăn để giải stress. Bạn sẽ cần thời gian để làm được việc này.

vấn đề giới tính

Tuy nhiên ví dụ trong sách nói về phụ nữ, nhưng những mẹo mà các ví dụ này nêu ra đều áp dụng được cho tất cả những người ăn theo cảm xúc, dù là nam hay nữ. Nếu bạn là nam và đang đọc quyển sách này, bạn có thể tự suy luận từ các ví dụ đó và biến đổi phương pháp sao cho phù hợp với lối sống của mình. Ví dụ, nếu không thích làm vườn, bạn có thể thấy câu cá cũng đem lại những ích lợi tương tự – nó khiến bạn ra khỏi nhà và đưa bạn vào trạng thái thư giãn.

Cần nhấn mạnh là quyển sách này có rất nhiều ví dụ và trích dẫn từ những người phải đương đầu với vấn đề ăn uống quá độ. Song, ăn không đủ và thói quen ăn kiêng cũng tạo nên các nguy hại trong việc giải stress. Vì vậy, nếu bạn chọn cách ăn kiêng để tự trấn an hay để kiểm soát cảm xúc, thì hãy cân nhắc việc thay thế bằng những kỹ năng ứng phó lành mạnh này.

5 cách hữu ích để giải stress

50 kỹ thuật giải stress trong sách được chia thành 5 nhóm kỹ năng chính: phương pháp chính niệm, chiến thuật thay đổi suy nghĩ, chiến thuật giúp cơ thể bình tâm lại, tìm hoạt động tiêu khiển, và tìm kiếm sự hỗ trợ. Sau khi hiểu được khái niệm giải stress trong phần giới thiệu này và chương 1, bạn sẽ học cách khởi động ở chương 2. Tiếp đến là đọc những nguyên tắc cơ bản về chính niệm trong chương 3. Dưới đây là mô tả sơ lược về nội dung của quyển sách này.

PHƯƠNG PHÁP THIỀN CHÍNH NIỆM

Chính niệm được định nghĩa là việc nhận thức một cách sâu sắc những gì bạn cảm nhận và suy nghĩ ở hiện tại, với một cái nhìn cởi mở và cầu thị. Nó vừa là một trải nghiệm, vừa là một thái độ sống. Tư tưởng này đã tồn tại hơn 2.500 năm và vẫn được áp dụng trong những liệu pháp điều trị cũng như những bài tập trị liệu hiện đại. Phương pháp chính niệm được nghiên cứu kỹ lưỡng và được chứng minh lâm sàng là có những đặc tính chữa lành cho cả thể chất lẫn tinh thần (theo nghiên cứu vào năm 2003 của Baer; năm 2008 của Proulx; của Shapiro trong cùng năm). Những phương pháp này dạy con người cách chịu đựng phiền não thay vì né tránh nó.

Trong chương 3, bạn sẽ học cách làm sao để có tâm chính niệm. Cuộc sống hiện đại với bộn bề lo toan khiến nhiều người phải trải qua những ngày mệt mỏi, dờ dẩn không nhận ra các cảm xúc đã đưa mình đến việc ăn theo cảm xúc. Khi có tâm chính niệm, bạn sẽ biết lắng nghe tâm trí và cơ thể. Bạn có thể làm dịu những xúc cảm bằng việc tự trò chuyện với bản thân, ngồi thiền và tập hít thở.

Phương pháp chính niệm là một phương pháp thực tế vì bạn thường không thể xóa bỏ con người hay sự việc đang khiến mình phiền lòng, ví như người bạn đời không ngăn nắp hay một nhiệm vụ khó khăn trong công việc. Thay vào đó, bạn cần học cách đương đầu với những con người và sự việc gắn liền với cuộc sống hằng ngày của bạn, dù những điều này thường làm bạn phát điên. Chính niệm là một lựa chọn hoàn hảo cho hoạt động giải stress, vì đó là một phương án dễ dàng, đơn giản thay cho việc ăn uống.

THAY SUY NGHĨ, ĐỔI CÁCH ĂN

Trong chương 4, bạn sẽ tiếp cận với những cách suy nghĩ mới. Càng nhận thức rõ suy nghĩ của mình, bạn càng dễ dàng ngăn chặn những cách nghĩ tiêu cực khơi mào việc ăn uống do căng thẳng. Tư tưởng chính niệm, sự quả quyết, định hướng tư tưởng và những tuyên bố thực tế đều là những kỹ thuật giúp phá vỡ sự phiền não – nguyên nhân gây ra chứng ăn do căng thẳng. Suy nghĩ tích cực và lạc quan trò chuyện với chính mình có thể giúp bạn thay đổi những suy nghĩ dễ làm nhụt chí, những thứ chỉ khiến chứng bệnh này trầm trọng hơn.

CẨM GIÁC ĐỂ CHỊU GIÚP TRẦN AN VÀ THƯ GIẢN CƠ THỂ

Khi quan tâm đến cơ thể của mình, bạn sẽ nhận ra cách cơ thể phản ứng trước áp lực và trước các trạng thái cảm xúc. Ở chương 5, bạn sẽ học cách thư giãn tự nhiên mà không cần sự trợ giúp của thức ăn. Bạn có thể dùng cơ thể như một công cụ trị liệu thông qua việc tự xoa bóp, tập thể dục, các phương pháp thư giãn và những bài tập yoga.

PHÂN TÂM CÓ Ý THỨC

Sự phân tâm rất có ích khi bạn tham gia vào các hoạt động không phù hợp với việc ăn uống. Chương 6 sẽ gợi ý cho bạn về các hoạt động làm bạn bận rộn, giúp bạn giải trí và tránh xa khỏi nhà bếp. Những việc này có thể cải thiện tâm trạng, thu hút sự tập trung, và đủ kích thích để giảm bớt cơn thèm ăn của bạn. Sự phân tâm trong chính niệm không dùng để né tránh cảm xúc của bạn, mà để ngăn chặn những suy nghĩ vô ích và những thói quen xấu.

NGUỒN HỖ TRỢ

Một trong những con đường tốt nhất để thoát khỏi cạm bẫy ăn uống vô độ là tìm đến sự hỗ trợ hữu ích của cộng đồng. Không gì dễ chịu hơn những lời an ủi từ một người bạn hay kết nối với thế giới thông qua một phương thức mới. Tuy nhiên, việc tìm kiếm các nguồn hỗ trợ như thế có thể gặp nhiều khó khăn. Chương 7 sẽ cho bạn một số gợi ý về cách tiếp cận những nguồn này thay vì mờ mù lạnh để tìm sự an ủi động viên.

luyện tập là cách tốt nhất để duy trì cuộc sống

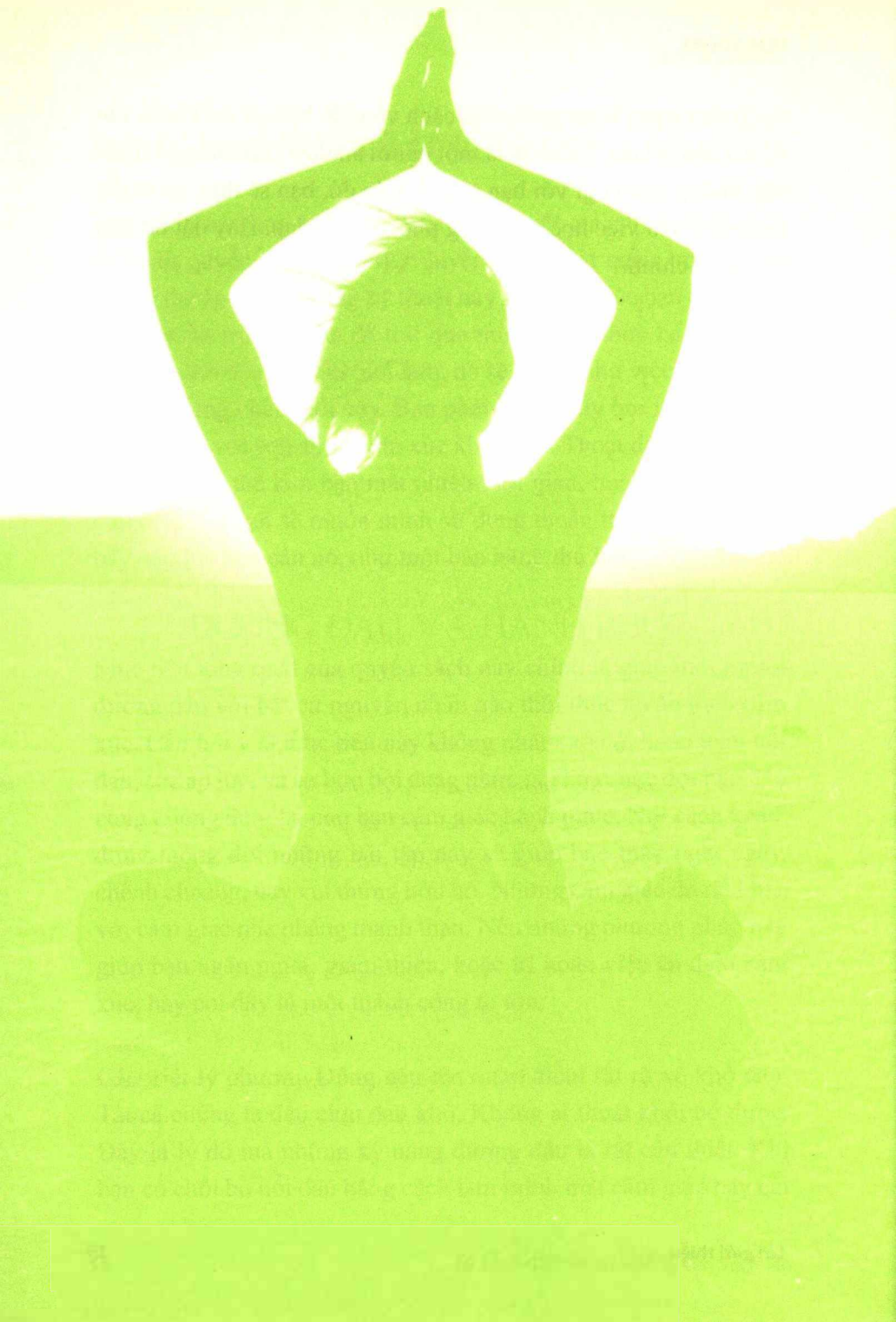
Trước khi áp dụng trực tiếp những kỹ thuật giải stress được nêu ra trong quyển sách này, việc luyện tập là rất quan trọng. Bạn không thể áp dụng những kỹ thuật này ngay vào lúc bạn đang cực kỳ thèm ăn trừ phi bạn đã trải qua một số bài thực hành sơ bộ. Nếu chỉ chờ đến lúc cần mới làm, nó sẽ giống như việc cố tập bơi khi bạn đang chết đuối vậy. Bạn phải là một tay bơi lão luyện để đương đầu với cơn sóng cảm xúc khổng lồ. Thoạt đầu, những kỹ thuật này có thể làm bạn mất nhiều thời gian, hoặc làm bạn khó chịu. Nhưng bạn sẽ muốn mình sử dụng thuần thục các kỹ thuật này vào lúc bạn cần nó, như một bản năng thứ hai.

ĐƯƠNG ĐẦU VÀ HẠNH PHÚC

Mục tiêu tổng quát của quyển sách này chính là giúp mọi người đương đầu với bất cứ nguyên nhân nào thôi thúc họ ăn theo cảm xúc. Cần lưu ý là mục tiêu này không nhằm xóa đi hoàn toàn nỗi đau, các áp lực, và sự bức bối đang phức tạp hóa cuộc đời bạn. Nó cũng không đem lại cho bạn cảm giác hạnh phúc. Nói cách khác, đừng mong đợi những bài tập này sẽ giúp bạn thấy ngất ngây, chênh choáng, hay vui mừng hơn hờ. Những cảm giác đó rất khác với cảm giác nhẹ nhàng thanh thản. Nếu những phương pháp này giúp bạn ngăn ngừa, giảm thiểu, hoặc trì hoãn việc ăn theo cảm xúc, hãy coi đây là một thành công to lớn.

Các triết lý phương Đông nêu lên quan điểm rất rõ về khổ đau. Tất cả chúng ta đều chịu đau khổ. Không ai thoát khỏi nó được. Đây là lý do mà những kỹ năng đương đầu là rất cần thiết. Khi bạn cố chối bỏ nỗi đau bằng cách làm mình mất cảm giác hay cái

thiện tâm trạng bên ngoài, một cách vô tình, bạn có thể khiến vấn đề trở nên tệ hơn. Nếu bạn là một người ăn theo cảm tính, có lẽ tin này không còn lạ gì với bạn nữa. Và do đó, bạn sẽ thực sự muốn tập trung vào việc học cách ứng phó với nỗi đau. Hãy đặt nó làm mục tiêu chính.



1 VÌ SAO ĂN UỐNG LẠI GIÚP GIẢI STRESS?

Tôi yêu những món ăn thân thuộc. Món yêu thích của tôi là mì ống sốt phô mai tự làm. Bất kể là ngày nào thì tôi cũng sẽ chọn món này thay vì ăn cao lương mỹ vị. Những sợi mì nhỏ giúp tôi thấy ấm áp và dễ chịu một cách kỳ diệu, ngay cả khi tôi mệt mỏi rã rời. Tôi không hiểu tại sao việc ăn những món này lại khiến tôi thấy thoải mái đến vậy. Có lẽ vấn đề này liên quan đến mặt sinh học chăng? Hay vì ăn mì ống sốt phô mai sệt gợi tôi nhớ về thời thơ ấu? Sao giống như có cây đũa thần vẩy phép màu lên tâm trạng của tôi vậy? – Kendra

Hãy hình dung một chút về hai người phụ nữ, Jennifer và Cindy. Cả hai đều trải qua một ngày làm việc căng thẳng với người sếp vô lý và hay chỉ trích. Jennifer bắt đầu ăn vặt ngay sau khi cô về nhà nhằm mục đích bình tâm lại. Còn Cindy thì gọi điện cho một người bạn và tâm sự về ngày tồi tệ vừa qua. Tại sao một người thì giải quyết cảm giác bức tức bằng cách nhấm nháp đồ

ăn vặt trong khi người kia lại tìm đến bạn bè để được an ủi động viên? Bạn sẽ tìm ra câu trả lời ở chương này, bao gồm một số lập luận về cách thức mà các cơ chế đối phó lành mạnh và không lành mạnh phát triển và duy trì. Bạn cũng sẽ hiểu vì sao việc tìm ra một lựa chọn giúp trấn an cơ thể lẫn tinh thần mà không dùng đến thức ăn lại rất quan trọng.

THUYẾT TỰ XOA DIU TINH THẦN

Tự xoa dịu tinh thần hay còn gọi là giải stress là một thuật ngữ được đặt ra bởi các nhánh của tâm lý học có tên gọi là tâm lý học bản ngã và học thuyết gắn bó. Theo lĩnh vực nghiên cứu này, khả năng điều tiết cảm xúc nằm ở cốt lõi của sự hạnh phúc trong bạn. Điều tiết cảm xúc đơn giản có nghĩa là bạn có thể kiềm chế những xúc cảm mạnh như giận dữ và đau buồn. Bạn có thể chịu đựng những thứ khiến bạn buồn bực và căng thẳng mà không bị đánh gục hay suy sụp tinh thần. Có lẽ bạn từng chứng kiến những người rất giỏi giải stress. Họ dường như có thể bao dung cho mọi chuyện. Đôi lúc, họ nhìn vào mặt tích cực của một tình huống khó khăn. Họ đối mặt với áp lực mà không phải tìm đến những cách thức có thể khiến vấn đề trở nên tệ hơn hay có thể gây hại cho họ. Họ có lòng tin rằng dù chuyện gì xảy ra, mọi thứ rồi sẽ tốt đẹp cả thôi.

Bạn cũng biết đến những người không có hoặc có rất ít khả năng giải stress. Khi gặp phải vấn đề, họ trở nên suy sụp như cái vỏ trứng bị vỡ thành trăm mảnh. Họ không thể hàn gắn lại những mảnh cảm xúc. Vấn đề họ gặp phải có thể khiến họ cáu kỉnh hoặc kiệt sức. Có thể họ sẽ phải rất khó nhọc để vượt qua bất cứ điều gì làm họ phiền lòng. Thỉnh thoảng, trong các trường hợp nghiêm

trọng, những người không có kỹ năng giải stress còn không thể sinh hoạt bình thường. Họ gặp khó khăn trong việc thức dậy vào buổi sáng, đi làm, hay tự chăm sóc bản thân.

Theo học thuyết gắn bó, những người chăm sóc bạn hồi còn bé là những người đầu tiên dạy bạn các kỹ năng giải stress. Khi mới chập chững tập đi, bị té ngã và trầy đầu gối, bạn bắt đầu tiếp thu những từ ngữ quan tâm và trấn an mà cha mẹ nói với bạn khi họ đỡ bạn dậy. Họ cũng dỗ dành bạn bằng cách đu đưa và nói giọng chậm rãi, êm dịu. Cha hoặc mẹ, hoặc cả hai, có thể còn hôn lên đầu gối của bạn.

Ở tuổi trưởng thành, khi trải qua một biến cố lớn hay gặp trở ngại trong tình cảm, rất có thể trí nhớ của bạn đã lưu giữ được một số vốn từ giúp trấn an tinh thần và giải stress mà bạn có thể dùng để nói với bản thân vào lúc đó. Những từ ngữ này thường đi kèm với các phản ứng tâm lý dễ chịu khi cha mẹ trấn an bạn bằng động tác đu đưa. Vì vậy, việc nói chuyện với chính mình khi gặp khủng hoảng có khuynh hướng tự động kích hoạt sự giảm thiểu các phản ứng tâm lý gắn liền với căng thẳng. Bạn cũng có thể cảm thấy muốn được người mình yêu thương ôm ấp. Cái ôm đó đem lại sự an ủi vì bạn đã lớn lên bằng nguồn động viên và dỗ dành từ sự vỗ về của gia đình.

Nếu từ nhỏ bạn không được học những kỹ năng giải stress từ gia đình, một cái ôm có thể sẽ không giúp được gì cho bạn cả. Hơn nữa, nếu không có kinh nghiệm giải stress lúc ban đầu, bạn có thể sẽ không biết cách diễn tả cho bản thân hiểu cách vượt qua cảm xúc đó. Cảm xúc có thể mãnh liệt đến nỗi khiến bạn dờ người đi

hoặc cảm thấy quá tải bởi những gì mình đang cảm nhận. Nếu đây là phản ứng đặc trưng của bạn trước những tình huống căng thẳng, nhiều khả năng là bạn đã không được dạy cho những từ ngữ cần thiết để giải stress. Nhiều người mắc các chứng rối loạn ăn uống gặp nhiều khó khăn trong việc diễn tả cảm xúc của mình. Dù có thể cha mẹ đã tạo nền tảng cho khả năng giải stress của bạn, nhưng họ không phải là người duy nhất ảnh hưởng đến sự phát triển của khả năng này. Bạn có thể học cách giải stress từ những hình mẫu trong cuộc sống. Ví dụ, các bệnh nhân đang được điều trị thường đề cập đến những lời khen và an ủi nhận được từ giáo viên, cố vấn, hay người họ hàng mà họ yêu quý. Khi họ thấy cô đơn hay đang phải đấu tranh mãnh liệt, ký ức về những lời nói tử tế của những người quan trọng thường giúp họ cảm thấy khá hơn. Một số cách lại phụ thuộc vào bạn. Bạn dạy cho bản thân cách giải stress qua phép thử và sai. Chẳng hạn như vào một ngày đặc biệt tồi tệ, bạn trùm chăn kín mít và nằm ì trên giường. Điều này dường như giúp được bạn. Ngủ nhiều hơn làm bạn bình tâm lại, và bạn thức dậy với một tâm trạng tươi tỉnh hơn nhiều. Thế là lần tới khi quá căng thẳng, bạn có thể lại áp dụng cách cũ. Bạn cũng có thể đã hoàn thành một số mục tiêu khiến bạn tự hào về bản thân, như chạy ma-ra-tông. Khi buồn chán, việc nghĩ về thành tích này giúp bạn thấy thoải mái hơn.

Nếu bạn chưa nắm vững một nhóm kỹ năng cần thiết thì việc phát triển những kỹ năng này ngay từ bây giờ là rất quan trọng. Tin tốt là, theo học thuyết gắn bó, ta có thể củng cố các kỹ năng này. Đây là lý do khiến những ai đi sâu vào công tác trị liệu phải học (hoặc học lại) những kỹ năng cần thiết để giải stress khi đối mặt với tình huống căng thẳng. Nếu cách cũ không còn thích hợp, bạn có thể học những phương thức mới giúp đỡ dành bản thân và giải stress.

LÝ DO KHIẾN VIỆC ĂN UỐNG GIÚP GIẢI STRESS

Sự thiếu thốn các kỹ năng giải stress hiệu quả khiến ăn uống trở thành một lựa chọn thay thế phổ biến (theo nghiên cứu vào năm 2004 của Freeman và Gil; năm 2008 của Macht; năm 2007 của Spoor). Có nhiều lý do vì sao thức ăn lại đóng vai trò an ủi tinh thần. Chúng ta không thể lờ đi sự thật là nếu ăn uống không giúp mọi người vui lên thì họ đã không dùng đến cách đó rồi. Sau đây là một số nguyên nhân về tâm sinh lý giải thích tại sao việc ăn uống lại đem đến cảm giác thoải mái:

- **Những thay đổi về hóa sinh trong cơ thể.** Một số thức ăn làm tăng lượng neurotransmitter (chất dẫn truyền thần kinh) trong não hoặc kích thích những thay đổi về hóa sinh khác giúp đem lại cảm giác thoải mái. Thường thì điều này lý giải tại sao mọi người lại thích sô-cô-la. Sô-cô-la làm tăng mức serotonin và những chất hóa học khác có tác dụng cải thiện tâm trạng (theo nghiên cứu của Parker, Parker và Brotchie vào năm 2006). Ví dụ, bạn có thể thấy hưng phấn hoặc tỉnh táo hơn vì sô-cô-la giúp tăng lượng đường trong máu; sô-cô-la cũng có một lượng nhỏ caffeine. Vậy nên ăn uống có thể thúc đẩy các phản ứng sinh lý và phản ứng hóa sinh khắp cơ thể nhằm đem lại tâm lý vui vẻ.
- **Những cảm xúc có điều kiện.** Một số thức ăn nhất định thường gắn liền với cảm xúc trong tâm trí. Hãy suy nghĩ một chút về những cảm giác nảy sinh khi bạn nói với bản thân từ “sô-cô-la.” Mong đợi? Mừng vui? Hạnh phúc? Mặc cảm tội lỗi? Bạn trải qua những cảm xúc này vì đó là những

gì bạn nghĩ mình nên cảm nhận được. Đó là vì bạn từng thấy hoặc nghe qua từ ngữ này kèm theo dạng cảm xúc được ghi trên thông tin quảng cáo và trong những cuộc trò chuyện hằng ngày.

- **Ăn mừng.** Việc ăn uống thường gắn bó chặt chẽ với khái niệm ăn mừng và nghi lễ. Khi tổ chức tiệc tùng, chúng ta cảm thấy vui vẻ.

- **Hành vi bẩm sinh.** Chúng ta không phải là những sinh vật duy nhất ăn uống để tìm cảm giác thoải mái. Một số động vật cũng tìm đến thức ăn để điều tiết mức độ căng thẳng. Chẳng hạn như khi chuột bị tiêm kích thích tố gây căng thẳng, chúng tiêu thụ nhiều đường hơn. Một nghiên cứu chỉ ra rằng, cũng như loài chuột, chúng ta tìm đến những món ăn thân thuộc để cân bằng lại lượng kích thích tố gây căng thẳng (theo nghiên cứu của Dallman vào năm 2003).

- **Những món ăn truyền thống thân thuộc.** Một số loại thức ăn nhất định có xu hướng giải stress tốt hơn so với số khác, đặc biệt là những loại có hàm lượng chất béo và đường cao (theo nghiên cứu của Wansink, Cheney và Chan vào năm 2003). Những món ăn thân thuộc thích hợp chẳng hạn như khoai tây nghiền, mì ống sốt phô mai, khoai tây chiên cắt lát và gà hầm – bất cứ món nào ngon và hợp khẩu vị. Các món ăn này thường gắn liền với tuổi thơ, gợi bạn nhớ đến món mẹ nấu hay từng được dọn ra trong các buổi tiệc sinh nhật lúc nhỏ. Những món ăn thân thuộc thường

giàu carbohydrate, chất gắn liền với cảm giác no. Và khi no, bạn cảm thấy thoải mái.

• **Chuyển hướng chú ý khỏi những cảm xúc tiêu cực.** Ăn uống có vẻ như giúp bạn thoát khỏi cảm xúc tiêu cực bởi việc này khiến bạn phân tâm khỏi bất cứ thứ gì đang làm bạn bức mình (theo nghiên cứu vào năm 1991 của Heatherton và Baumeisyer; năm 2008 của Macht). Khi tham gia vào hoạt động khác, như ăn uống, bạn sẽ không nhận thức được cảm giác buồn bức nữa. Ngoài ra, có thể bạn thấy xấu hổ về thói quen ăn uống của mình hơn là để bản thân buồn bức trước vấn đề đang làm bạn bận tâm.

• **Ngăn chặn sự buồn chán.** Nếu thường xuyên muốn được bận rộn hoặc đang vật lộn với cảm giác buồn chán, bạn có thể xem ăn uống là một hoạt động hấp dẫn và vì thế mà cảm thấy dễ chịu. Việc tìm kiếm thức ăn, suy nghĩ về thứ bạn muốn ăn, nấu nướng và dọn dẹp tiêu tốn của bạn nhiều năng lượng. Những hành động này có vẻ có mục đích và lấp kín quỹ thời gian một cách hiệu quả.

• **Phản xạ có điều kiện.** Các bậc cha mẹ thường vô tình củng cố mối liên hệ giữa việc giải stress với thói quen ăn uống vào giai đoạn đầu đời của trẻ nhỏ. Dùng bình sữa để làm em bé ngưng khóc là một ví dụ tiêu biểu. Cha mẹ nhận thấy rằng dùng bình sữa sẽ dễ hơn là đu đưa hay hát ru vì bình sữa (hay việc cho con bú) thì vô cùng hiệu quả. Tiếp tục nói tới giai đoạn đứa bé này mới biết đi, mẹ cho bé miếng bánh quy để giúp bé quên đi cơn đau do đầu gối

bị trầy xước. Một lần nữa, thức ăn lại gắn với việc làm cho đứa bé cảm thấy vui lên. Nếu bạn tự thưởng cho mình mẫu bánh sô-cô-la hạnh nhân để cải thiện tâm trạng thì hẳn là có ai đó từng dùng thức ăn để an ủi bạn trong quá khứ.

- **Ăn kiêng.** Những người ăn kiêng thường đặc biệt dễ ăn theo cảm xúc (theo nghiên cứu của Polivy và Herman vào năm 2005). Không như việc luyện tập từng bước để đạt được mục tiêu xa xôi là trở nên khỏe mạnh và thon thả hơn, ăn theo cảm xúc đem lại phần thưởng khiến họ thỏa mãn ngay lập tức. Con người phải cân nhắc và tốn rất nhiều năng lượng để kiềm chế sự thèm ăn. Khi bạn bị căng thẳng, việc tìm cách giảm lượng thức ăn tiêu thụ có thể là một yêu cầu quá khó khăn, điều này có thể dẫn đến việc bạn từ bỏ kế hoạch ăn kiêng.

- **Sự hưng phấn.** Ăn uống có thể đem lại cảm giác thoải mái vì hành động này kích thích bạn. Tình trạng ít hoạt động như buồn chán, có khuynh hướng làm tăng lượng thức ăn bạn tiêu thụ. Tuy nhiên với một số người, sầu muộn và căng thẳng thường xuyên lại ít thúc đẩy họ ăn uống mà ngược lại còn có thể dẫn đến sự sụt cân (theo nghiên cứu vào năm 2008 của Macht, năm 2005 của Polivy và Herman).

- **Thói quen.** Nếu bạn cứ lặp đi lặp lại việc gì đó, việc đó sẽ trở thành một thói quen. Các hoạt động quen thuộc dù không lành mạnh cũng có thể giải stress. Ví dụ, sau khi đi nghỉ mát về, bạn thấy thoải mái khi lặp lại lối sinh hoạt cũ thường ngày, mặc cho sự thật là bạn muốn được ngồi dưới bóng cây cọ ở bãi biển hơn.

• **Những hình mẫu.** Nhiều khả năng là bạn tiếp thu những phương thức đối phó này từ người chăm sóc bạn lúc nhỏ hoặc bằng cách quan sát những người xung quanh. Người ta thường có khuynh hướng bắt chước thói quen ăn uống của người chăm sóc họ (theo nghiên cứu của Wardle vào năm 2002). Có thể bạn từng nhìn thấy mẹ mình trong tâm trạng căng thẳng đang ăn ngấu ngiennes túi bánh bắp chiên giòn mỗi khi mẹ về nhà sau chuyến đi thăm bà di siêu khó tính. Hoặc có thể một người bạn từng rủ bạn đi ăn kem khi bạn gặp buồn phiền. Bạn có thể mắc phải thói quen ăn uống để giữ bình tĩnh khi xem TV. Nhiều quảng cáo trên truyền hình dùng mảnh khóe gán ghép các giá trị chữa bệnh với thức ăn để khiến bạn mua sản phẩm của họ.

Vậy thì tại sao cảm giác giải stress này chỉ có tác dụng nhất thời và sau cùng lại không hiệu quả? Việc ăn đúng một lượng thức ăn vừa đủ để thấy thoải mái dễ chịu thì thật khó khăn, thậm chí đôi lúc còn là bất khả thi. Ăn uống chỉ có thể mang lại cảm giác vui vẻ đến một ngưỡng nhất định. Khi bạn ăn từ trạng thái no chuyển sang no ứ, cảm giác vui vẻ sẽ nhanh chóng biến thành khó chịu. Đôi lúc, có một quãng thời gian trì hoãn giữa thời điểm bạn thấy vui vẻ khi ăn với thời điểm cơ thể bạn phát sinh các phản ứng sinh lý sau khi ăn và tiêu hóa thức ăn, chưa kể đến giá trị tinh thần mà ăn uống đem đến thường tan biến rất nhanh. Ăn vặt có thể tạm thời làm bạn quên đi những nỗi lo, nhưng các cảm xúc tiềm ẩn đó sẽ sớm xuất hiện trở lại. Tóm lại, khả năng giải stress của thức ăn thường chỉ có tác dụng thoáng qua.

Như bạn đã thấy, có nhiều lý do vì sao ăn uống có xu hướng giúp giải stress. Bạn sẽ thấy một vài lý do trong đó có vẻ quen thuộc.

Nếu thế thì cũng không sao. Khi đọc quyển sách này, hãy ghi nhớ một số lý do đặc trưng vì sao bạn sử dụng thức ăn để an ủi bản thân.

KHI NHỮNG KỸ NĂNG GIẢI STRESS CỦA BẠN CẦN ĐỘNG LỰC THÚC ĐẨY

Các vấn đề về sức khỏe và cảm xúc thường nảy sinh trong cuộc sống mỗi người, nhưng nếu có những kỹ năng giải stress thì bạn sẽ sẵn sàng đối phó với các vấn đề này một cách hiệu quả hơn. Cuộc sống lúc nào cũng đầy áp lực và trách nhiệm. Hầu như hằng ngày, phần lớn mọi người thường cần một cách để giữ bình tĩnh. Đó là lý do vì sao thức ăn bị lạm dụng như một cơ chế giải stress. Dù đó là máy bán hàng tự động hay cửa hàng thức ăn nhanh, hiếm khi nào mà chỗ bạn đứng cách xa một loại thức ăn nào đó quá 50 bước chân. Những món này lại hợp pháp, rẻ và dễ kiếm. Các vấn đề gắn liền với việc ăn uống để giải stress thường bắt đầu từ cảm giác khó chịu đơn thuần cho đến nguy cơ đe dọa tính mạng.

- Mặc cảm tội lỗi gây ra do ăn uống quá độ làm ta vừa muốn nói cái lại vừa thấy thất vọng. Những bệnh nhân của tôi đã dành nhiều buổi trị liệu để tâm sự về cảm giác tội lỗi và xấu hổ mà họ cảm thấy khi cứ tái diễn cái chu kỳ nghiện ngã kia. Hối hận, xấu hổ và mặc cảm tội lỗi có thể cản trở bạn làm việc hiệu quả và tận hưởng cuộc sống.
- Cảm giác no ứ sau khi ăn uống quá độ có thể làm bạn thấy uể oải, khó chịu hoặc thừa cân.
- Sự hưng phấn tạm thời bắt nguồn từ việc ăn uống gây ra mặc cảm tội lỗi hoặc cảm giác căng thẳng lúc đầu – nguyên

nhân dẫn đến việc ăn uống quá độ, điều này có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và làm tổn hại lòng tự trọng của bạn.

- Ăn uống quá độ có thể dẫn đến tăng cân, dần dần làm phát sinh nhiều biến chứng và vấn đề về sức khỏe.

- Khi một người có ít hoặc không có khả năng tự trấn an, trong trường hợp nghiêm trọng, họ sẽ rơi vào trạng thái rối loạn tinh thần. Mọi thứ trở thành khủng hoảng. Bạn bè và người thân cảm thấy như thể họ đang đi trên miệng núi lửa khi ở gần bạn, bởi vì bạn thì căng thẳng và cảm xúc của bạn rất khó đoán. Thế là bạn vô tình trở thành mối đe dọa cho những mối quan hệ thân thiết mà bạn trân trọng nhất. Bạn có thể trút giận lên người thân nhất của mình hoặc đặt lên vai họ gánh nặng phải an ủi bạn.

- Việc có ít hoặc không có khả năng giải stress một cách lành mạnh là đặc tính của hội chứng rối loạn có tên *rối loạn nhân cách ranh giới*. Người mắc chứng bệnh này thường có biểu hiện điển hình là tự ngược đãi bản thân, như thường xuyên lạm dụng thức uống có cồn hay tự làm tổn thương thân thể mình. Hoặc họ có thể hủy hoại các mối quan hệ trong những lúc nóng giận, hoặc có hành vi không phù hợp, vượt khỏi những ranh giới trong các mối quan hệ, điều này đẩy họ đến việc xa lánh mọi người hoặc trở nên quá phụ thuộc vào người khác. Trớ trêu thay, đối với một số người, tự ngược đãi bản thân lại khiến họ bình tâm. Hành động này làm họ quên đi vấn đề ban đầu và chuyển sang nỗi đau mà họ có thể trực tiếp kiểm soát được. Đó là cách họ giữ bình tĩnh, dù việc đó gây hại cho họ.

- Một số chứng rối loạn tâm sàng thường liên quan đến những vấn đề giải stress. Hành vi gây nghiện (chất kích thích, thức uống có cồn, cờ bạc), chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế, chứng béo phì, chứng biếng ăn, chứng hấu ăn và rối loạn nhân cách ranh giới chỉ là một số ít các ví dụ.

Khi những kỹ năng giải stress của bạn chưa phát triển toàn diện, điều này có thể là một vấn đề nghiêm trọng. Cuộc sống thì đầy những rắc rối nhỏ lẫn những chướng ngại lớn. Bạn phải có một phương thức đối phó lành mạnh. Nếu bạn có thói quen ăn uống để bớt căng thẳng thì cũng đừng lo lắng. Việc luyện tập sử dụng các công cụ được liệt kê trong quyển sách này sẽ giúp bạn xoay chuyển tình thế.

2 BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO

Giai đoạn đầu là phần quan trọng nhất của công việc.

– Plato

Được rồi, hãy chuẩn bị sẵn sàng. Cơn thèm ăn do căng thẳng có thể ập đến bất cứ lúc nào – hôm nay, ngày mai, tuần sau. Bạn phải chuẩn bị tinh thần trước khi điều đó xảy ra. Ngay cả khi bạn biết phải làm gì lúc cảm thấy tồi tệ, thì đôi lúc bạn lại rất khó bắt tay vào thực hiện. Đứng dậy rời khỏi giường hay đóng nắp hộp bánh quy có thể chẳng dễ dàng gì, dù bạn nhận thức rõ rằng làm vậy sẽ có ích cho mình. Nếu chuyện này nghe có vẻ giống với thử thách hiện tại bạn gặp phải, hãy nghĩ về việc giải quyết vấn đề theo 3 cách khác nhau: bạn có thể thay đổi nhận thức, thực hiện những bước nhỏ hoặc tạo bước nhảy vọt. Bạn cũng có thể kết hợp cả 3 theo cách bạn thấy phù hợp.

THAY ĐỔI NHẬN THỨC

Bạn có thể học hỏi được rất nhiều, chỉ bằng việc quan sát.

– Yogi Berra

Phương pháp tâm chính niệm là một cách hay để tạo thói quen mới cho hầu hết mọi người vì cách này không tốn nhiều công sức. Giai đoạn đầu, bạn thậm chí không cần phải thay đổi hành vi. Do đó, nhiều người có thể dễ dàng quyết tâm bắt đầu thay đổi bằng việc áp dụng phương thức tâm chính niệm. Trước khi bắt đầu, hãy nhớ rằng việc tìm kiếm các lựa chọn giải stress mà không cần ăn uống là một quá trình lâu dài. Bạn không cần phải thấy áp lực hay phải vội vã. Hãy tiến hành theo nhịp độ riêng của mình.

Bước đầu tiên là tập quan sát bằng tâm chính niệm. Suốt giai đoạn này, đừng cố né tránh hay giảm thiểu hoạt động ăn uống để giải stress của bạn. Nhiệm vụ duy nhất của bạn là tập trung hoàn toàn vào cách thức và thói quen ăn uống của bạn. Trong ít nhất một tuần (hoặc lâu hơn nếu cần), hãy chỉ quan sát và theo dõi những gì thôi thúc bạn ăn để giải stress. Viết ra những dấu hiệu đó. Bạn có thể làm việc này bằng nhiều cách, nhưng tốt nhất là viết nhật ký trong lúc đọc quyển sách này.

Bạn thấy yếu đuối trong tình huống nào nhất? Lúc đó bạn có cảm xúc nào cụ thể? Bạn có lặp lại chuyện đó tại cùng một thời điểm mỗi ngày không? Đơn giản là hãy quan sát bản thân. Bắt đầu tìm hiểu thói quen của mình. Suy nghĩ thấu đáo về những gì bạn phát hiện ở bản thân. Bạn sẽ kinh ngạc vì chỉ bằng việc quan sát tỉ mỉ chính mình, bạn có thể giảm thiểu thói quen ăn theo cảm xúc. Điều này thật ra không có gì bất ngờ cả. Hãy nghĩ đến chuyện bạn

chăm chỉ hơn bao nhiêu khi sắp đang ở cùng phòng làm việc với bạn. Vào lúc không có ai quan sát – kể cả chính bạn – dường như bạn sẽ không nỗ lực 100%.

Một khi đã nhận thức rõ hơn về lý do mình tìm sự an ủi từ thức ăn, đó là lúc bạn chuyển sang giai đoạn tiếp theo: sống có ý thức hơn. Hãy chú ý hơn đến cảm xúc và cơ thể bạn ở mọi thời điểm. Ngay khi thấy có nhu cầu ăn uống để giải stress, hãy nhẹ nhàng thừa nhận cảm giác này. Quan sát nhưng không nhất thiết phải tuân theo nhu cầu đó. Hãy đảm bảo ghi chép đầy đủ những cơn thèm ăn vào nhật ký, sau đó đọc những bài tập chính niệm trong sách.

Phương thức giải quyết bằng tâm chính niệm có ích cho nhiều người. Còn một cách khác nữa là tiến hành chậm chậm từng bước nhỏ.

THỰC HIỆN NHỮNG BƯỚC NHỎ

Ta không thể cùng lúc làm hết mọi thứ, nhưng ta có thể làm ngay một việc gì đó.

– Calvin Coolidge

Định hướng là một cách khác để thay đổi hành vi. Nguyên tắc của phương thức này là thực hiện những bước nhỏ để đi đến thói quen mà bạn muốn hình thành. Ví dụ, khi có nhu cầu ăn theo cảm xúc, việc cảm nhận ký lên và viết về thứ đang làm bạn buồn bực sẽ giúp ích cho bạn. Bạn cũng biết là áp dụng kỹ năng đối phó lành mạnh sẽ tốt hơn là ngấu nghiến đồ ăn vặt. Tuy nhiên, bạn lại không có động lực để làm việc đó. Dù biết mình phải làm gì nhưng vì vài lý do, bạn dường như không làm được.

Vào những lúc như vậy, bạn nên tạo động lực cho bản thân thông qua kỹ thuật định hướng hành vi. *Định hướng* là một kỹ thuật thay đổi hành vi, giúp bạn tiếp nhận hành vi mới bằng cách tưởng thưởng cho từng bước nhỏ, đưa bạn đến gần hơn việc hoàn toàn quen với hành vi mong muốn. Trước hết, hãy chỉ tập trung vào thói quen gần giống việc ghi nhật ký. Chẳng hạn như lấy một tờ giấy, viết xuống vài ghi chú. Bạn không cần phải viết những câu văn hoàn chỉnh, chỉ vài từ hoặc cụm từ là được. Bất kỳ ý tưởng nào cũng là một khởi đầu tuyệt vời. Sau đó, bạn kẹp mảnh giấy đó vào trong sổ nhật ký. Bạn cũng có thể ghi chú vài từ lên tờ lịch để bàn.

Sau khi thực hiện xong hoạt động ghi chép này, có thể bạn sẽ muốn dành cho bản thân một món quà nhỏ và không phải thức ăn. Việc tự tưởng thưởng thường có khả năng củng cố tinh thần rất hữu ích. *Sự củng cố* là một cách hiệu quả để gia tăng việc thực hiện hành vi mong muốn. Không phải lúc nào bạn cũng cần một phần thưởng hữu hình như thời son mới, quyển tạp chí, hay tách cà phê, mà bạn có thể lập tức cho phép mình chợp mắt khoảng 10 phút hoặc hơn vào buổi sáng, hay thư giãn trong bồn tắm cùng các bong bóng xà phòng. Đôi khi, sự củng cố hiệu quả bắt nguồn từ cảm giác vui vẻ vào lúc mới bắt đầu hành động để đạt được mục tiêu.

Ngay bây giờ, vấn đề quan trọng mà bạn cần hiểu là mình không cần phải thực hiện bất cứ phương pháp giải stress nào một cách hoàn hảo. Để bắt đầu, hãy chỉ làm những gì gần giống với thói quen bạn mong muốn đạt được. Nếu phương thức từng bước nhỏ với bạn là quá chậm, hãy thử cách tiếp cận dưới đây: tạo một bước nhảy vọt.

BƯỚC NHẢY VỌT

Hãy ngừng nói, và bắt đầu bước đi.

– L. M. Heroux

Bước nhảy vọt là một phương pháp trực tiếp; nghĩa là thực hiện ngay thói quen bạn mong muốn có được. Bạn không thực hiện việc này từ từ mà làm ngay lập tức. Kế hoạch ở đây là càng tiếp xúc với kỹ năng mới mình muốn đạt được, bạn sẽ càng nhanh quen với nó hơn. Thói quen đó sẽ trở nên bót lạ lẫm, thoải mái và dễ dàng hơn khi bạn cần luyện tập.

Trong trường hợp giải stress, việc lao vào thực hiện ngay hành vi giúp giải stress có thể là lựa chọn phù hợp nhất cho nhiều người. Ta thường chờ quá lâu để làm quen với một việc gì đó, trong khi thật ra ta sẽ chỉ thấy thoải mái khi đã thực hiện việc đó được một thời gian. Vì thế lúc đầu, việc áp dụng những cách giải stress mới được nêu ra trong sách có thể làm bạn cảm thấy không tự nhiên hay khó chịu. Thực tế thì đơn giản là có thể bạn sẽ thấy hơi lạ.

Hãy trở lại ví dụ viết nhật ký đã đề cập ở trên, nhưng trong trường hợp này, thay vì thông thả viết lách, bạn bắt đầu ghi nhật ký hàng ngày ngay. Sau đó quyết tâm là sẽ viết trong 10 phút – ngay cả khi bạn không muốn viết. Hầu như lần nào cũng vậy, sau khi bắt đầu, bạn sẽ thấy mừng vì mình đã viết ra. Việc tập thể dục thường được mô tả theo cách này. Nhiều người nói rằng họ chưa từng muốn đến phòng tập, nhưng sau một tiếng đồng hồ vận động, họ thấy tuyệt vời và vui vì mình đã đến đó. Theo thời gian, việc áp dụng các cách thức mới để giải stress sẽ trở thành một thói quen hằng ngày, tương tự việc tập thể dục.

Khi bạn từ bỏ được cơ hội giải stress bằng thức ăn, hãy khen tặng bản thân càng nhiều càng tốt. Thậm chí có thể bạn còn muốn kể cho bạn bè, người thân, hay bất kỳ người nào mà bạn nghĩ sẽ há hốc mồm kinh ngạc về những kỹ năng mới của bạn. Bạn có thể sẽ muốn thưởng cho mình vì đã làm điều đúng đắn. Nhưng hãy nhớ rằng bạn đang phấn đấu để làm giảm thói quen khen thưởng bản thân bằng cách ăn theo cảm xúc.

Để giúp biến các kỹ thuật này thành thói quen, hãy lập một biểu đồ gồm danh sách những mẹo giải stress mà bạn muốn tập thử. Hãy theo dõi thành tích của mình. Ghi ra những lời khen cho nỗ lực của bạn. Nếu bạn là người cần những thứ hữu hình thay vì lời nói, thì hãy dán một miếng dán nhỏ cạnh thói quen mới mỗi lần thực hiện thói quen đó.

Việc thực hiện ngay hành vi mình muốn đạt được sẽ giúp bạn hiểu rằng những cách giải stress mới không tệ như bạn nghĩ. Và danh sách kia sẽ giúp bạn biến những cách đó thành thói quen mới. Việc tập suy nghĩ theo hướng này có thể giúp bạn ngừng trì hoãn việc hành động.

SẮP XẾP CHUẨN BỊ

Phương pháp nào sẽ phù hợp với bạn nhất? Còn tùy. Để trả lời câu hỏi này, bạn phải hiểu rõ bản thân. Nếu cảm thấy chưa chắc, mục này sẽ giúp bạn tìm ra câu trả lời. Và dù đã biết phương thức phù hợp, bạn cũng cần sắp xếp lại, giống như việc bạn soạn đồ cho một chuyến đi vậy. Đầu tư một khoảng thời gian ngắn vào việc chuẩn bị áp dụng các kỹ thuật giải stress trong sách sẽ giúp cho quá trình hành động diễn ra suôn sẻ. Có hai bước quan trọng:

1. Kiểm tra trạng thái của bản thân. Nếu bạn đang đấu tranh với thói quen ăn theo cảm xúc, mỗi sáng thức dậy, hãy dành một chút thời gian để kiểm tra trạng thái của mình và đưa ra những dự đoán về việc giải stress cho hôm đó. Hành động này giống với việc lập bảng dự báo thời tiết và dựa vào đó để chọn lựa quần áo mặc trong ngày. Nếu trời lạnh, bạn sẽ đem theo áo len. Nếu có khả năng đó là một ngày giông bão, bạn cần mang theo áo mưa để đối phó những trở ngại mà bạn sẽ gặp phải. Nếu hành động dự đoán này có vẻ khó làm, hãy rút quyển nhật ký của bạn vào túi, đem theo số điện thoại của người mà sau đó bạn có thể muốn gọi, đọc quyển sách này như một cách cải thiện tâm trạng hay cùng cố động lực.

2. Thực hiện hoạt động kiểm kê. Trước khi bắt đầu, hãy tự kiểm tra những kỹ năng giải stress sẵn có của mình. Có thể bạn đã sử dụng thuần thục một số biện pháp để lấy lại bình tĩnh. Chẳng hạn thay vì ăn uống, bạn có thể chợp mắt một chút hoặc dành thời gian riêng để thực hiện một hoạt động giải stress nào đó.

Giờ hãy dành ít phút liệt kê những điểm mạnh và những hoạt động giải stress thành công của bạn. Đôi khi ta quá tập trung vào những kỹ năng mình thiếu mà quên đi những kỹ năng mình đã có sẵn. Nếu bạn không rõ các kỹ năng giải stress của mình là gì, hãy nhớ lại lần cuối cùng bạn trải qua một ngày tệ hại. Bạn đã làm gì để cảm thấy dễ chịu hơn? Viết ra tất cả các cách thức không dùng thức ăn mà bạn áp dụng để đối phó với tâm trạng buồn bực của mình. Khi đọc quyển sách này, hãy nhớ cách thức bạn có thể tận

dụng hoặc nâng cao các kỹ năng sẵn có của mình. Có lẽ bạn sẽ kết hợp những kỹ năng mới vừa học được trong sách với những kỹ năng bạn đã có sẵn.

Cảm giác đói thật hay đói do cảm xúc?

CÁCH PHÂN BIỆT

Nếu bạn không chắc là mình muốn ăn vì thực sự đói hay vì bạn cần trấn an và xoa dịu cảm xúc, hãy làm một bài tự kiểm tra nhỏ trước khi ăn. Hãy tự hỏi những câu bên dưới có miêu tả đúng cơn đói của bạn không, sau đó tổng kết số lần bạn đồng ý với những câu này. Theo dõi xem mình đồng ý với các câu hướng về ăn theo cảm xúc hay ăn do đói bụng nhiều hơn.

Cơn đói do cảm xúc gây ra

Cơn đói do cảm xúc gây ra thường có một số biểu hiện đặc trưng sau:

- Cơn thèm ăn xuất hiện nhanh và dữ dội như thể có công tắc đóng/mở. Mức độ đói bụng có thể nhảy từ mức thấp nhất lên mức cao nhất trong phút chốc.
- Bạn rất còir mớ đón nhận những lời gợi ý (ví dụ, người đồng nghiệp bảo cô ấy định đi ăn bánh donut thì lập tức bạn thấy miếng bánh donut nghe có vẻ rất ngon lành).
- Cơn đói càng cồn cào hơn khi bạn có những cảm xúc nhất định, đặc biệt là cảm giác căng thẳng.

- Bạn không thể suy nghĩ kỹ càng về các lựa chọn của mình. Cảm giác đói bụng dữ dội tới nỗi bạn không quan tâm những lựa chọn đó là gì – cho đến khi bạn đã ăn món gì đó.
- Con đói thúc bạn ăn không suy nghĩ – nghĩa là ăn không hẳn để thưởng thức mùi vị, mà ăn một cách máy móc, tự động (ví dụ, mở túi kẹo sô-cô-la M&M và bỏ hết viên này đến viên khác vào miệng một cách vô thức).
- Bạn thèm ăn một món ăn nhất định, như sô-cô-la hay thức ăn nhanh; những món chỉ đơn thuần giúp lấp đầy dạ dày sẽ chẳng ích lợi gì cho bạn.
- Bạn khó cảm thấy thỏa mãn, và cảm giác này dường như không liên quan gì đến việc bụng bạn đang đói hay no.
- Bạn thường có một suy nghĩ thoáng chốc trước lúc ăn là sau khi ăn, mình có thể sẽ thấy tội lỗi. Bạn cũng thường trải qua cảm giác tội lỗi sau đó.

Cơn đói thật sự

Một cơn đói thật sự thường liên quan đến lượng đường trong máu. Vì thể nhu cầu ăn uống của cơ thể dựa trên món ăn và thời điểm gần nhất bạn vừa ăn.

- Bạn nhận thấy nhu cầu ăn uống của mình tăng dần theo số bữa và thời gian bạn ăn. Ví dụ như sau bữa sáng, cơn đói của bạn tăng chậm chậm đến bữa trưa.

- Bạn tìm kiếm một món ăn giúp bạn no bụng, và bạn sẵn sàng đón nhận nhiều lựa chọn khác nhau giúp thỏa mãn cơn đói hơn là chỉ thêm một mùi vị nhất định.
- Bạn trải qua những dấu hiệu sinh lý đặc trưng của cơn đói, như thấy dạ dày cồn cào. Năng hơn, bạn có thể trở nên cáu gắt, hoặc thậm chí đau đầu.
- Bạn có xu hướng ngừng ăn khi đã no.
- Nhận thức về cơ thể của bạn thay đổi dần từ trạng thái đói sang no trong lúc bạn đang ăn, tạo cảm giác thỏa mãn.
- Bạn hiểu rằng việc ăn khi đói là cần thiết vì nó cung cấp năng lượng nuôi dưỡng và giúp bạn sinh hoạt bình thường.
- Bạn có thể chờ đợi một thời gian rồi mới ăn, thay vì bắt buộc phải ăn ngay khi thấy thèm ăn.
- Cơn đói của bạn không gây ra cảm giác tội lỗi. Bạn hiểu rằng mình cần phải ăn và bạn thấy ổn về việc ăn.

Nếu bạn đồng ý với nhiều câu về cơn đói do cảm xúc hơn là đói bụng thật sự, thì việc áp dụng những kỹ thuật giải stress sẽ đem lại cho bạn nhiều lợi ích hơn là việc ăn vặt.

3 CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN CHÍNH NIỆM

Các phương pháp thiền chính niệm rất có ích trong việc giúp bạn vượt qua nhu cầu ăn theo cảm xúc. Lưu ý là những kỹ thuật này không loại bỏ hoàn toàn cơn thèm ăn hay cảm xúc khó chịu. Không may là điều này không khả thi. Nếu loại bỏ được tất cả các cơn thèm ăn ra khỏi cuộc sống của mình thì có lẽ bạn đã làm từ lâu rồi. Tuy nhiên, phương pháp chính niệm có thể giúp bạn vượt qua cơn thèm ăn, cho đến khi nhu cầu ăn theo cảm xúc tan biến.

Như đã đề cập trong phần giới thiệu, *chính niệm* là một cách thức suy nghĩ, về cơ bản là nhận thức sâu sắc về thời điểm hiện tại với cái nhìn khách quan và cầu thị. Nhiều người bị thức ăn hấp dẫn bởi những nguyên nhân vô thức. Khi sống chậm lại và thực sự chú ý đến những gì khơi gợi sự thèm ăn của mình, đặc biệt vào những lúc không đói bụng, họ sẽ tìm được cách đối phó tốt hơn.

Nhiệm vụ của bạn trong chương này là dùng sức mạnh tâm trí để trở nên thực sự ý thức được cơn thèm ăn của mình – bằng những

phương pháp mới. Hãy thôi nghĩ đến việc loại bỏ sự thèm ăn lẫn việc trừng phạt bản thân vì đã dùng thức ăn như thuốc an thần. Thay vào đó, hãy đón nhận cơn thèm ăn của bạn. Làm quen, tìm hiểu nó bằng sự hiếu kỳ nhưng không phán xét. Điều này nghe có vẻ ngược đời, nhưng khi thực hiện việc này, bạn sẽ hiểu vì sao mình cần giải stress. Chỉ khi đó bạn mới có thể chọn được hoạt động phù hợp nhất vừa giúp trấn an tinh thần vừa giúp giải stress, và có thể còn hiệu quả hơn việc ăn uống.

I. TẠO NHỮNG KHOẢNH KHẮC CHÍNH NIỆM

Đôi lúc tôi quá gấp gáp làm hết việc này đến việc khác đến nỗi không ý thức được mình đang làm gì, hay đang cảm thấy thế nào. Tôi bỏ những viên sô-cô-la hay kẹo M&M vào miệng một cách vô thức. Sau khi sự đã rồi thì tôi nhận ra mình đang ngấu nghiến thức ăn do buồn bực hoặc lo lắng. Trong lúc chính niệm, tôi tin yêu cuộc sống hơn vì tôi đang thực sự sống cho hiện tại như mọi thứ vốn dĩ, chứ không chỉ phân tích những gì đã xảy ra. Việc sống có ý thức hơn cũng dạy tôi cách phát hiện khi nào mình ăn uống chỉ để giải stress một cách thiếu suy nghĩ. – Kelly

Kelly vô thức nhai ròn rột một bát khoai tây chiên cắt lát. Đó là thói quen mỗi tối Chủ nhật của cô. Việc nghĩ về sáng thứ Hai và tuần lễ sắp tới khiến cô phải ăn vì cảm thấy căng thẳng suốt nửa tiếng đồng hồ. Thời gian trôi đi trong lúc cô nhai từng miếng thức ăn và làm cô rơi vào trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Bất chợt, cô choàng tỉnh và nhận ra mình đã ăn sạch bát khoai tây nhưng lại không thực sự nếm được mùi vị của miếng khoai nào cả. Ăn

uống một cách máy móc là thói quen của cô và việc này đem lại cảm giác quen thuộc. Thỉnh thoảng, Kelly quá tập trung lo lắng trong lúc lái xe đến nỗi thay vì chạy đến tiệm tạp hóa như đã định, cô lại chạy đến công ty. Điều tương tự cũng xảy ra khi cô nghĩ về mấy đứa con trong lúc đọc tiểu thuyết, cô không thể nhớ được mình vừa đọc những gì.

Với những người ăn theo cảm xúc như Kelly, các hoạt động thường ngày, chẳng hạn như ăn uống, khiến họ rơi vào một trạng thái ý thức khác. Việc chỉ tập trung vào suy nghĩ và lơ đi những cảm giác khác đang diễn ra trong cơ thể rất dễ làm bạn ăn do căng thẳng. Nhiều khả năng bạn sẽ quên mất lý do tại sao mình ăn hoặc sẽ ăn uống quá mức. Ăn theo cảm xúc có thể đã là một thói quen hằng ngày quen thuộc đến mức bạn ăn mà không nhận ra đó là ăn theo cảm xúc.

Cách kiểm soát những hành vi tự động, dù là đọc sách, lái xe hay ăn do căng thẳng, là thực hiện mọi hoạt động của bạn với nhận thức đầy đủ. Hãy luôn lưu tâm đến cơ thể và các cảm giác mà bạn có, thay vì để bộ não nắm quyền kiểm soát. Nếu đang lái xe, hãy cảm nhận vô-lăng trong tay bạn. Nếu đang đọc sách, hãy lắng nghe âm thanh phát ra khi bạn lật từng trang. Để tránh ăn do căng thẳng, hãy sống cho hiện tại. Nếu thấy có nguy cơ ăn do căng thẳng, hãy để ý kỹ những gì cơ thể bạn đang biểu lộ. Ví dụ, hướng sự chú ý đến vị trí bạn đặt tay. Bạn cảm thấy hai tay thế nào? Có lạnh không? Tay đang được đặt ở đâu? Việc chú ý đến cảm giác của mình sẽ giúp bạn luôn biết được cơ thể đang cảm nhận và biểu lộ gì, thay vì cho phép cánh tay tự động với lấy thức ăn để giải stress.

Hãy tập chú tâm vào các hoạt động hằng ngày, như đánh răng, rửa chén hoặc đạp xe đạp. Nhiều khả năng là bạn làm những việc này thường xuyên đến nỗi bạn thực hiện chúng một cách tự động. Thay vì vậy, hãy hành động với đầy đủ nhận thức. Để ý những bong bóng và hương xà phòng khi bạn rửa bát đĩa. Chú ý chuyển động xoay tròn của tay. Sống cho hiện tại và tập trung vào mọi hành động, mọi cảm giác.

Làm cách nào để bạn thoát khỏi những suy nghĩ cứ thôi thúc bạn ăn? Câu trả lời là hãy hướng sự chú ý vào cơ thể thay vì vào suy nghĩ. Tập trung vào những gì cơ thể đang thể hiện và cảm nhận – như việc đi bộ hay co duỗi, hay cảm giác âm ẩm mà tay bạn cảm nhận được từ nước rửa bát. Bài tập dưới đây sẽ hướng dẫn rõ hơn về cách thực hiện.

kỹ thuật giải stress

Dừng Lại Và Chú Tâm Ngửi Hương Hoa Hồng

Tản bộ cũng có thể là một hoạt động hữu ích giúp không chế thói quen ăn do căng thẳng, nhưng có lẽ bạn nên thử tập đi bộ với tâm chính niệm. Hoạt động này không chỉ hướng tâm trí của bạn khỏi việc ăn uống mà còn giúp bạn điềm tĩnh và cân bằng tinh thần.

Tản bộ với tâm chính niệm có gì khác với đi bộ thông thường? Ồm, trong lúc đi bộ, hãy để ý đến phong cảnh. Hãy nhìn xung quanh. Đừng đi một mạch. Để ý đến cảm giác bàn chân mình chạm đất. Nhắm mắt lại trong giây lát. Hướng sự chú ý vào những gì bạn đang nghe thấy. Rồi mở mắt ra và nhìn kỹ mọi thứ xung quanh. Hãy sử dụng tất cả các giác quan. Quan sát những thứ bạn

thấy như thể bạn đang miêu tả lại khung cảnh đó cho một người bị bịt mắt. Hãy hướng sự tập trung vào cơ thể và những động tác trong lúc tản bộ. Bạn có cảm nhận được nhịp tim mình không? Bạn đang thở như thế nào? Khi dễ tiếng nói trong đầu lắng xuống và tập trung vào các cảm giác, bạn sẽ trở nên điềm tĩnh hơn. Lần tới, nếu cơn thèm ăn theo cảm xúc trỗi dậy, đừng đi bộ một mạch – hãy đi bộ với tâm chính niệm.

kỹ thuật giải stress

Tin Vào Các Giác Quan 5-4-3-2-1

Khi gặp khó khăn trong việc loại bỏ suy nghĩ về thức ăn, hãy thử tập trung vào giác quan.

1. Chỉ ra 1 mùi hương bạn có thể ngửi thấy.
2. Kể tên 2 âm thanh bạn có thể nghe được.
3. Diễn tả 3 cảm giác cơ thể bạn cảm nhận, như nhiệt độ, bề mặt chất liệu của chiếc áo len, bàn chân đang chạm đất.
4. Nhận biết 4 màu sắc bạn nhìn thấy.
5. Đối với bản thân, hãy bắt đầu bằng việc liệt kê 5 sự vật trước mắt bạn.

Thường thì khi làm xong, bạn sẽ không nghĩ gì nữa hết, kể cả thức ăn – trừ phi có thức ăn ngay trước mặt bạn. Nếu vẫn còn nghĩ về đồ ăn, hãy lặp lại từng bước cho đến lúc bạn nhận ra suy nghĩ của mình đã bớt bị thức ăn vây lấy.

2. BÀI TẬP THIỀN

Đồ ăn. Đồ ăn. Đồ ăn. Tôi nghĩ rất nhiều về đồ ăn. Khi bắt đầu suy nghĩ về tất cả các món tráng miệng ngon lành, tôi đột nhiên không thể xóa bỏ hình ảnh đồ ngọt và sô-cô-la khỏi tâm trí. Những ý nghĩ đó cứ xoay vòng trong đầu tôi như một vòng quay ngựa gỗ. Thiền là cách duy nhất giúp tâm trí tôi được bình yên trước thức ăn. – John

Có lẽ bạn từng thử rất nhiều cách để loại bỏ hình ảnh miếng bánh phô mai trong tủ lạnh khỏi tâm trí: lờ nó đi, giả vờ như nó không có trong đó, nài nỉ chính mình, hoặc cố thuyết phục bản thân từ bỏ nó. Nhưng loại bỏ suy nghĩ về thức ăn ra khỏi tâm trí không phải là việc dễ dàng.

Tin tốt cho bạn đây, thiền là một phương pháp hữu ích giúp thanh lọc tâm trí, thậm chí khi đầu óc bạn cứ bị thức ăn đeo bám. Thiền giúp bạn nhìn sâu vào căn nguyên của việc thèm ăn, biến tâm trí bạn thành một mặt hồ tĩnh lặng. Khi tâm thanh tịnh, bạn có thể nhìn thấy đáy hồ. Khi tâm bạn bị xáo trộn bởi những cảm xúc đau khổ và hỗn loạn, thật khó mà nhìn thấy những gì đang diễn ra dưới mặt hồ hay những gì đang gây nên sự xáo trộn đó.

Phương pháp thiền nghe có vẻ ủy mị hoặc chỉ là một xu thế mới nhất thời. Nhưng không phải vậy. Thiền đã xuất hiện cách đây hàng ngàn năm, và đơn giản là một phương pháp trấn an bản thân bằng cách giúp bạn kiểm soát phản ứng *chiến-hoặc-chạy* tự nhiên của cơ thể. Phản ứng sinh lý này xảy ra khi bạn bị căng thẳng. Cơ thể bạn chuẩn bị để chiến đấu hoặc bỏ chạy, làm tăng nhịp tim và lưu lượng adrenaline, làm chậm quá trình tiêu hóa, co thắt mạch

máu, và đẩy nhanh nhịp thở. Phương pháp thiền giúp phản ứng này dịu lại bằng cách tạo ra phản ứng đối lập: sự thư giãn. *Thư giãn* thay đổi hoàn toàn phản ứng chiến-hoặc-chạy bằng cách làm chậm nhịp tim và nhịp thở, hạ huyết áp và thư giãn các cơ bắp.

Một trong những ưu điểm tuyệt vời nhất của thiền là phương pháp này miễn phí, dễ thực hiện và bạn có thể thiền ở bất cứ đâu. Thiền đem lại nhiều lợi ích cả về tinh thần lẫn thể chất (theo nghiên cứu vào năm 2003 của Baer; năm 2007 của Brown, Ryan, và Creswell; năm 2003 của Davidson; năm 2008 của Shapiro).

Lợi Ích Tâm Lý Từ Phương Pháp Thiền

- Giảm cảm giác căng thẳng và bồn chồn
- Củng cố lòng tự trọng
- Giảm cảm giác khó chịu và ủ rũ
- Tăng sự bình tĩnh
- Tăng khả năng tập trung chú ý

Lợi Ích Thể Chất Từ Phương Pháp Thiền

- Tạo phản ứng thư giãn cho cơ thể, làm chậm nhịp tim và nhịp thở
- Tăng mức serotonin, điều này rất có ích vì mức serotonin thấp thường đi kèm với chứng trầm cảm, bồn chồn, béo phì và đau đầu

- Giảm sự sản sinh hormone gây căng thẳng
- Cải thiện chất lượng giấc ngủ
- Tăng năng lượng
- Tăng khả năng đề kháng trước bệnh tật

Bạn thấy đó, những lợi ích về tâm lý và thể chất này là phương thuốc hoàn hảo cho những người ăn theo cảm xúc.

kỹ thuật giải stress

Các Kiểu Thiền

Có nhiều kiểu (hay phương pháp) thiền khác nhau. Khi đồ ăn không ngừng ám ảnh bạn, hoặc bạn cần trợ giúp, hãy thử một trong những phương pháp sau. Chọn phương pháp nào phù hợp với tính cách của bạn và có ích cho bạn nhất.

Thiền Tập Trung

Một trong những cách thiền là tập trung toàn bộ sự chú ý của bạn vào một điểm duy nhất. Điểm này có thể là một hình ảnh hoặc một vật thể. Bắt đầu bằng việc ngồi yên và tập trung mọi sự chú ý vào vật thể này. Nhìn nó thật kỹ. Tự miêu tả nó. Thường thì việc tập trung vào các chi tiết, như một phần của hình ảnh hay ngọn lửa trên cây nến, sẽ có ích cho bạn. Càng nhìn kỹ, nhiều khả năng bạn sẽ càng nhận ra những thứ bạn không thấy lúc đầu.

Brooke là một ví dụ về người thường xuyên ăn theo cảm xúc. Thay vì lần quần trong bếp, cô đối phó với thói quen ăn theo cảm xúc của mình bằng cách tập trung vào tấm hình chụp thành phố Paris trong phòng khách. Khi nhu cầu ăn do căng thẳng trời dậy, cô bình tĩnh ngồi cách tấm ảnh vài xăng-ti-mét rồi tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào đỉnh tháp Eiffel. Hành động này giống giống việc bạn phóng to hình bằng máy ảnh. Nhận thức của cô giới hạn lại trong bức hình, thay cho hình ảnh đồ ăn đang quanh quẩn trong tâm trí. Nếu những suy nghĩ về thức ăn lại hiện ra, cô nhẹ nhàng ghi nhận rồi chào từ biệt những ý nghĩa này. Sau đó cô hướng sự tập trung của mình trở lại điểm thiền kia. Cô làm vậy liên tục cho đến khi bình tĩnh lại.

Thiền Niệm Chú

Trong phương pháp thiền niệm chú, bạn tập trung vào một hoặc nhiều âm thanh. Các câu thần chú được dùng để hướng suy nghĩ của bạn khỏi bất kỳ cuộc độc thoại tiêu cực nào đang diễn ra trong đầu. Những suy nghĩ kìm hãm bạn như “Mình không thể chịu nổi cảm giác này nữa!” là *cuộc độc thoại tiêu cực*. Câu thần chú có thể là một âm thanh, một từ, cụm từ hoặc thậm chí một câu. Nhưng làm cách nào mà việc tập trung niệm chú lại có ích cho người ăn theo cảm xúc?

Phương pháp này giúp bạn bằng cách tích cực kiểm soát trọng tâm của sự tập trung đến từ những từ ngữ có tác dụng trấn an. Sự tập trung này trái ngược hoàn toàn với việc nghe theo các suy nghĩ ngẫu nhiên này ra trong đầu và thôi thúc bạn ăn uống, như “Ngay bây giờ mình phải ăn một thanh kẹo!”

Khởi đầu, hãy nhắm mắt và lặp lại một âm thanh hoặc một cụm từ. Đọc to lên. Trong tiếng Hindi, “om” diễn tả sự rung động của mọi sinh vật sống. Hãy chú ý cảm giác của bạn khi tạo khẩu hình để phát ra âm thanh này. Cảm nhận cách cơ thể và môi rung lên. Nếu không thích và không thấy “om” hiệu quả, hãy thử những âm thanh hoặc từ ngữ quen thuộc hơn. Bạn có thể dùng những từ hoặc cụm từ như “bình an,” “minh ổn,” “thuận theo tự nhiên,” “yêu thương” và “minh cởi mở đón nhận.”

Khi lặp lại nhiều lần một câu thần chú, bạn sẽ thấy tâm trí mình tập trung và chuyên tâm tạo âm thanh. Nếu đang nghĩ về số dư tài khoản ngân hàng hay những lo âu khác, bạn sẽ khó niệm chú tiếp tục, nhưng nỗ lực luyện tập sẽ có ích cho bạn. Về bản chất, những câu thần chú giúp làm lắng dịu cuộc độc thoại nội tâm vốn hay tạo thêm áp lực cho bạn. Khi cuộc độc thoại này lắng xuống, bạn có thể nghĩ về thức ăn một cách lý trí hơn, và sau đó khám phá phương pháp tốt nhất để an ủi bản thân và giải stress.

Thiền Chính Niệm

Phương pháp thiền này bao gồm việc quan sát và lưu tâm đến những ý nghĩ và cảm xúc của bạn. Bạn chú ý vào suy nghĩ của mình chứ không phải lời chúng đi, tương tự với phương pháp thiền tập trung. Từ việc xem xét kỹ lưỡng cách thức và nguyên nhân mình nghĩ về thức ăn, bạn sẽ hiểu rõ hơn những cảm xúc mình đang cố xoa dịu. Nếu khám phá ra điều đang làm mình phiền muộn, bạn có thể xác định phương thức trấn an bản thân hiệu quả hơn.

Hãy dành một phút thực hành bài tập này. Nếu bạn cần nhiều thời gian hơn cũng không sao cả. Nhưng hãy bắt đầu bằng việc quyết tâm thực hiện trong một phút. Dừng những gì bạn đang làm. Ngồi yên. Hướng toàn bộ sự tập trung vào suy nghĩ của mình. Rồi chỉ cần yên lặng quan sát dòng suy nghĩ trong tâm trí bạn. Hít thở sâu. Nhắm mắt lại nếu điều này giúp bạn tập trung hơn.

Giờ hãy nghĩ đến lần ăn uống quá độ gần đây nhất. Hoặc bạn có thể thử phương pháp này khi đang trải qua cơn thèm ăn theo cảm xúc. Bạn sẽ chỉ quan sát, dưới cái nhìn khách quan không phán xét, những suy nghĩ và cảm giác bạn có khi nhu cầu này trỗi dậy.

Để phương pháp thiền chính niệm đạt hiệu quả, bạn có thể tưởng tượng mình là một người ngoài cuộc đang quan sát đoàn diễu hành từ xa. Mỗi suy nghĩ của bạn ở trên từng chiếc xe riêng. Bạn có thể có những suy nghĩ như “Mình muốn ăn sô-cô-la! Tại sao mình lại không nên ăn chứ? Dù gì mình cũng thất bại trong việc ăn uống lành mạnh rồi.” Hình dung những ý nghĩ này được viết trên chiếc xe. Hãy quan sát khi xe đến gần, lướt qua bạn, và biến mất ở phía xa. Hãy để suy nghĩ và cảm xúc của bạn được là chính nó. Chúng ta thường xuyên cố ngăn chặn hoặc thay đổi suy nghĩ của mình bằng việc nói với bản thân, “Đừng nghĩ như thế nữa!”

Thay vào đó, hãy hỏi bản thân với một thái độ dịu dàng và cầu thị, “Mình đang băn khoăn tại sao mình lại cần ăn sô-cô-la để vui lên? Hôm nay đã xảy ra chuyện gì khiến cho ý nghĩ đó nảy sinh trong đầu mình vậy nhỉ?” Giờ thì hãy tưởng tượng bạn viết suy nghĩ tiếp theo lên chiếc xe kế tiếp. Theo dõi xem dạng ý nghĩ nào tiếp tục hiện ra trong đầu bạn. Cảm giác tội lỗi? Cảm thấy vô lý? Giận dữ? Việc quan sát từng ý nghĩ riêng biệt sẽ làm chậm quá

trình suy nghĩ máy móc. Việc này cũng giúp bạn xem xét chính mình từ xa để giảm thiểu khả năng bị cuốn vào những suy nghĩ của bản thân.

3. HÍT THỞ CHO TÂM THANH THẦN

Khi nhận ra mình đang ăn do căng thẳng và không thể bình tĩnh lại, tôi sẽ hít thở sâu vài lần. Việc này dường như giúp xua tan những cảm xúc tiêu cực và ngăn tôi chén sạch một ly kem nữa. – Michele

Michele thức trắng hầu như mỗi đêm để lo lắng về mọi điều cô có thể nghĩ đến: từ những chuyện nhỏ nhặt như bản khoản liệu mình đã tắt đèn trong bếp chưa, đến những chuyện lớn như khả năng sức khỏe của mẹ cô đang suy giảm. Có vẻ việc ăn khuya giúp cô thư giãn và rũ bỏ âu lo. Đáng tiếc là sau vài phút làm mình phân tâm bằng sữa và bánh quy, những nỗi lo quen thuộc lại ùn về, dẫn đầu là mặc cảm tội lỗi và cái dạ dày khó chịu vì no ứ. Tuy nhiên, Michele phát hiện ra rằng các bài tập hít thở với tâm chính niệm là phương thuốc hoàn hảo trị chứng ăn do căng thẳng của cô.

Kỹ năng này có thể cũng giúp ích cho cả bạn nữa. Hành động mà ta thực hiện trong mỗi giây phút của cuộc đời mình lại có khả năng trị liệu, điều này nghe có kỳ lạ không? Hít thở với tâm chính niệm hướng sự chú ý của bạn khỏi những suy nghĩ phiền toái và cảm giác căng thẳng. Thay vì tập trung vào những từ ngữ trong đầu đang ra lệnh cho bạn *ăn ngay bây giờ*, bạn lại chú ý vào một cuộc độc thoại rất khác. Bạn chỉ dẫn bản thân cách hít thở hiệu quả.

Hãy dành vài phút để tập thử. Sau khi đọc hướng dẫn, hãy đặt quyển sách này xuống. Tập trung vào hơi thở. Diễn tả cách mình hít hơi vào – nhanh, chậm, ngắn hay đang nín thở. Chú ý đến sự thay đổi của hơi thở khi bạn tích cực suy nghĩ về hành vi tự động này. Khi đã thực hiện xong, hãy ghi nhớ việc bạn đã hướng sự tập trung vào cơ thể mình như thế nào. Trong chốc lát, tâm trí bạn quên đi những gì bạn đang nghĩ trước đó và quay sang chú ý vào những gì đang diễn ra trong cơ thể. Chỉ cần làm theo những hướng dẫn này cũng giúp tâm trí bạn dứt ra khỏi thức ăn, dù chỉ trong vài phút.

Thật may là bạn không cần phải nghĩ đến chuyện hít thở từng hơi một. Hít thở là một chức năng tự động của cơ thể. Cơ thể bạn được lập trình để khiến việc này diễn ra tự nhiên. Một khía cạnh thú vị của chuyện này là bạn có thể điều khiển hệ thống hít thở tự động. Bạn có thể hít thở nhanh hơn, hoặc chậm lại. Bạn có thể kiểm soát nhịp thở của mình.

Bạn có thể tận dụng khả năng kiểm soát nhịp thở. Bạn có thể đánh lừa khiến cơ thể tin là bạn đang nghỉ ngơi hoặc sắp đi ngủ. Điều này khiến cơ thể bạn thư giãn thay vì muốn ăn. Nếu cơ thể bạn nghĩ rằng bạn sắp ăn, nó sẽ tiết ra nước bọt để bạn nhai thức ăn. Phản ứng sinh lý này đưa bạn gần hơn đến hành động ăn uống. Còn nếu cơ thể nghĩ là bạn sắp thư giãn hoặc đi ngủ, nó sẽ truyền những tín hiệu thích hợp giúp toàn cơ thể chậm lại.

Hít thở với tâm chính niệm còn có thể làm tăng lượng khí O^2 trong cơ thể, giúp bạn suy nghĩ sáng suốt hơn. Việc suy nghĩ một cách có lý trí giúp bạn tìm được nhiều lựa chọn lành mạnh để giải stress thay thế bánh ngọt và mì ống sốt phô mai.

Nếu bạn chưa tin rằng các bài tập hít thở có khả năng trị liệu, hãy nghĩ đến bài tập hít thở Lamaze được dùng để đối phó với cơn đau sinh nở. Nếu hít thở có thể giúp phụ nữ đương đầu với mức độ đau đớn khi sinh em bé, thì chắc chắn hít thở có thể giúp bạn chống chọi với bất kỳ sự rối loạn cảm xúc nào bạn đang trải qua.

kỹ thuật giải stress

Các Bài Tập Hít Thở

Đôi khi người ta e ngại các bài tập hít thở vì họ sợ việc luyện tập mất nhiều thời gian. Thật ra, các bài tập không cần kéo dài mà có thể lâu hay mau tùy ý bạn. Ngoài ra, bạn có thể tập ở bất cứ đâu, bất kỳ lúc nào; ví như trong lúc lái xe, khi ngồi chờ món ăn ở nhà hàng, hoặc khi đang ngồi trong phòng khách. Hãy chọn bài tập nào phù hợp với tâm trạng của bạn từ danh sách liệt kê bên dưới. Đây là một vài mẹo nhỏ: Hãy thử thực hiện những bài tập hít thở này khi bạn không căng thẳng hoặc không đang ăn theo cảm xúc. Lưu ý là ta phải luyện tập rất nhiều để gạt hái đầy đủ những ích lợi mà bài tập đem lại. Đừng bỏ cuộc. Còn nữa, chuyện bạn nghĩ ngợi lan man và bị phân tâm trong lúc luyện tập là điều khó tránh khỏi. Khi đó, bạn chỉ cần kiên trì dẫn dắt tâm trí mình trở về việc tập luyện.

Hít thở để điềm tĩnh. Kỹ thuật này có ích cho những người ăn theo cảm xúc, ăn để làm nguôi ngoai các cảm xúc mãnh liệt. Hãy áp dụng bài tập này khi bạn thờ ơ, bồn chồn, hoặc không giữ được bình tĩnh:

1. Khởi động bằng cách thư giãn cơ bắp ở cổ và vai.
2. Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời đếm từ 1 đến 3.
3. Giả vờ là bạn sắp huyết sáo.
4. Thở ra bằng miệng, môi mím lại, để không khí thoát ra tự nhiên. Bạn không cần phải thay đổi nhịp thở hay cố ép không khí thoát ra hết.
5. Hình dung động tác thổi bong bóng.
6. Lặp lại bài tập. Tiếp tục thực hiện hít thở mím môi cho đến khi thấy bình tĩnh hơn.

Hít thở để thư giãn. Kỹ thuật này có ích cho những người ăn theo cảm xúc, ăn để cố thư giãn hoặc để giải tỏa tinh thần:

1. Ngồi hoặc đứng, chọn tư thế bạn thấy thoải mái nhất.
2. Nhắm mắt lại nếu muốn.
3. Gập tay lại. Đưa hai khuỷu tay ra sau lưng và hướng hai khuỷu tay vào nhau. Cố gắng kéo giãn khuỷu tay ra phía sau hết mức có thể.
4. Giữ tư thế đó trong một phút, rồi hạ tay dọc thân người.
5. Hít vào thật sâu.

6. Nín thở và đếm đến 3.

7. Thở ra chậm chậm.

8. Để toàn bộ không khí thoát hết ra.

9. Lặp lại nhiều lần từ bước 3 đến bước 6 cho đến khi thấy thư giãn hơn.

Hít thở để thanh lọc tâm trí. Kỹ thuật này có ích cho ai ăn uống quá độ để xua đi những suy nghĩ hay các nỗi lo tiêu cực:

1. Đứng hoặc ngồi một cách thoải mái.

2. Hít sâu và chậm bằng mũi.

3. Nín thở trong vài giây.

4. Vờ như bạn đang ngậm một cái ống hút và thổi mạnh luồng không khí đó qua lỗ nhỏ của ống hút. Hãy thở hết ra trong từng lần thổi. Hình dung là mỗi lần như thế, mình đang thổi bay những âu lo và suy nghĩ tiêu cực có hại, tiếp tục thở ra cho đến khi hết hơi. Hãy tưởng tượng tất cả những suy nghĩ và lo âu độc hại kia rơi xuống một vũng nước trên sàn.

5. Lặp lại từ bước 2 đến bước 4 khoảng 6 – 10 lần.

Hít thở để tái tạo năng lượng. Kỹ thuật này có ích cho những người ăn uống quá độ, ăn để nạp nhanh năng lượng, để trì hoãn, hoặc ăn khi buồn chán:

1. Đứng một cách thoải mái.
2. Duỗi thẳng hai tay lên cao và hạ xuống 3 lần.
3. Mỗi lần giương tay, hãy duỗi thẳng chúng lên cao thêm một chút.
4. Hướng sự tập trung vào nhịp thở.
5. Hít thở sâu. Cứ hít thở bình thường, không cần phải thay đổi.
6. Duỗi thẳng tay sang hai bên, giữ tay cao ngang vai, xoay hai tay lên cao rồi đưa về ngang vai. Làm vậy 10 lần.
7. Thực hiện bước 6 theo hướng ngược lại, xoay hai tay hướng xuống đất rồi đưa về ngang vai. Làm vậy 10 lần.
8. Nếu bạn cần tập trung vào một hình ảnh, hãy tưởng tượng hai cánh tay của bạn là cánh quạt của cối xay gió.

Hít thở với tâm chính niệm trong một phút. Hãy nhắc nhở bản thân thường xuyên hít thở sâu. Ghi “hít thở sâu” lên miếng giấy ghi chú và dán lên gương phòng tắm. Dán một miếng tương tự lên màn hình máy tính và một vài miếng khác ở những nơi dễ nhìn thấy. Gửi cho bản thân một e-mail hoặc tin nhắn về việc hít thở sâu. Hãy làm bất cứ việc gì có thể giúp bạn nhớ tập hít thở để cung cấp năng lượng.

4. TĂNG SỨC BỀN ĐỂ CHỐNG LẠI VIỆC ĂN DO CĂNG THẲNG

Tôi yêu món bánh donut hương việt quất. Thậm chí trong mơ, tôi cũng nhìn thấy món bánh ấy. Hôm nay, tôi thực sự rất căng thẳng. Tôi nghĩ là tôi sẽ tự thưởng cho mình một cái. Như thế có lẽ tôi sẽ thấy vui hơn chút đỉnh. Tôi ăn một cái. Chẳng cảm thấy đỡ. Tôi ăn cái thứ hai. Cũng không thấy gì. Sau 5 cái, tôi thấy thật tệ. Tại sao tôi không dừng lại ở cái bánh đầu tiên? Nếu donut thật sự giúp ích được thì tại sao việc ăn một cái lại không làm tôi thấy vui lên?

– Sarah

Kỹ năng quan sát với tâm chính niệm có thể rất hữu ích trong việc đối phó với trạng thái mà một số bệnh nhân của tôi gọi là “con kền kền ăn theo cảm xúc” trong họ. Những người ăn theo cảm xúc dạng này thường tìm đồ để ăn cho đến khi có một món nào đó thực sự hợp khẩu vị. Họ hy vọng rằng nếu tìm được món ăn lý tưởng đó, họ sẽ thấy thỏa mãn hoặc cảm thấy dễ chịu hơn. Ý định ăn uống của những người này là để cảm thấy thoải mái và dễ chịu chứ không phải để xoa dịu cái bụng đói. Họ đói, nhưng không phải đói bụng.

Câu hỏi thực sự đặt ra là, cơn đói do cảm xúc được gây ra bởi điều gì? Do cô đơn? Căng thẳng? Hồi hộp? Việc ăn uống giúp bạn che giấu hay quên đi điều gì? Nếu biết câu trả lời, có thể bạn sẽ khám phá ra điều thực sự giúp bạn thấy thoải mái hơn. Một cái bánh donut sẽ chẳng thể thỏa mãn nhu cầu kết nối của bạn. Gọi điện thoại cho bạn bè có thể là phương thuốc hữu hiệu nhất cho sự cô đơn. Đó là lý do vì sao việc hiểu rõ hơn những gì mà cơn thèm ăn đang cố mách bảo bạn lại quan trọng đến vậy.

Để trả lời câu hỏi rằng bạn thực sự cần gì, hãy cố gắng trì hoãn và phản hồi lại thay vì chỉ đơn thuần đáp ứng nhu cầu ăn uống. Tại thời điểm hiện tại trong cuộc đời bạn thì việc ăn để giải stress đã trở thành một phản xạ tự động. Bạn cảm nhận cơn thèm ăn theo cảm xúc, và rồi tự động tuân theo mong muốn nội tại này một cách nhanh chóng. Thế thì làm sao bạn có thể hành động chậm lại để thấu hiểu nhu cầu được an ủi của mình?

kỹ thuật giải stress

Lưu Tâm Đến Khoảng Gián Đoạn Cảm Xúc

Hãy phản ứng lại cơn đói một cách có ý thức. Liên tục lựa chọn sáng suốt cách trấn an bản thân thay vì cứ làm theo những hành vi quen thuộc hằng ngày. Để thực hiện điều này, thường sẽ rất hữu ích nếu ta tạo được một khoảng thời gian gián đoạn giữa cảm giác đói với việc phản ứng lại cơn đói. Nhiệm vụ của bạn trong bài tập này là kéo dài khoảng thời gian giữa việc nhận thấy mình đói với việc phản ứng lại cảm giác đó. Quá trình này có thể kéo dài từ 5 đến 10 phút. Khoảng gián đoạn này sẽ cho bạn thời gian để xem xét những lựa chọn của mình và đủ lý trí để quyết định việc bạn muốn làm: tuân theo cơn thèm ăn do căng thẳng, hoặc làm một việc gì đó khác việc ăn.

Nếu cơn đói của bạn thực sự được gây ra bởi cảm xúc chứ không phải phản ứng sinh lý, sự thèm ăn của bạn sẽ biến mất khi bạn làm một việc gì đó giúp mình phân tâm khỏi thức ăn. Khi hoàn toàn tập trung vào việc khác, tâm trí bạn sẽ không để ý đến thời gian trôi qua. Có lẽ bạn cũng nhận ra cảm xúc của mình thay đổi nhiều ra sao theo thời gian. Hãy theo dõi mức độ thèm ăn của bạn giảm như thế nào nếu đó không phải là cơn đói thật sự.

Hãy nhắm đến việc kéo dài khoảng thời gian từ lúc bạn nhận ra cơn đói cho đến lúc bạn phản ứng lại. Bắt đầu bằng cách kiểm tra cơ thể mình. Đánh giá mức độ đói bụng theo thang đo từ 1 đến 10, với 10 là mức độ dữ dội nhất. Nhiệm vụ của bạn là kéo dài khoảng thời gian gián đoạn này. Nếu kéo dài được khoảng này ra từ 5 đến 10 phút, bạn sẽ có thời gian để xem xét những lựa chọn của mình.

kỹ thuật giải stress

Thư Bài Tập Hít Thở Nhanh

Với kỹ thuật này, bạn luyện tập cách đối phó từng chút một với cơn thèm ăn theo cảm xúc. Nếu nhu cầu ăn uống mãnh liệt này không được đáp ứng suốt thời gian dài, ví dụ như 1 hoặc 2 tiếng đồng hồ, thì việc chống chọi lại cơn thèm ăn có thể trở nên quá sức với bạn. Bạn sẽ dễ kiểm soát nhu cầu này hơn nhiều nếu tập trung vào đối phó từng chút một. Bạn có thể dành một phút cho mỗi bước thực hiện.

- Chuyển hướng suy nghĩ từ “Phải ăn ngay” sang một ý nghĩ tích cực, quả quyết hơn, khuyến khích bạn cho phép cơn thèm ăn đến và đi. Tập trung đối phó từng chút một. Bạn có thể nhận thấy tâm trí mình chống lại quá trình này khi nghĩ, “Ồ, cách đó không hiệu quả đâu.” Những ý nghĩ như thế sẽ cản trở bạn. Thay vào đó, hãy tự nhủ, “Mình sẽ thử.”
- Hít vào chậm chậm và nói một cụm từ thể hiện sức mạnh và nghị lực của bạn. Hãy nói một trong những cụm từ

sau với bản thân: “Minh bền bi,” “Minh có thể làm được chuyện này,” “Không có thức ăn mình vẫn ổn” hoặc “Minh sẽ sống sót.”

- Thờ ra chậm chậm và nói một câu hàm ý là cảm giác thèm ăn sẽ thay đổi như: “Minh đang kiên nhẫn chờ đợi cơn đói qua đi,” “Minh có thể kiên trì bám trụ,” “Cảm giác này sẽ không kéo dài mãi mãi” hoặc “Minh có thể đối phó với cảm giác này từng chút một.”

- Quyết tâm thực hiện việc này trong một phút. Khi hết một phút, hãy kiểm tra tình trạng cơ thể. Mức độ của cơn đói do cảm xúc nằm ở đâu trên thang đo từ 1 đến 10?

- Hãy tự hỏi xem mình có thể quyết tâm thực hiện bài tập này thêm một phút nữa không.

- Mức độ đói bụng của bạn sẽ suy giảm ít nhiều, dù chỉ là chút xíu. Bạn sẽ tạo được sự tự tin cho bản thân rằng mình sẽ ổn nếu không thuận theo cơn đói hoặc giải stress bằng thức ăn.

Nếu gặp khó khăn trong việc tập trung hít thở, hãy lấp đầy khoảng gián đoạn bằng phương pháp quan sát với tâm chính niệm. Hãy đếm số viên gạch trên sàn hay trên trần nhà. Hoặc tìm và đặt tên cho mọi thứ có màu xanh dương trong phòng. Bạn cũng có thể thử áp dụng những ý tưởng của chính mình để lấp đầy khoảng thời gian này. Sau đó thì đánh giá lại mức độ của cơn đói do cảm xúc theo thang đo từ 1 đến 10.

5. BUÔNG BỎ

Tôi trách mắng bản thân vì đã gọi một món khai vị đầy dầu mỡ cho bữa tối. Tôi vốn đâu cần ăn món đó và tôi đã phá hủy kế hoạch ăn kiêng của mình. Tôi tự nhủ cả trăm lần, “Cứ kệ nó đi!” Phân lý trí trong tôi hiểu rằng đây là cách tốt nhất, nhưng giờ thì tôi chẳng thể làm gì khác. Một khi tôi đã nghĩ đến điều gì thì dường như tôi sẽ không thể quên nó đi được. – Samantha

Buông bỏ là hành động xảy ra khi bạn từ bỏ nhu cầu kiểm soát tình thế. Bạn ngừng tự nhủ rằng mọi thứ nên như thế nào, và bắt đầu tập trung vào giải quyết tình hình hiện tại. Thái độ này giúp bạn cởi mở với những cái nhìn mới. Khi nhìn nhận sự việc theo đúng bản chất vấn đề, bạn có thể bắt đầu tìm thấy các cách giải quyết mới.

Việc buông bỏ, hay không phản ứng lại cơn thèm ăn theo cảm xúc có thể cần được tập luyện nhiều. Samantha, giáo viên phổ thông 31 tuổi, có cảm giác bị buộc phải đáp ứng tất cả các cơn đói một cách mạnh mẽ. Cô không thể đẩy những ý nghĩ về thức ăn ra khỏi tâm trí. Đôi lúc cô phát hiện bản thân không thể bỏ bát ngũ cốc cho bữa sáng xuống theo đúng nghĩa đen, cho đến khi tinh thần cô đã đỡ hơn hoặc hộp ngũ cốc đã hết sạch. Sau đó, cô thấy no ứ và cực kỳ khó chịu. Rồi cô nổi giận với chính mình và tìm những cách khác để tự trừng phạt bản thân về tinh thần.

Những người ăn theo cảm xúc có thể phát hiện ra là họ gặp khó khăn trong việc buông bỏ nhiều thứ, chứ không chỉ là cảm thấy tội lỗi vì những lần ăn uống không suy nghĩ. Việc níu giữ những

điều làm bạn buồn phiền hoặc tức giận thường còn có hại hơn cả nguyên nhân ban đầu khơi mào cơn giận của bạn. Ngoài ra, nghĩ mãi về những chuyện bạn không thể nào thay đổi được cũng có thể là ngòi nổ mạnh mẽ thúc đẩy việc ăn theo cảm xúc.

kỹ thuật giải stress

Kỹ Thuật Bắt Và Thả

Việc rũ bỏ những suy nghĩ nặng nề và những cơn thèm ăn thì giống giống việc câu cá rồi thả cá vậy. Không như câu cá bình thường, tức là bạn sẽ giữ lại con cá mình câu được, kỹ thuật bắt và thả yêu cầu bạn cẩn thận gỡ lưỡi câu ra khỏi con cá rồi lập tức thả nó đi. Mẹo ở đây là động tác phải nhanh mà không làm con cá bị thương. Đây là một phép so sánh thú vị dành cho việc bắt và thả những suy nghĩ của bạn. Nếu một ý nghĩ nào đó đang khiến bạn muộn phiền, hay đầu óc bạn cứ mãi nghĩ đến việc ăn uống, hãy tưởng tượng bản thân quăng dây câu, câu lấy ý nghĩ đó, kéo nó vào, rồi lại thả nó ra ngay.

Kỹ thuật này có khuynh hướng giải stress tốt hơn việc cố lờ đi cơn đói. Khi cố xua đuổi những ý nghĩ về một món ăn nhất định hay nhu cầu ăn do căng thẳng, một cuộc đấu tranh tinh thần trong bạn sẽ nảy sinh. Hãy dẹp yên trận chiến này bằng việc nhẹ nhàng công nhận rằng, ừ, cơn thèm ăn theo cảm xúc của mình đã trỗi dậy. Sau đó, đối phó với chuyện này bằng cách lấy cuộc đối thoại dưới đây làm mẫu để nói với chính mình.

Bài Tập Đối Thoại

- Bắt: Mình cần tìm thứ gì đó để ăn.
- Thả: Ồ, suy nghĩ về thức ăn lại đến rồi.
- Bắt: Ừm. Không biết mình nên hâm lại chỗ thức ăn thừa nào đây.
- Thả: Chỉ vì mình nghĩ rằng mình cần thức ăn không có nghĩa là mình phải ăn.
- Bắt: Mi không cần nó! Mi không nên ăn vặt, đồ ham ăn!
- Thả: Đó là một suy nghĩ xét đoán.
- Bắt: Tại sao mình khó khăn với bản thân quá vậy?
- Thả: Ý nghĩ chi là ý nghĩ, mình không cần tin vào nó.

kỹ thuật giải stress

Bóp Túi Xốp Hơi

Nếu bạn ăn do tức giận hoặc do cần giải tỏa một cảm xúc mạnh, việc bóp bẻ các bong bóng khí trong túi xốp hơi có thể hiệu quả.

Áp lực dùng để bóp bẽ bong bóng nhựa và âm thanh phát ra có thể làm dịu cảm xúc giận dữ đó.

kỹ thuật giải stress

Ném Đi Các Hòn Đá Cảm Xúc

Bạn có thể thực hiện bài tập này ở gần bờ của những khu vực có nước như biển, hồ, sông, suối. (Nếu gần chỗ bạn không có hồ hay suối thì hãy dùng trí tưởng tượng.) Hãy gom nhiều hòn đá nhỏ, hơi đẹp và nằm vừa lòng bàn tay. Sau đó ném từng viên đá xuống mặt nước. Để làm được việc này, bạn nên ném đá như ném đĩa, nhưng hướng ném sẽ song song với mặt nước để viên đá có thể lướt là trên đó. Nếu làm đúng, bạn sẽ thấy hòn đá nảy trên mặt nước. Mỗi hòn đá đại diện cho một cảm xúc. Hãy hình dung là bạn đang ném đi các cảm xúc khiến bạn phiền não.

kỹ thuật giải stress

Hít Thở Để Buông Bỏ

Khi gặp khó khăn trong việc rũ bỏ cảm giác thèm ăn hoặc đang ngập chìm trong những suy nghĩ tiêu cực hay những cảm giác ám ảnh, hãy thử tập bài tập tiếp theo này:

1. Hít thở chậm và sâu 3 lần.

2. Thay đổi tư thế. Nhiều khả năng là bạn vô tình đặt mình vào tư thế phản ánh cảm xúc hiện thời của bạn. Chẳng hạn như khi buồn bã, bạn có thể đang khom người lại. Việc thay đổi tư thế để rũ bỏ cảm xúc là rất quan trọng. Nếu bạn đang ngồi, hãy đứng lên.

3. Hãy lắc cả thân người. Lắc hai bàn tay, vai, cánh tay, hông, mông và đùi.
4. Trong khi chuyển động, hãy tự nhủ, “Minh đang rũ bỏ bất cứ thứ gì làm phiền mình.”
5. Hãy tưởng tượng các ý nghĩ rơi xuống trong lúc bạn lắc người.
6. Hít thở chậm và sâu thêm 3 lần nữa.
7. Lặp lại bài tập này thêm 3 lần.

6. ĐIỀU CHỈNH LẠI TÒA ÁN LƯƠNG TÂM

“Mi thật là một đứa ngu ngốc! Mi ú na ú nân! Làm thế nào mà mi ăn được món đó hả?” Rùi thay, đó là một vài trong số các ý nghĩ tự kỷ luật của tôi. Nếu tôi thực sự kể cho mọi người nghe những cái tên tôi tự gọi chính mình khi tôi ăn uống quá độ hay bị cơn thèm ăn khuấy phục, bạn sẽ bị sốc đó. Tôi còn chẳng bao giờ gọi kẻ thù tồi tệ nhất của mình bằng những cái tên đó nữa. – Michele

Không gì kích động bạn ăn do căng thẳng mạnh mẽ hơn những lời chỉ trích tiêu cực bạn dành cho bản thân. Đôi khi người làm bạn giận dữ không phải là người bạn đời hay sếp của bạn, mà chính tòa án lương tâm trong bạn làm bạn bức bối và cáu bẳn. Tìm đến thức ăn để giải stress dường như là con đường sống duy nhất dành cho bạn. Kem và bánh sô-cô-la không phán xét bạn, chính bạn mới là người phán xét bản thân.

Tòa án lương tâm này có thể tạo ra một chu kỳ nguy hiểm. Việc tự phê bình bản thân dẫn đến cảm giác xấu hổ và tội lỗi, thế là bạn quay sang thức ăn để làm nguôi những cảm giác này. Nhưng sau đó bạn chỉ trích chính mình lần nữa vì sự thèm ăn, rồi chu kỳ lại lặp lại. Hãy lưu ý rằng đôi lúc, chính hành vi tự phê bình khiến chu kỳ này tái diễn. Mẹo ở đây là nhận thức nhưng không nghe theo những lời chỉ trích bản thân. Hãy dành cho mình lời động viên khích lệ nhẹ nhàng mỗi lần bạn ý thức được tòa án lương tâm đang lên tiếng.

Nếu bạn dùng thức ăn để xua đi những lời chỉ trích gay gắt của tòa án lương tâm, lòng trắc ẩn sẽ giúp ích cho bạn. Bao dung với bản thân nghĩa là đối xử tử tế, khách quan và biết cảm thông với chính mình. Nếp suy nghĩ này cho phép bạn thành thật với bản thân. Khi kiểm lại những lời phán xét, bạn sẽ cởi mở hơn để hiểu được nguyên nhân gây nên cảm xúc bên trong. Mặt khác, hành động tự chỉ trích khiến bạn tránh né hoặc ngăn chặn dòng suy nghĩ. Việc dành lòng trắc ẩn cho chính mình sẽ giúp bạn hiểu được cảm giác được xoa dịu mà ăn uống theo cảm xúc đem đến.

kỹ thuật giải stress

Thiền Từ Bi

Hãy bắt đầu rèn luyện lòng trắc ẩn thông qua một phương pháp cổ xưa là thiền yêu thương và nhân từ. Đây là hình thức thiền phổ biến có từ cách đây hàng ngàn năm trước. Thậm chí chỉ cần tập trong vài phút cũng giúp củng cố khả năng kết nối của bạn với những người khác, và làm tăng các cảm xúc tích cực (theo nghiên cứu của Hutcherson, Seppala và Gross vào năm 2008).

Bắt đầu bằng cách hướng những từ ngữ và ý nghĩ từ tế vào bản thân. Trong lúc nói những từ ngữ đó, hãy nhớ rằng mình xứng đáng nhận được sự quan tâm này. Sau đó, hướng lòng trắc ẩn đến những người khác, gồm tất cả những người bạn thân thiết. Rồi hướng lòng trắc ẩn đến tất cả mọi người. Ban đầu, điều này có vẻ giả tạo hoặc không thoải mái. Có thể bạn không quen với việc nghĩ về những người mình không quen biết. Bạn có thể không biết làm sao để nói chuyện với bản thân mà không phán xét hay chỉ trích. Hãy luyện tập nhiều lần, bạn sẽ thấy việc này trở nên dễ dàng hơn. Dưới đây là cách cơ bản để yêu thương và nhân từ với bản thân:

1. Trước hết, hãy ngồi thoải mái. Chọn một nơi yên tĩnh cách xa nhà bếp và những thứ dễ khiến bạn phân tâm. Thư giãn. Để tâm trí lắng dịu lại. Khẽ lặp lại trong đầu những câu sau, hoặc nói to lên nếu cần.

Mình sẽ hòa hợp với bản thân.

Mình sẽ có được niềm vui với bản thân và với việc ăn uống.

Mình sẽ thư giãn và mạnh khỏe.

Mình sẽ yêu thương bản thân và con người mình.

Mình sẽ tìm được sự yên bình và thanh thản từ bên trong, chứ không phải từ thức ăn.

(Bạn có thể thêm vào một số câu khác mà bạn thấy cần thiết.)

2. Bắt đầu với việc hướng những câu này vào bản thân.
3. Lần tới khi nói những câu này, hãy hướng đến một người bạn tốt. Ví dụ: Chúc cô bạn Jessica của mình hòa hợp với bản thân cô ấy.
4. Sau đó, hướng đến một người trung gian (một người mà bạn quen biết chẳng hạn).
5. Rồi hướng đến một người khó tính.
6. Cuối cùng, gửi thông điệp của bạn đến vạn vật.

7. SỰ ĐIỀM TĨNH. Ở TẠI ĐÂY. NGAY LÚC NÀY

Tôi đang lái xe. Đó là một ngày tuyệt đẹp và tâm trạng tôi cực kỳ vui tươi. Một bài hát phát ra từ radio khiến tôi nhớ lại người chồng cũ. Đó là bài mà chúng tôi đã nhảy với nhau trong lễ cưới. Tôi bắt đầu hồi tưởng lại ngày cưới của mình, và nghĩ đến cô bạn thân nhất, người làm phù dâu cho tôi. Cô ấy giờ đã lấy người chồng cũ của tôi. Ngay tức khắc, tôi giận điên người. Các đốt ngón tay trắng bệch ra khi tôi ghì lấy vô-lăng. Dù chuyện này đã xảy ra 10 năm trước, hay dù tôi đang có cuộc hôn nhân hạnh phúc mới thì cũng chẳng quan trọng. Điều đáng sợ là tự này giờ chẳng có gì thay đổi cả, chỉ có suy nghĩ của tôi là thay đổi. Tôi nhớ lại trong đầu mọi nguyên nhân dẫn tới cuộc ly hôn. Khi trở về, vẫn chưa bình tĩnh lại, tôi đi đi lại lại quanh nhà.

Tôi mở tủ thức ăn dù không thực sự đói bụng. Tôi cần nhai một thứ gì đó – bất kỳ thứ gì – để ngưng nghĩ đến người chồng cũ và cô bạn thân cũ! – Jane

Quá trình này của Jane diễn tả mối quan hệ phức tạp giữa suy nghĩ và hành động ăn theo cảm xúc. Việc day dứt mãi hoặc cố tái diễn trong đầu những lỗi lầm và tiếc nuối trong quá khứ có thể khiến bạn rơi vào trạng thái ăn theo cảm xúc một cách điên loạn. Đây chính là điều đã xảy ra với Jane. Tâm trí cô rời khỏi thực tại để chìm vào những sự việc trong quá khứ mà cô chẳng thể thay đổi được. Việc cứ hăm hực về quá khứ khiến cô đau buồn đến nỗi ăn theo cảm xúc.

Nếu tập trung vào hiện tại – cuộc hôn nhân lần hai mỹ mãn và cảm giác của bản thân tại thời điểm hiện tại, có lẽ Jane đã kiểm soát được thói quen ăn theo cảm xúc. Cuộc hôn nhân đầu tuy đã chấm dứt nhưng việc cô ăn theo cảm xúc thì lại đang diễn ra. Điều duy nhất nằm trong tầm kiểm soát của cô chính là khả năng thay đổi khoảnh khắc này.

Bạn có thể khiến bản thân phát điên nếu cứ bị ám ảnh bởi những chuyện không thể thay đổi ở quá khứ, hay lo lắng về một tương lai bạn không kiểm soát được. Hơn nữa, khi tâm trí quay về những thời điểm xưa cũ trước đây, bạn sẽ dễ mất tập trung mà ăn uống không suy nghĩ. Việc giữ cho tâm trí gắn chặt với hiện tại, những gì đang diễn ra tại đây và vào lúc này, sẽ giúp bạn giữ được bình tĩnh.

kỹ thuật giải stress

Sống Trong Hiện Tại

Nếu bạn bị ám ảnh bởi quá khứ hoặc lo lắng về tương lai, hãy thử dần dần suy nghĩ của mình về lại hiện tại. Dưới đây là một số ý tưởng về cách thực hiện:

- Gắn chặt tâm trí bạn trong căn phòng. Nếu cần một hình ảnh trực quan, hãy tưởng tượng bạn thả một cái neo nặng xuống sàn. Hình dung cái neo đó dưới chân mình. Đừng để tâm trí thoát khỏi căn phòng nơi bạn đang tập kỹ thuật này.
- Bạn có từng chơi trò “Tôi Thấy” hồi còn bé không? Đó là một trò đơn giản. Bạn nói, “Tôi thấy một cái gì đó màu xanh dương.” Rồi người bạn cùng chơi sẽ tìm xung quanh để chỉ ra vật màu xanh dương đó. Để ngăn tâm trí nghĩ về quá khứ hay tương lai hay một nơi đau buồn, hãy giữ tâm trí bạn ở trong căn phòng. Bạn có thể làm việc này đơn giản bằng cách lưu tâm đến những gì hiện đang diễn ra trong căn phòng. Hãy chơi trò “Tôi Thấy” với tất cả các giác quan. Chú ý đến những gì bạn thấy, nghe và ngửi được trong phòng. Chú ý nhiệt độ phòng, bề mặt của tấm thảm, và màu sắc của bức tường. Chỉ tập trung vào những gì nằm trong phạm vi bốn bức tường của căn phòng.
- Tập nhắm mắt và lặp lại nhiều lần hai từ “ờ đây” và “bây giờ.”

8. NHỮNG KHOẢNH KHẮC TÂM CHÍNH NIỆM

Cầu nguyện là hình thức chính niệm chủ yếu của tôi. Nếu không thể ngừng ăn do căng thẳng, tôi đọc một lời cầu nguyện ngắn để xin đủ sức mạnh vượt qua khó khăn mà không hủy hoại bản thân. Điều này giúp tôi thấy bớt cô đơn và giữ được bình tĩnh. Việc cầu nguyện khiến tôi thấy dễ chịu, cho tôi biết là còn có một nguồn sức mạnh khác lớn hơn, đang giúp tôi vượt qua chuyện này. Tôi không thể làm việc này một mình. – Mary

Mary đến Pháp du học 6 tháng. Cô yêu thích những giờ học của mình, nhưng sau 3 tháng thì cô bắt đầu khổ sở với nỗi nhớ nhà. Nước Pháp là một nơi dễ làm bạn ăn theo cảm xúc. Góc phố nào cũng có gian hàng bán bánh kẹo hoặc món thịt lợn ướp kèm với bánh mì mới ra lò và phô mai béo ngậy. Nếu cứ ăn uống theo đà này, cô sẽ không bao giờ mặc vừa bộ đồ đi du lịch lúc về lại quê nhà.

Ngày nọ, khi Mary thấy thật cô đơn, cô lang thang đến một nhà thờ. Cô ngồi xuống băng ghế dài và lắng nghe người ta rì rầm đọc kinh bằng tiếng Pháp. Bài kinh cầu đó có nhịp điệu gọi cô nhớ lại những lời cầu nguyện cô từng đọc lúc nhỏ. Cảm giác bình yên tràn ngập trong cô. Âm thanh êm dịu thân thuộc và mối liên hệ với tuổi thơ có vẻ chính là những gì cô cần để cân bằng lại tinh thần. Trong suốt thời gian du học còn lại, cô đã có thể ngừng việc dùng thức ăn để xoa dịu. Cô thành công nhờ vào việc nhận thức được thời điểm cô thấy cô đơn hoặc nhớ nhà, rồi đọc lại một trong những lời cầu nguyện lúc nhỏ, điều này luôn giúp cô giải stress.

Không cần phải là một người theo đạo hay tin vào tâm linh thì ta mới thấy xúc động khi nghe kinh cầu. Việc lặp lại nhiều lần một lời cầu nguyện đơn giản chỉ là một hình thức thiền. Những người thấy việc cầu nguyện dễ chịu và thân thuộc thường tiết lộ là họ cảm thấy có sự chuyển biến tích cực trong tâm trạng sau khi đọc nhiều lần một lời cầu nguyện.

kỹ thuật giải stress

Tìm Kiếm Tâm Chính Niệm

1. Chọn một câu nói hoặc bài kinh cầu ngắn có ý nghĩa đặc biệt với bạn. Đó có thể là một đoạn trong Kinh Thánh hoặc những quyển sách về tâm linh khác. Chọn một câu thật ngắn, không quá vài dòng. Ngoài ra, đó cũng phải là câu mà bạn có thể nhớ mà lặp lại. Bạn nên hiểu được ý nghĩa của câu và câu này nên có khả năng tác động đến tâm hồn bạn. Sau đây là một số gợi ý: bài thánh ca thứ 23, Kinh cầu Thánh Francis, bài giảng của Đức Phật về lòng tốt, Lời Nguyện An Tĩnh gồm 12 bước được sử dụng trên khắp thế giới.
2. Lặp lại câu này nhiều lần cho đến khi cơn thèm ăn của bạn giảm xuống.
3. Nếu không tìm được câu nói hay câu cầu nguyện nào bạn thích, hoặc nếu bạn vẫn đang tìm, hãy thử áp dụng bài cầu nguyện dưới đây:

Sự yên bình phía trước tôi.
 Sự bình tĩnh ở cạnh tôi.
 Sự tĩnh lặng chung quanh tôi.
 Lòng trắc ẩn bên trong tôi.

9. HẠNH PHÚC ẢO

Công việc của tôi vô cùng áp lực. Tôi làm trợ lý pháp lý có trách nhiệm phòng vấn những người bị bắt bởi vô số tội danh. Đôi lúc những câu chuyện họ kể rất thương tâm, nhưng tôi vẫn phải thể hiện sự bình tĩnh và chuyên nghiệp, ngay cả khi tôi muốn khóc. Tôi từng ăn uống do căng thẳng mỗi ngày. Bây giờ thì tôi đối phó với thói quen này như thế nào? Thỉnh thoảng bằng việc tách mình khỏi tình huống đó. Tôi treo một bức tranh vẽ cảnh đồng hoa hướng dương tuyệt đẹp đối diện chỗ ngồi phòng vấn. Sau khi ai đó kể tôi nghe câu chuyện buồn của họ, tôi nhìn lên bức tranh và dành vài phút để cân bằng lại tinh thần. Tôi tưởng tượng bản thân bước vào trong tranh. Điều này giúp tôi đủ bình tĩnh để giải thoát bản thân khỏi vòng vây cảm xúc của mình. Nếu không thì có lẽ tôi sẽ ngập chìm trong đồng cỏ ăn vật đựng trong ngăn bàn làm việc ngay sau khi người đó ra khỏi phòng. – Kate

Hãy tưởng tượng một chút rằng bạn đang nằm trên bãi biển. Ánh mặt trời đang sưởi ấm cơ thể bạn. Bạn bắt đầu cảm thấy thư giãn và vui vẻ. Những cơn sóng biển xanh ngắt đang nhẹ nhàng vỗ vào các tảng đá. Bạn lắng nghe âm thanh đó.

Nhiều khả năng là hình ảnh sống động và dễ chịu đó sẽ hiện ra trong đầu khi bạn đọc đoạn miêu tả trên. Đây là một ví dụ sơ khởi cho sự *tưởng tượng dẫn dắt*. Khi bạn thực hiện hành động tưởng tượng dẫn dắt, bạn sẽ chủ động hướng suy nghĩ đến một hình ảnh tích cực. Bạn chú tâm đưa những ý nghĩ của mình đến nơi bạn thấy tinh thần mình được xoa dịu và thoải mái.

Liệu pháp tưởng tượng dẫn dắt đã được chứng minh lâm sàng là một phương pháp có ích giúp giảm thiểu thói quen ăn uống quá độ (theo nguyên cứu của Esplen năm 1998). Liệu pháp này hiệu quả vì tâm trí và cơ thể bạn được liên kết một cách phức tạp. Khi hình dung về những cảm giác và cảm nhận mà cơ thể bạn sẽ trải qua, cơ thể bạn sẽ phản ứng lại như thể những chuyện đó đang thực sự xảy ra. Hãy tưởng tượng mình đang ăn một quả đào chín mọng. Nếu tạo được một hình ảnh sống động trong tâm trí, có lẽ bạn sẽ bắt đầu chảy nước bọt. Vì thế, hãy quay lại cảnh bạn đang nằm trên bãi biển. Dù có thể bạn không nhận thức được sự thay đổi trong tâm trạng khi hình dung về một nơi thư thái và an toàn, hãy cứ yên tâm là cơ thể bạn nhiều khả năng sẽ phản ứng lại bằng việc thư giãn.

Có bao giờ bạn tưởng tượng là bạn đang cuộn mình ngồi trước TV và nhấm nháp cả hộp kem hay một vài món bánh kẹo chưa? Nếu có thì bạn đã vô tình dùng việc tưởng tượng dẫn dắt để gia tăng hoạt động ăn do căng thẳng thay vì dùng hành vi này lại. Nếu bạn phát hiện bản thân vô tình tập trung vào những hình ảnh kích thích việc ăn để giải stress, thì cũng đừng khất khe với chính mình quá. Hãy nhẹ nhàng thừa nhận rằng việc này có thể khiến bạn ăn theo cảm xúc một cách vô thức. Nếu bạn cứ gặp phải hình

ảnh đó, hãy tiếp tục tưởng tượng dần dần, nhưng lần này thì thay đổi đoạn kết bằng cách tạo một hình ảnh thay thế là bản thân bạn từ bỏ thức ăn thành công và chuyển sang áp dụng một trong những hoạt động không sử dụng thức ăn mà bạn đọc thấy trong quyển sách này.

kỹ thuật giải stress

Tưởng Tượng Một Thế Giới

Giúp Bạn Giải Stress Mà Không Cần Thức Ăn

Tưởng tượng dần dần hơi giống với việc mơ mộng. Hãy dùng sức mạnh tâm trí để tô vẽ một bức tranh sinh động với bầu không khí an toàn, yên bình và truyền cảm hứng. Đó là một lựa chọn tuyệt vời khi bạn đang ở cách bãi biển ngoài đời thật hàng ngàn dặm hoặc không đủ tiền để đi spa. Việc tưởng tượng là một lựa chọn thực tế có khả năng thay thế các món ăn quen thuộc dùng để giải stress.

- Chú tâm tạo một hình ảnh mới theo hướng dẫn. Chọn một nơi thật yên bình. Đó có thể là nơi bạn từng đến nghỉ mát, hoặc đơn giản là phòng ngủ của bạn hay một khu vườn trong trí tưởng tượng. Điều quan trọng cần nhớ là hãy chọn nơi bạn thấy an toàn và thư thái. Khi nghĩ về nơi này, hãy hình dung ra tất cả những chi tiết mà các giác quan của bạn cảm nhận được. Nếu đó là biển, hãy nghĩ đến mùi vị của biển, màu của bầu trời và nhiệt độ. Nếu là phòng ngủ của bạn, hãy nghĩ đến bề mặt vải của chiếc gối và màu của tấm chăn trên giường. Việc cung cấp cho bộ não càng nhiều chi tiết càng tốt là rất quan trọng. Điều này sẽ kích thích những

khu vực khác nhau trong não bộ giúp bạn cảm thấy như thể mình thực sự đang ở đó.

- Cần vài ý tưởng ư? Hãy thử những ý này: Bạn có thể tưởng tượng mình nằm trên chiếc xuồng đang trôi trên dòng sông tĩnh lặng, hay đang bay lơ lửng ngoài vũ trụ, đi dạo băng qua một thảo nguyên, đạp xe đạp trên con đường mòn ở sườn núi, ngâm mình trong bồn tắm nước nóng, ngồi ở ban-công nhìn ra biển, hay nằm trên bãi cát ấm áp ở một hòn đảo.

- Nếu vẫn còn gặp khó khăn trong việc nghĩ ra hình ảnh dẫn dắt của riêng mình, hãy thử tập trung vào một bức ảnh chụp cảnh vật êm dịu. Đó có thể là tấm hình từ kỳ nghỉ lúc trước hoặc bức tranh phong cảnh của một họa sĩ nổi tiếng.

- Tập tái diễn lại cảnh tượng này nhiều lần trong đầu.

- Nếu việc này không hiệu nghiệm với bạn, có rất nhiều đoạn ghi âm miễn phí miêu tả những cảnh vật theo tưởng tượng dẫn dắt mà bạn có thể tìm thấy trên mạng.

10. CHẤM DỨT NHỮNG CẢM XÚC TRỐN TÌM

Tôi gọi đó là hôn mê khi ăn. Tôi rơi vào trạng thái này khi ăn uống quá độ. Ăn uống giống như một liều thuốc gây mê cảm xúc đưa tôi đến một nơi mà tại đó, tôi không còn cảm thấy gì nữa. Chẳng hạn như vài ngày trước, tôi bắt đầu nhồi nhét thức ăn vì không thể chịu nổi cảm giác tức giận

và thất vọng về bạn trai mình. Tôi ăn rồi lại ăn thêm. Tôi không muốn mình phải cảm thấy tồi tệ như lúc đó. Tôi cũng không muốn chấp nhận sự thật rằng anh ấy không phải là người đàn ông tốt cho lắm. Nếu đủ can đảm đối mặt với sự thật thì tôi đã chia tay với anh ấy ngay rồi. Thay vì vậy, tôi tăng 1 ký rưỡi và thậm chí còn cảm thấy khổ sở hơn. – Mary Ann

Căn nguyên thực sự của thói quen ăn theo cảm xúc là gì? Việc ăn để loại bỏ những cảm xúc khó chịu cho thấy có điều gì đó mà bạn cảm thấy không chấp nhận được. Bạn không muốn cảm thấy tồi tệ, và nghĩ rằng mình không thể chịu đựng cảm giác tồi tệ này về lâu dài. Ăn uống là cách duy nhất để bạn thoát khỏi cảm giác này nhờ vào việc phân tâm (theo nghiên cứu của Heatherton và Baumeister vào năm 1991). Bạn không thể trách bản thân vì đã tìm đến một thứ có khả năng giúp mình tạm thời giảm bớt cảm xúc tiêu cực quá công hiệu được. Nhưng nếu bạn cố sức chống lại cảm giác phiền muộn tốt hơn thì sao?

Thay vì cố đánh bại cảm xúc tồi tệ bằng thức ăn, việc chấp nhận và chung sống với cảm xúc này trong một thời gian có vẻ khả thi hơn. Chuyện ta thỉnh thoảng giận dữ, thất vọng và căng thẳng là bình thường. Việc học cách chung sống với những cảm xúc tiêu cực thay vì ăn uống để làm tê liệt bản thân nhằm quên đi những cảm xúc đó được gọi là chấp nhận triệt để. *Chấp nhận triệt để*, về cơ bản, là hoàn toàn tập trung vào bản chất của sự vật, thay vì vào những gì mà bạn muốn sự vật đó trở thành. Điều này có nghĩa là chấp nhận toàn bộ hoàn cảnh mà không cố thay đổi hay đấu tranh với hoàn cảnh đó. Đây cũng là một phương pháp cổ xưa giúp đối phó với những cảm xúc phiền toái.

Ăn theo cảm xúc trái ngược hoàn toàn với chấp nhận triệt để. Hành động này liên quan đến việc né tránh phiền muộn bằng cách ăn uống, vì bạn không chấp nhận rằng đó là cảm giác tại thời điểm hiện tại. Chấp nhận không có nghĩa là quên đi hoàn cảnh. Ví dụ như khi bị áp lực, chắc chắn bạn sẽ không thích cảm giác lúc đó, cũng chẳng cho rằng đây là chuyện tốt. Tuy nhiên, đó là hiện thực. Khi ngừng đấu tranh với cảm xúc thật của mình, bạn sẽ tìm thấy nhiều phương thức hiệu quả hơn để kiểm soát cảm xúc khó chịu. Bạn sẽ lên kế hoạch hành động, thay vì hậm hực cho rằng thật không công bằng khi phải chịu cảm giác này. Không dễ gì chấp nhận triệt để, nhưng việc này rất đáng để bạn đầu tư thời gian luyện tập.

kỹ thuật giải stress

Những Tuyên Bố

Chấp Nhận Việc Ăn Theo Cảm Xúc

Khi cảm thấy thèm ăn theo cảm xúc, hãy lặp lại những câu sau với bản thân. Nếu muốn, bạn có thể tự tạo một lời tuyên bố riêng:

- Tôi hoàn toàn chấp nhận bản thân.
- Tôi chấp nhận cảm xúc xáo trộn của mình với tất cả những biến chuyển lên xuống của cảm xúc.
- Tôi chấp nhận là mình cảm thấy bị cám dỗ bởi việc dùng thức ăn để giải stress.
- Tôi chấp nhận là mình không hoàn hảo và đôi khi sẽ mắc sai lầm.

- Tôi chấp nhận là mình có thể cảm nhận nỗi đau này mà không cần làm tê liệt bản thân bằng cách ngấu nghiến thức ăn.
- Tôi chấp nhận là tôi không thể thay đổi cảm xúc của mình.
- Tôi đầu hàng trước cảm xúc này và quyết tâm tìm những cách thức giải stress lành mạnh hơn mà không gây hại cho bản thân.

kỹ thuật giải stress

Tình Huống Tệ Nhất

Sau đây là một bài tập viết nhanh để tìm hiểu tận gốc những cảm xúc gây ra cảm giác khó chịu đến nỗi bạn phải tìm đến thức ăn để thấy vui lên:

1. Tự hỏi bản thân rằng việc bạn có cảm xúc đó thì có gì khủng khiếp?
2. Mức độ đau đớn hay khó chịu này có khả năng ảnh hưởng xấu đến thể chất hay giết chết bạn không?
3. Cảm xúc này có cho bạn biết điều gì quan trọng không? Ví dụ, việc ăn uống quá độ có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang tức giận hơn bạn nghĩ.

4 THAY SUY NGHĨ, ĐỔI CÁCH ĂN

Nếu muốn thay đổi thói quen ăn theo cảm xúc, bạn sẽ phải điều chỉnh cách bạn nghĩ về đặc tính giải stress của thức ăn. Nếu bạn cho là vào những lúc căng thẳng, chỉ có thức ăn mới có thể giúp mình vui lên, thì bạn sẽ khó tìm được những phương pháp khác để cải thiện tâm trạng. Có lẽ bạn sẽ mất nhiều công sức để phá vỡ mối liên kết tinh thần giữa thức ăn và cảm giác dễ chịu, vì đó là một quan niệm đã ăn sâu vào suy nghĩ. Cũng có thể bạn sẽ nhận được nhiều lợi ích từ việc biến những ý nghĩ tiêu cực thành tích cực. Bi quan chỉ khiến bạn thấy tệ hơn và thúc đẩy nhu cầu ăn để được an ủi. Nhiệm vụ của bạn trong chương này là học cách tạo nên nhiều ý nghĩ giải stress hơn những ý nghĩ tiêu cực mà bạn thường nghĩ đến. Khi lấp đầy tâm trí với cảm giác dễ chịu và những ý tưởng, hình ảnh thanh bình, bạn sẽ giảm thiểu khả năng tìm đến thức ăn để đối phó với căng thẳng hoặc cảm giác tiêu cực.

II. VIẾT NHẬT KÝ ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO TINH THẦN

Tôi chẳng biết mô tả gì về cảm xúc của mình cả. Viết nhật ký giúp tôi hiểu được động cơ thực sự khiến mình ăn do căng thẳng. Khi viết về những lần đấu tranh với thói quen này, tôi thường phát hiện ra rằng mình ăn uống quá mức là do cảm thấy bất khoan về chuyện gì đó. Ăn uống giúp tôi bình tĩnh lại. Trong lúc viết, tôi không phân xét bản thân mà chỉ cố gắng hiểu vì sao mình lại tiếp tục bị hấp dẫn, bị lôi kéo, và chìm đắm vào hành động ăn theo cảm xúc. Tôi tìm những dấu hiệu để có thể chuẩn bị tốt hơn cho lần sau. – Olivia

Viết ra những rắc rối của bạn là một phương pháp dễ dàng và được chứng minh lâm sàng là có thể giúp bạn giải stress (theo nghiên cứu của Keeling và Bermudez vào năm 2006). Thực tế thì có cả một nhánh riêng của tâm lý học chuyên nghiên cứu về khả năng trị liệu của việc viết nhật ký, được gọi là *liệu pháp kể chuyện*. Thuyết này dựa trên hoạt động viết và diễn đạt lại cảm xúc của bạn. Điều này về bản chất có nghĩa là bày tỏ ra bất kỳ cảm xúc nào đang bị níu giữ và diễn tả các cảm xúc này lên giấy để bạn có thể nhìn chúng ở góc độ khác. Những cảm xúc không được bạn quan tâm tìm hiểu thì như cơn sóng ngầm dữ dội dưới biển, có thể cuốn bạn theo những hướng mà có lẽ bạn chẳng muốn theo.

Tại sao viết nhật ký lại giúp được bạn? Ừm, vì nó có vô số lợi ích. Với những người mới bắt đầu viết, nhiều khả năng bạn sẽ có

vài trải nghiệm bất ngờ. Viết lách giúp bạn ý thức được nguyên nhân khiến mình ăn uống để tìm cảm giác dễ chịu. Nhiều người ăn theo cảm xúc tin rằng họ ăn chỉ để tận hưởng cảm giác vui vẻ khi ăn, nhưng thường thì có những nguyên nhân sâu xa hơn thế. Ghi chép nhật ký giúp bạn đối mặt với vấn đề một cách trực tiếp bằng cách xem xét sự việc theo chiều sâu. Điều này trái ngược hoàn toàn với hành động ăn uống để quên đi vấn đề và né tránh việc thấu hiểu cảm xúc của mình. Sau khi viết nhật ký, có thể bạn sẽ vẫn muốn ăn vì những lý do liên quan đến cảm xúc, nhưng bạn sẽ hiểu rõ hơn vì sao vào lúc đó mình lại có nhu cầu ăn uống.

Lợi ích thứ hai của viết nhật ký là nó giúp bạn nghĩ về tình cảnh của mình theo hướng thực tế và tích cực hơn. Chẳng hạn như Bob đang trải qua một ngày bực bội. Anh tự nhủ, “Đây là lần ăn theo cảm xúc tồi tệ nhất của mình.” Nhưng khi viết nhật ký, anh nhận ra rằng không phải vậy. Thứ làm anh phiền não không phải là lượng thức ăn, mà là mặc cảm tội lỗi và nỗi thất vọng về bản thân. Anh đã không nhận thức được điều này cho đến khi viết chúng ra giấy.

Cuối cùng, viết nhật ký mang đến một đầu trường mà tại đó bạn có thể lên kế hoạch chống lại cơn thèm ăn do căng thẳng vào lần tới. Khi đã kê ra tất tần tật những thử thách mình gặp phải trong quá khứ, bạn có thể dự đoán được cách mà mình sẽ phản ứng lại trong tương lai, và chuẩn bị phương thức đối phó hiệu quả hơn vào lần sau.

CÁCH VIẾT NHẬT KÝ CƠ BẢN: MẸO VIẾT LÁCH

- Để biến viết lách thành thói quen, hãy lên kế hoạch thực hiện việc này mỗi ngày, trong một khoảng thời gian nhất định. Chẳng hạn như mỗi ngày, bạn có thể dành ra 20 phút trước khi ăn sáng để viết. Hoặc bạn có thể viết vào buổi tối sau khi đã dỗ con ngủ.
- Nếu không thích viết dài hoặc cảm thấy không có thời gian, hãy bắt đầu bằng cách ghi chép một hai ghi chú vào sổ tay mỗi ngày.
- Viết và đừng chỉnh sửa. Cố gắng đừng bôi xóa những gì mình viết. Cứ nghĩ gì viết đó. Trong tâm lý học, việc này gọi là sự tự do liên tưởng, nghĩa là cho phép tâm trí đưa bạn đến bất cứ nơi nào nó muốn.
- Với mỗi ghi chép, hãy làm bản tóm tắt về quá khứ, hiện tại và tương lai. Hình thức viết như sau: Trong quá khứ, tôi cảm thấy vấn đề này... Hiện giờ, tôi cảm thấy vấn đề này... Và trong tương lai, những gì tôi muốn làm hoặc nói về vấn đề này là...
- Nếu bạn dành nhiều thời gian làm việc với máy tính, hãy thử viết nhật ký trên mạng. Có rất nhiều dịch vụ cho phép viết nhật ký trực tuyến miễn phí.

kỹ thuật giải stress

Tìm Hiểu Hành Động Ăn Do Căng Thẳng

Nếu bạn chưa biết mình nên viết gì thì cũng không sao cả. Bên dưới có một số gợi ý cho bạn, mỗi gợi ý là phần đầu của một câu với mục đích khơi gợi ý tưởng. Tuy nhiên, bạn không nhất thiết phải làm theo một gợi ý nhất định nào để thu được lợi ích từ việc viết lách. Nếu những câu liệt kê bên dưới không thể hiện được cảm xúc của bạn, hãy cảm bút và bắt đầu viết.

- Điều tồi tệ nhất trong hoàn cảnh này là...
- Ba tính từ thích hợp nhất để diễn tả cảm xúc của mình bây giờ là...
- Lý do mình cảm thấy như vậy là...
- Khi ăn, mình cảm thấy...

kỹ thuật giải stress

Nhìn Vào Mặt Tích Cực

Việc nhìn vào mặt tích cực có thể giúp bạn thoát khỏi trạng thái buồn rầu, cũng như ngăn chặn việc ăn do căng thẳng. Sau khi đọc những câu bên dưới, hãy lấy một tờ giấy trắng hoặc mở một tập tin trong máy tính để viết về bất kỳ điều gì bạn nghĩ đến. Chọn một câu duy nhất rồi viết về chủ đề này càng chi tiết càng tốt.

- Một thời điểm đáng nhớ trong đời bạn, chẳng hạn như nụ cười đầu tiên của con bạn, phiếu liên lạc đạt điểm cao, được thăng chức, hoặc một bữa tiệc sinh nhật bất ngờ.
- Khoảnh khắc bạn thấy bình yên hoặc cực kỳ điềm tĩnh, như khi đang ngồi ngắm hoàng hôn trên bờ biển.
- Khoảnh khắc bạn biết yêu.
- Thời điểm bạn thấy hoàn toàn được thư giãn, như khi bạn đang trong kỳ nghỉ, hoặc một khoảng thời gian yên tĩnh sau khi bạn đã cho các con đi ngủ.
- Thời điểm mà bạn cực kỳ hứng thú với việc phiêu lưu mạo hiểm, như lần bạn đến một nơi chưa từng đến trước đó, hoặc lần bạn thử làm một điều mới mẻ, như lặn ngắm san hô.

ÁP DỤNG SỰ HIỂU BIẾT

Khi đã viết xong bất kỳ chủ đề nào ở trên, đã đến lúc áp dụng hiểu biết của bạn. Việc trả lời những câu hỏi bên dưới sẽ gợi cho bạn ý tưởng về cách tái lập thời điểm đó.

Những khía cạnh của các khoảnh khắc tươi vui trong đời bạn:

- Phải làm gì để có lại những cảm xúc vui vẻ như thế? Làm thế nào để có được dù chỉ một chút cảm xúc ấy trong tương lai?

- Cụ thể hơn là sau này, những cảm xúc vui vẻ đó giúp bạn đối phó với thói quen ăn theo cảm xúc như thế nào?

Ví dụ, hãy xem như bạn đã viết về thời điểm bạn thấy hoàn toàn thư giãn trên bãi biển trong kỳ nghỉ. Bạn có thể viết về bất cứ hành vi nào giúp bạn tái lập một số cảm xúc có được từ trải nghiệm đó. Chẳng hạn như bạn có thể cởi giày ra, đi chân trần vào bồn tắm, đổ nước ấm lên hai chân. Sau đó nhắm mắt lại và tưởng tượng mình đang đi bộ dọc theo mép nước ở bãi biển. Bạn có thể mở bản nhạc về vùng nhiệt đới hoặc gọi điện thoại cho người bạn đã đi nghỉ mát với mình để cùng hồi tưởng.

kỹ thuật giải stress

Nhật Ký Hình Ảnh

Không ai bảo nhật ký thì nhất thiết phải viết bằng chữ. Có câu: *Một bức ảnh đáng giá ngàn lời nói.* Hãy vẽ một hình ảnh trực quan sinh động về cảm giác hiện tại, hoặc chụp những tấm hình về bạn với nhiều biểu cảm khác nhau. Hãy giữ những hình ảnh này trong một quyển sổ. Ghi ngày tháng cho từng bức ảnh và giải thích tấm ảnh đó liên quan đến thức ăn và thói quen ăn theo cảm xúc như thế nào.

12. NHỮNG KHOẢNH KHẮC HA-HA

Một trận cười giòn giã đôi khi là liều thuốc trấn an tinh thần hiệu nghiệm nhất. Mới đây, tôi buồn bã và chán nản về cân nặng của mình. Tôi muốn ăn ngẫu nhiên bất cứ món nào tìm thấy trong bếp. Nhưng thay vì vậy, tôi cố nằm thư giãn trên chiếc ghế đệm dài. Khi bật TV lên, tôi thấy

một tập cũ của phim Tôi Yêu Lucy. Bộ phim này hài hước đến nỗi tôi cười lăn cười bò ra sàn. Tới cuối tập phim, tôi đã hoàn toàn quên đi thức ăn. Con bực bội tan biến và tôi lại có thể sinh hoạt bình thường. – Terri

Terri, nhân viên kế toán 42 tuổi, từng gặp phải một tai nạn máy bay suýt chết. Trên đường sang châu Âu, chiếc máy bay chở cô bị giảm áp suất ở độ cao cách mặt biển hàng ngàn dặm. Khi mặt nạ khí được thả xuống, cô bị rung lắc dữ dội đến nỗi không thể đeo nó vào. Một hành khách ngồi gần đó đã đến giúp cô. Máy bay hạ cánh khẩn cấp thành công, nhưng đó là tình huống kinh hãi và sốc nhất trong cả cuộc đời Terri. Suốt 10 ngày trị liệu sau cuộc hạ cánh an toàn, cô vẫn còn run sợ. Mắt cô ướt đầm khi kể lại chi tiết sự việc. Từ sau sự kiện đó, cô đánh mất khả năng kiểm soát việc ăn uống của mình.

Hai năm sau, Terri kể lại câu chuyện đó với một thái độ khác hẳn. Cô cười lớn khi diễn tả cách mà hai tay cô run rẩy lúc cố đeo mặt nạ khí. Phải mất khá lâu để cô có thể cười nói như thế. Ngay từ đầu, tiếng cười đã là một cách giải tỏa tinh thần tốt hơn việc khóc lóc. Rồi khi kể lại sự việc, cô phát hiện ra việc cười nói giúp cô và mọi người ít bị những tình tiết câu chuyện làm khủng hoảng hơn. Bạn bè có thể động viên cô thay vì bị câu chuyện lấn át cảm xúc. Trải nghiệm đó cũng cho Terri thấy rằng thật là khôi hài khi bị căng thẳng vì những chuyện nhỏ nhặt trong khi còn có những chuyện tồi tệ hơn thế nhiều.

Sự việc này, dĩ nhiên, là một trường hợp nghiêm trọng. Phần lớn những tình huống căng thẳng dẫn đến ăn uống quá độ không

khủng khiếp tới vậy. Thật thú vị khi ta cảm thấy một trải nghiệm vô cùng đáng sợ vào lúc này, nhưng sau đó lại nhận ra yếu tố hài hước trong đó. Sự hài hước là công cụ trị liệu cực kỳ hiệu nghiệm, được công nhận là phương thức đối phó với nỗi đau và có khả năng trị liệu tuyệt vời (theo nghiên cứu vào năm 2007 của Thorson; vào năm 2004 của Tugade, Fredrikson và Barrett). Tiếng cười giúp tăng cường hệ miễn dịch và giảm hormone căng thẳng, đồng thời làm giảm huyết áp, một trong những nhân tố chính giúp kiểm soát căng thẳng. Sự thay đổi chất tạo ra bởi tiếng cười rất giống với những lợi ích giúp cải thiện tinh thần mà việc tập thể dục đem lại.

Nếu bạn thấy tội lỗi hoặc xấu hổ vì thói quen ăn theo cảm xúc mà không suy nghĩ, cười đùa là một phương pháp tuyệt vời giúp chuyển hướng chú ý của bạn khỏi cảm giác tồi tệ, cũng như giúp thay đổi tâm trạng.

kỹ thuật giải stress

Yoga Cười

Yoga cười là một dạng hiện đại mới của yoga. Hình thức này được sáng tạo bởi một gia đình bác sĩ sống ở Mumbai, Ấn Độ, và sau khi ra đời, bài tập này đã lan ra khắp thế giới. Ý tưởng của yoga cười (*hasya yoga*) hay bất kỳ dạng liệu pháp tâm lý hài hước nào là dùng tiếng cười để thay đổi cảm giác của cơ thể. Khi bắt đầu cười thành tiếng, những chuyển động cơ thể tạo ra một loạt phản ứng trong cơ thể bạn. Não truyền tín hiệu để thư giãn cơ thể, đồng thời, một số chất dẫn truyền thần kinh nhất định được giải phóng nhằm đem lại cảm giác vui vẻ cho bạn. Những bài tập

cười giúp giải tỏa áp lực và làm bạn phân tâm khỏi cảm xúc tiêu cực, cũng như khiến các cơ bụng, cơ hoành, cơ vai được vận động thông qua những chuyển động tự nhiên của cơ thể khi cười.

Hãy bắt đầu thử thực hiện việc này ngay đi. Lặp lại những kiểu cười của ông già Nô-en: Hô hô. Ha ha. Cười như thế nhiều lần trong vài phút. Việc giả vờ cười là một cách hay để giúp bạn có được tiếng cười thật sự. Hãy xem đây như một tràng cười được ghi âm sẵn trong các vở hài kịch trên TV. Có bao giờ bạn nhận ra là đôi lúc chỉ cần nghe tràng cười đó cũng khiến mình cười theo không? Bạn cũng có thể xem các đoạn phim trên mạng để có thêm ví dụ về cách tập yoga cười.

kỹ thuật giải stress

Tiếng Cười Trị Bệnh

- Hãy tìm khía cạnh hài hước trong bất cứ vấn đề nào bạn gặp phải. Để làm được điều này, hãy nhìn vào tương lai. Trong 5 năm tới, điều gì sẽ khiến bạn thấy hoàn cảnh lúc này thật buồn cười? Có gì đáng để bạn cười khúc khích không? Chẳng hạn như là có khoảnh khắc nào giống trong phim *Ba Chàng Ngốc* (*Three Stooges*) không? Hãy tưởng tượng cách người diễn viên hài mà bạn yêu thích phản ứng trong tình huống này và biến đó thành một vở hài kịch.
- Hãy làm chuyện gì đó khôi hài. Gửi một tin nhắn điện thoại hài hước cho người bạn. Tạo một cái tên hư cấu và dùng tên đó cả ngày. Mặc cái áo thun hoặc đội cái nón ngộ ngộ gây cười.

- Học thuộc một câu nói đùa và nói với tất cả những người bạn gặp hôm đó.
- Dán một tấm ảnh buồn cười của bạn hoặc tấm hình hay hay từ tạp chí nào đó lên cửa tủ lạnh. Thậm chí bạn có thể dán lên hộp bánh quy trong tủ để khi tìm đồ ăn vặt thì bạn sẽ thấy tấm hình.

Một số tình huống không hề buồn cười và sự khôi hài khi đó là không phù hợp. Nếu vấn đề của bạn thực sự không có yếu tố hài hước nào, hãy thử tìm yếu tố này ở nơi khác. Hãy thôi lo nghĩ về rắc rối của mình bằng cách tìm kiếm những trang web hài hước hoặc xem một bộ phim hài. Bất kỳ điều gì kích thích bạn cười cũng sẽ giúp ích cho cơ thể và tâm trí bạn.

13. NHÌN LY NƯỚC NỬA ĐẦY

Tôi lại làm hỏng chuyện nữa! Những miếng bánh sô-cô-la đã làm nỗ lực ăn uống lành mạnh của tôi tiêu tan hết. Tại sao tôi không thể làm việc gì cho ra hồn vậy? Tôi cảm thấy mình là kẻ thất bại hoàn toàn. Kiểm chế bản thân thì khó đến mức nào chứ? Tôi cho phép mình có một bữa tiệc an ủi nho nhỏ trước khi nhớ ra mình đang tập nhìn mọi chuyện từ góc độ tích cực. Tôi phải nhớ đây không phải là tình huống “được ăn cả ngã về không,” dù có vẻ giống vậy thật. Tin tốt lành là chẳng còn miếng bánh quy nào trong nhà nữa. Ít nhất thì sự cám dỗ đã biến mất và tôi có thể bắt đầu lại – ngay bây giờ. Như mẹ tôi từng nói, “Con phải làm vỡ vài quả trứng để làm được món trứng chiên.” – Kathy

Các bác sĩ trị liệu là những chuyên gia trong việc khiến mọi người thấy vui lên. Nếu xét chuyện họ chỉ dùng lời nói để an ủi bệnh nhân thì việc đó thật đáng kinh ngạc. Không ôm ấp. Không quàng cáp. Không thức ăn. Thật thú vị. Hẳn là họ phải dùng những từ ngữ có sức mạnh ghê gớm và phải thật khéo léo kết nối chúng lại để đạt được kết quả như vậy. Thế thì bí quyết của họ là gì? Một phần là do họ đem lại sự ủng hộ và động viên. Nhưng chính xác thì bác sĩ đã nói những gì để bệnh nhân thấy dễ chịu hơn, ngay cả khi người bệnh đang trong tình trạng tồi tệ nhất?

Đa số những gì các bác sĩ trị liệu làm là *chuyển hoá ý nghĩa* của tình huống. Họ giải thích lại cảm giác của người bệnh theo một góc độ khác với góc độ của bệnh nhân. Thay vì tập trung vào rắc rối mà vấn đề đó gây ra cho bạn, hành động chuyển hóa ý nghĩa này hướng vào những lợi ích hoặc cơ hội mà khó khăn đó mang đến.

Tôi sẽ diễn tả một tình huống phổ biến mà nhiều người ăn do căng thẳng gặp phải. Những người ăn theo cảm xúc thường tập trung nhiều vào thất bại của họ. Họ có các danh sách dài kể về những gì họ đã làm sai và lên án bản thân vì đã lặp lại thói quen cũ. Sau đây là một cách để chuyển hóa ý nghĩa tình huống đặc trưng này: những lần ăn uống quá độ đó không phải là thất bại, mà là những *sai lầm*. Những sai lầm này cung cấp cho bạn thông tin hữu ích để học hỏi và sử dụng nhằm định hướng bản thân. Đó là những khoảnh khắc răn dạy giúp bạn nhận ra các khuyết điểm cần được khắc phục. Tin tốt là bạn có thể tự thực hiện việc chuyển hóa ý nghĩa. Bạn không cần bằng tiến sĩ tâm lý để có góc nhìn mới về hoàn cảnh của mình. Bạn chỉ cần nhìn một cách khác đi.

Có câu, *Khi cuộc đời mang cho bạn trái chanh, hãy pha một ly nước chanh*. Khi chuyển hóa ý nghĩa một tình huống, bạn chịu trách nhiệm điều khiển cách bạn suy nghĩ về vấn đề.

kỹ thuật giải stress

Luyện Tập Nghệ Thuật Chuyển Hóa Ý Nghĩa

1. Đánh giá ngôn ngữ của bạn. Viết ra bất kỳ từ ngữ tiêu cực nào bạn dùng để diễn tả tình huống đó (thất bại, ngu xuẩn, tồi tệ nhất, vân vân).
2. Chọn những từ mới. Ví dụ, thay “thất bại” bằng “vấp vấp.” Từ “tái phạm” có thể đổi thành “bài học nhắc nhở” hoặc cả cụm “cơ hội để bắt đầu lại.”
3. Xem xét cách bạn có thể áp dụng kinh nghiệm này như một bài học để răn dạy bản thân. *Khoảnh khắc răn dạy* nghĩa là chọn một tình huống khó khăn và gán cho tình huống đó một bài học quan trọng. Chúng ta thường dùng khoảnh khắc răn dạy với trẻ con. Nếu bé nhà bạn có phát ngôn không hay về cân nặng của ai đó, đây là lúc thích hợp để nói với đứa trẻ rằng ta phải biết cảm thông cho người khác và chấp nhận con người họ, dù vẻ ngoài của họ có ra sao đi nữa.
4. Giờ hãy lấy một cây bút và một xấp giấy. Viết ra bài học quý báu bạn nhận được từ một tình huống mà bạn đang đối mặt hoặc từ một trải nghiệm trước đây. Dán mảnh giấy này ở một nơi dễ thấy.

Ví dụ, bạn vừa ăn theo cảm xúc; và dù đã cố áp dụng kỹ thuật hít thở để không ăn vặt trong bếp một cách vô thức, bạn vẫn không thành công. Bạn có thể chuyển hóa ý nghĩa sự việc này như “thông tin có ích.” Tại sao ư? Nhiều khả năng sự việc này giúp bạn hiểu ra rằng nếu bạn rời khỏi bếp ngay từ đầu thì bài tập hít thở có lẽ đã phát huy tác dụng tốt hơn. Viết lời khuyên này lên một mảnh giấy nhỏ.

Bạn có thể chuyển hóa ý nghĩa bằng hai cách: chuyển hóa ý nghĩa để thay đổi góc nhìn về một tình huống căng thẳng, hoặc để đối phó và phục hồi lại sau hành động dùng thức ăn để tìm cảm giác dễ chịu. Ví dụ, bạn đã ăn một túi kẹo M&M khi không thực sự đói, và giờ bạn thấy tội lỗi. Bạn có thể tự nói với mình những câu sau, không phải để quên đi hành động ăn theo cảm xúc, mà để khích lệ bản thân tiến về phía trước:

- Đây là thử thách, không phải là vấn đề.
- Trong khung khoảng luôn tồn tại những cơ hội.
- Đây là một trải nghiệm đáng học tập. Đó là một bài học quý giá.
- Một ngày nào đó, mình sẽ cười đùa khi nói về nó, và đó sẽ là một câu chuyện kể tuyệt vời.
- Chuyện đã có thể tệ hơn nhiều. Mình còn may mắn hơn một số người.

- Còn sống là tốt lắm rồi. Khổ đau là một phần của cuộc sống.
- Ly nước nửa đầy, không phải nửa vơi.
- Những điểm mình yêu quý ở bản thân thì nhiều hơn những điểm mình không thích.
- Rồi trí chỉ làm phí thời gian. Mọi thứ rồi sẽ ổn thỏa thôi.
- Mọi chuyện xảy ra đều có lý do của nó. Mình tin là thế.

14. MƠ MỘNG ĐỂ XUA TAN PHIỀN NÃO

Tôi từng phát hiện bản thân thường mơ tưởng về thức ăn. Tôi trôi đến một vùng đất khá giống nhà máy sô-cô-la của Willy Wonka. Giờ thì tôi có một loạt những giấc mơ để chịu, tái diễn lại nhiều lần để chọn lựa. Một là giấc mơ về kỳ nghỉ trên bãi biển. Trong giấc mơ khác thì tôi và bạn trai đang âu yếm nhau và cùng uống rượu vang trong đêm tối bão bùng. Giấc mơ cuối cùng là tôi trúng xổ số. (Tôi có thể mơ chứ nhỉ?) Tôi dành nhiều thời gian để nghĩ về những việc mình sẽ làm với số tiền đó. Mơ mộng về những chuyện vui giúp an ủi và làm tôi phân tâm khỏi ảo tưởng về thức ăn. – Wendy

Wendy ghét cảm giác bị mất kiểm soát. Bất cứ tình huống nào có vẻ hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát của cô cũng khiến cô khó chịu. Cô từng phát hiện bản thân mơ tưởng về thức ăn khi quá buồn bã hay bất lực. Bây giờ cô dùng tâm trí để cân bằng lại tình

thần. Dù không kiểm soát được mọi thứ trong đời thực, tại vùng đất mộng mơ của riêng mình, cô có toàn quyền điều khiển cảm xúc và chọn sự việc mà cô muốn nghĩ đến. Đối với Wendy, cảm giác nắm quyền kiểm soát về tinh thần có khả năng giải stress rất hiệu quả, và đó là một lựa chọn tốt khi cô không có được thứ mình thực sự muốn để khiến bản thân dễ chịu. Chẳng hạn như, Wendy thường mơ thấy mình được thỏa mãn mọi nhu cầu trong spa, cho dù quanh nơi ở hiện tại của cô không có trung tâm spa nào cả. Rõ ràng là việc mơ mộng có thể lấp đầy khoảng thời gian mà bạn dùng để nghĩ về thức ăn bằng những thứ vui vẻ, dễ chịu khác. Hoạt động này cũng giúp kiềm chế thói quen ăn uống lúc buồn chán của Wendy. Mơ tưởng về việc đi nghỉ mát hoặc mua sắm quần áo mới giúp Wendy phân tâm và giải stress trong thời gian khá dài.

Hãy cố tránh hình dung bản thân đang ăn uống trong mơ. Đôi khi mọi người hay tưởng tượng về món mà họ sẽ ăn vào bữa tối, những món tráng miệng ngọt ngào, hoặc thậm chí còn hình dung xem món nào ăn vào lúc này là tuyệt nhất. Thường thì việc này chỉ làm gia tăng cơn thèm ăn. Nếu phát hiện mình đang mơ về thức ăn, hãy dừng lại và chủ động chuyển hướng suy nghĩ sang một hình ảnh trung lập hoặc tích cực hơn, như tưởng tượng bạn đang trải qua một kỳ nghỉ mình hằng ao ước, hay đang ở bên người bạn yêu.

kỹ thuật giải stress

Những Ước Muốn Giúp Giải Stress

Tạo một tấm áp phích với một loạt hình ảnh về những hoạt động thú vị. Dùng hình ảnh liên quan đến những giấc mơ lành mạnh giúp giải stress. Việc tạo một tấm áp phích thể này không phải là ý tưởng gì mới lạ. Các biểu đồ mục tiêu và bảng kế hoạch cuộc đời đã xuất hiện từ lâu. Tuy nhiên, việc làm này rất đặc biệt, do bạn không tập trung vào vật chất hay mục tiêu thành công mà thay vào đó, bạn sẽ thiết kế một hình ảnh trực quan để nhắc bản thân nhớ ra rằng có nhiều cách để giải stress mà không cần ăn uống.

Bài tập này kích hoạt trí nhớ thị giác của bạn. Một số người có khả năng học rất tốt bằng phương pháp trực quan. Họ cần nhìn thấy một sự vật để ghi nhớ chứ không phải bằng việc đọc hay nghe về sự vật đó. Nhìn tranh ảnh là một phương thức khác để ghi nhớ. Khi bạn đang tìm cách giữ bình tĩnh, một hình ảnh từ tấm áp phích có thể sẽ lóe lên trong đầu bạn.

1. Mua một tấm áp phích cỡ lớn (khổ giấy A4 hoặc A3).
2. Lấy một xấp tạp chí. Sẽ rất hữu ích nếu bạn có nhiều thể loại tạp chí, như sức khỏe, thiên nhiên, tin tức và tạp chí phụ nữ.
3. Nhắm mắt lại và suy nghĩ một chút, hoặc xem qua những quyền tạp chí để tạo cảm hứng. Hãy tự hỏi, “Ngoài thức ăn, mình còn thấy được giải stress bởi thứ gì nữa?” Hãy cắt

những tấm có hình người đang thiền hoặc tập yoga ra. Tìm hình ảnh về một buổi chiều hoàng hôn hoặc hình ai đó đang ngồi thuyền trên mặt hồ yên tĩnh. Khi cảm thấy cơn thèm ăn do căng thẳng trở lại, những hình ảnh này sẽ đại diện cho sự bình tĩnh mà bạn muốn mình có được. Dán chúng vào tấm áp phích.

4. Bạn cũng có thể ghi thêm những từ, cụm từ và những lời khẳng định mang tính động viên, truyền cảm hứng hoặc thậm chí những câu thơ dưới các tấm ảnh.

5. Hãy dán cả những hình ảnh về các hoạt động vui nhộn và những địa điểm mà bạn mơ ước được đến tham quan.

6. Có một quy tắc: tránh xa những hình ảnh không lành mạnh dù cho chúng có hấp dẫn đi nữa. Tức là không dùng hình có các siêu mẫu thon thả. Cũng đừng lấy hình có người bị béo phì. (Một số người cố dùng những hình đó để dọa chính mình nhằm tránh ăn uống quá độ.) Khi nhìn hình, hãy nhớ rằng bạn muốn tạo cảm giác được xoa dịu chứ không phải cảm giác hoảng sợ.

7. Đặt tấm áp phích ở nơi bạn nhìn thấy được thường xuyên như trên bàn làm việc, ở cửa phòng tắm, hoặc một nơi trong bếp.

15. LO LẮNG VỚI TÂM CHÍNH NIỆM

Hình như mỗi ngày tôi lo lắng tới khoảng 20 lần, chủ yếu là về vị hôn thê của tôi. Anh ấy ghét cấp trên của mình. Sếp

anh ấy không đòi xử công bằng với anh trong công việc. Mỗi tối, tôi nấu ăn cho hai chúng tôi, rồi chọc chọc vào đĩa thức ăn trong lúc hồi hộp chờ anh ấy đi làm về. Tôi thấy mình luôn lo nghĩ về những gì xảy ra với anh vào ngày làm việc hôm đó cũng như tâm trạng của anh sẽ thế nào khi về tới nhà. – Lori

Tất cả chúng ta đều lo lắng quá mức. Nhiều người dành quá nhiều thời gian để chăm chăm lo về những thứ không thể kiểm soát, và trở nên phiền muộn vì những tình huống có thể hoặc không thể xảy ra. Dù biết làm vậy cũng chẳng ích gì, nhưng chúng ta lại rất khó ngừng lo nghĩ. “Người ăn nỗi lo” là thuật ngữ ám chỉ những ai ngẫu nhiên thức ăn để đối phó với sự buồn phiền. Họ thường bị hấp dẫn bởi việc ăn uống vì hành động này khiến họ cảm thấy mình đang làm được điều gì đó thay vì lo lắng. Tuy nhiên, dẫu bạn đang lo nghĩ chuyện gì thì vấn đề đó cũng thường nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Trong đa số các trường hợp, bạn chẳng thể làm gì để chuyển đổi tình thế. Kết quả là trong bạn có thể sẽ phát sinh nhu cầu được bận rộn. Rùi thay, nấu nướng và ăn vặt lại đáp ứng nhu cầu đó.

Nếu có thói quen ăn uống khi lo lắng, thì việc làm được chuyện gì đó hữu ích có thể sẽ giúp được bạn. Hãy tự hỏi mình có khả năng làm chuyện gì vào lúc này. Sau đó tập trung lập kế hoạch để thực hiện việc đó. Ví dụ, nếu lo lắng về tài chính, hãy lập ra một ngân sách. Việc nắm quyền kiểm soát những gì bạn có thể điều khiển sẽ giúp bạn thấy thoải mái hơn.

Điểm yếu của lo nghĩ là việc này khiến bạn tốn nhiều thời gian

và năng lượng tinh thần, cũng như có hại cho thể chất và có thể khiến bạn mất ngủ hoặc đau ốm. Với những người ăn theo cảm xúc, lo nghĩ chắc chắn làm giảm khả năng kháng cự lại nhu cầu ăn uống quá độ. Khi bị nỗi lo làm phân tâm, bạn sẽ ít chú ý đến thứ mình bỏ vào miệng hơn. Bạn có thể ăn trong khi tâm trí đang ở đâu đâu, đặc biệt là khi bạn bị cuốn vào cơn lốc lo âu.

Ngoài ra, lo lắng thường là hậu quả của thói quen ăn uống quá độ chứ không phải nguyên nhân gây ra thói quen này. Bạn có thể cảm thấy bức bối vì lượng thức ăn vừa ăn. Nhưng trong hoàn cảnh đó, bạn không thể điều khiển hay thay đổi chuyện đã xảy ra. Giờ thì ăn cũng đã ăn rồi, hãy tập trung vào những việc còn có khả năng thay đổi. Lo nghĩ về chuyện tăng cân sẽ không khiến bạn vui lên. Đi dạo thì có.

kỹ thuật giải stress

Lo Nghĩ Với Tâm Chính Niệm

Một cách phòng tránh thói quen ăn vặt khi thấy hồi hộp là tập lo nghĩ với tâm chính niệm. Khi lo lắng, dường như bạn bị phân tán sự chú ý giữa thứ bạn đang làm (hoặc đang nhai) với vấn đề bạn đang băn khoăn. Thay vì thế, hãy dành một khoảng thời gian trong ngày để tập trung hoàn toàn vào nỗi lo của bạn.

Đây là một ví dụ: Khi tâm trí bạn bắt đầu buồn phiền về chuyện gì, hãy tự nhủ, “Không phải lúc này, lát nữa mình sẽ nghĩ về việc đó sau.” Hãy trì hoãn hành vi lo lắng cho đến cuối buổi tối hôm đó. Rồi khi có thời gian, hãy cho mình trọn vẹn 20 phút để lo nghĩ. Đặt chuông hẹn giờ để không phải bận tâm về thời gian.

Trong suốt giai đoạn tập trung lo nghĩ, hãy nhớ là đừng làm việc gì khác. Tự hỏi, “Viễn cảnh tồi tệ nhất của việc mình đang lo là gì?” Tưởng tượng một chút về sự việc sẽ xảy ra trong viễn cảnh đó. Khi làm vậy, thường thì bạn sẽ thấy rằng hình ảnh bạn nghĩ ra không phải là nỗi sợ có thật hoặc có thể dù không thích kết quả xảy ra, bạn vẫn sẽ sống sót sau sự việc đó.

kỹ thuật giải stress

Chuỗi Hạt Lo Âu

Hãy tìm cho mình một chuỗi *komboloi*, tiếng Hy Lạp có nghĩa là chuỗi hạt lo âu. Theo truyền thống, chuỗi komboloi giúp mọi người trút đi nỗi lo khi họ đang bồn chồn hoặc cần giết thời gian. Chuỗi hạt này được ưa chuộng bởi người ta tin rằng nó có khả năng đẩy lùi nhiều thói quen không lành mạnh, như cắn móng tay, ăn uống quá độ, hút thuốc lá và tất cả lo. Komboloi có hiệu quả như thế là vì khi dùng tay lần các hạt này, bạn sẽ thấy bình tĩnh và dễ chịu. Nếu không mua được, hãy tự làm một chuỗi. Bạn có thể xò bao nhiêu hạt tùy ý. Cắt một sợi chỉ hoặc sợi dây có độ dài bằng lòng bàn tay. Thắt nút một đầu và bắt đầu xò hạt. Sau đó thì thắt nút đầu còn lại, nhớ chừa một khoảng trống nhỏ giữa các hạt để ngón tay cái của bạn có thể dễ dàng đẩy hạt sang ngón kế bên, và để các hạt này có đủ không gian di chuyển dễ dàng. Hãy lắng nghe âm thanh phát ra khi hạt rơi từ đầu này sang đầu kia của sợi dây. Bạn có thể bấm chuỗi hạt theo bất kỳ nhịp điệu nào giúp bạn thấy bình tĩnh.

16. MƠ MÀNG VỚI TÂM CHÍNH NIỆM

Khi đi làm về, tâm lý tôi sa sút nặng nề. Tôi không thể giải quyết thêm vấn đề hay công việc nào nữa. Tôi bắt đầu ăn vặt ngay sau giờ làm. Tôi chỉ cần cắn một miếng thôi nhưng cuối cùng lại ngốn hết một bữa chính. Việc ăn uống giữ cho tay tôi bận bịu trong lúc tâm trí tôi lạc vào một chiều không gian khác, nơi tôi không thể suy nghĩ được gì. Tôi không biết rõ mình đang làm gì. Tôi hoàn toàn thờ ơ như một cây ma trong lúc ngẫu nhiên cắn một miếng ăn vặt. Ăn xong, tôi như được thoát khỏi tình trạng hôn mê. Tôi nghĩ, “Ôi chao, mình đã làm gì vậy?” – Jennifer

Jennifer đi làm về, ngây người ra trước TV, và vô thức nhai thức ăn cả tiếng đồng hồ. Giống nhiều người, Jennifer ăn uống đơn giản là để thoát khỏi thực tại trong một khoảng thời gian. Trạng thái bị thôi miên này khiến cô ngừng suy nghĩ và khiến các cảm giác của cô kém nhạy đi. Với Jennifer, đây là sự thay đổi đáng hoan nghênh cho cái đầu bị quá tải của cô. Rủi thay, việc ăn uống khi ngây người ra lại là những giây phút giúp tinh thần nghỉ ngơi hấp dẫn đến đáng sợ.

Có nhiều cách trải nghiệm cảm giác mơ màng, hoặc cảm giác đầu óc được nghỉ ngơi. Có thể bạn từng thờ người ra giữa cuộc đối thoại, thậm chí lơ đãng trong lúc lái xe. Khi thoát ra khỏi trạng thái lái xe tự động này, bạn nhận ra mình đã chạy lố qua nơi mình muốn đến và trở nên ý thức về việc mình đã không tập trung lái xe ra sao. Việc ta có thể lái xe, trò chuyện và ăn uống bình thường trong một khoảng thời gian ngắn với một tâm trí mơ màng như thế khá là đáng sợ. Thói quen ăn uống dễ quên đi mọi thứ có thể

được giảm thiểu đáng kể nếu bạn có nhiều lựa chọn khác giúp thư giãn đầu óc. Hãy bắt đầu bằng việc cho phép bản thân ngừng suy nghĩ, điều này có thể là một khái niệm lạ lẫm nếu bạn là người hay căng thẳng nhiều công việc cùng lúc.

kỹ thuật giải stress

Tâm Trí Trống Rỗng

Nếu bạn ăn uống để thoát ly thực tại, hãy thử áp dụng những cách thay thế khác cũng có tác dụng giúp tinh thần bạn được nghỉ ngơi chốc lát. Hãy tập trung vào những việc đơn điệu, lặp đi lặp lại. Nhưng trước tiên, hãy đặt mình vào trạng thái tinh thần phù hợp. Ngồi xuống. Cho phép bản thân mơ màng. Phần này có thể sẽ khó đối với những bà mẹ bận rộn, những người thuộc nhóm tính cách A, hoặc nếu bạn là người không chịu được việc ngồi yên. Để thanh lọc tâm trí, đầu tiên hãy hình dung bạn đang đổ hết rác trong thùng giấy đi. Rồi tưởng tượng tất cả các ý nghĩ trong đầu bạn đang rơi ra giống như khi đổ rác. Giờ thì hãy chọn một hoạt động bạn có thể làm mà không cần suy nghĩ:

- Lật tạp chí. Đây là hoạt động hầu như không cử động gì nhiều, nhẹ nhàng và không đòi hỏi bất kỳ nỗ lực nào. Việc đọc thì tốn quá nhiều năng lượng tinh thần. Nhưng chỉ cần nhìn hình và liếc sơ mấy tấm ảnh cũng đã đủ để giải tỏa áp lực và giảm căng thẳng.
- Xem TV. Việc mở TV thường giúp bạn mơ màng. Tuy nhiên, đôi lúc hành động này không đủ sức giữ cho bạn phân tâm. Nếu xem TV không giúp được bạn, hãy thử

chuyên kênh. Hãy chắc rằng mình không đang xem TV với người khác, vì việc này sẽ làm họ bức. Hành động chuyển kênh này giống với lật tạp chí. Nhiều hình ảnh nhấp nháy trước mắt sẽ kích thích trí não và giác quan của bạn nhưng không đòi hỏi bạn phải thực hiện bất kỳ hoạt động tinh thần nào.

- Bạn có muốn hoàn toàn rơi vào trạng thái mơ màng không? Hãy thử nhắm mắt lại. Tập trung nhìn vào khoảng không và bóng tối sau mí mắt.
- Trờ lại với cơ bản. Hãy nghĩ về một số hành động bạn từng thích làm lúc còn bé. Không có gì êm đềm hơn những ký ức thuở ấu thơ khiến bạn bồi hồi, như nặn đất sét hay tô màu. Việc chơi đùa không tốn nhiều sức lực tinh thần, mà còn thú vị, kích thích trí tưởng tượng và giúp tăng cường năng lượng của bạn.
- Hãy thử xếp giấy *origami*, nghệ thuật xếp giấy cổ xưa của người Nhật. Đây là một hoạt động rất dễ dàng, không cần suy nghĩ nhiều mà giữ cho tay bạn luôn bận rộn và không động vào hũ bánh quy.

17. CÁCH TIẾP CẬN CỦA SCARLETT O'HARA

Tôi phá hỏng kế hoạch ăn kiêng của mình thế nào ư? Có hàng trăm cách khác nhau. Nhưng cách gây ra nhiều rắc rối cho tôi nhất là ăn uống để trì hoãn. Nếu muốn trì hoãn việc gì đó, tự nhiên tôi cảm thấy mình cần ăn vặt. Tôi có thể bỏ ra rất nhiều thời gian trong bếp để mò tìm đồ ăn vặt. – Ellen

“Bây giờ tôi không thể nghĩ về việc đó. Tôi sẽ nghĩ về nó vào ngày mai.” Đây là câu nói nổi tiếng của Scarlett O’Hara trong tiểu thuyết kinh điển *Cuốn Theo Chiều Gió*. Cô thực sự phải đối mặt với khá nhiều áp lực: sống trong một đất nước bị chiến tranh tàn phá, để mất (cô nghĩ vậy) tình yêu của đời mình vào tay người phụ nữ khác, và lấy người đàn ông cô không hề yêu để được ổn định về tài chính. Những chuyện này thật quá sức chịu đựng của một người phụ nữ. Vậy thì cô đã làm gì? Cô quyết định là có vài thứ mình không thể lo lắng ngay lúc đó. Trong đầu, Scarlett đặt những nỗi lo lên một giá sách tưởng tượng, và sẽ chỉ lấy xuống khi cô đã sẵn sàng giải quyết nó.

Xếp lên giá một vấn đề thì khác với lãng tránh hay lờ đi vấn đề. *Xếp lên giá* nghĩa là sẽ tiếp cận một cách có kế hoạch và quyết tâm giải quyết vấn đề đó vào một thời điểm nhất định. Có câu, *Thời điểm quyết định tất cả*. Ý tưởng này khá giống với việc dẹp bỏ hình người yêu cũ sau cuộc chia tay buồn bã. Khi bạn phiền muộn, các tâm hình có thể gây nên nỗi sầu muộn và khiến bạn bị trói buộc trong sự day dứt về cuộc chia tay. Khi đã sẵn sàng nhìn chúng mà không thấy đau lòng nữa, bạn có thể xem lại hình ảnh đó.

kỹ thuật giải stress

Bỏ Vào Hộp

Ăn vặt thường là một hành động né tránh. Nếu để bản thân đối mặt với vấn đề khi đã thực sự sẵn sàng thay vì vội vàng đâm đầu vào, có thể bạn sẽ không phải tìm cách trì hoãn nữa. Và có thể bạn sẽ không cần giữ cho mình bận ăn uống đến nỗi không có thời gian giải quyết vấn đề. Hãy tự trấn an rằng sẽ không sao cả

nếu bạn giữ lại một số chuyện và khi sẵn sàng, bạn sẽ tập trung giải quyết.

Để áp dụng kỹ thuật này, bạn sẽ tạo ra một cái hộp, một chỗ tạm thời chứa bất cứ chuyện phiền não nào mà bạn hiện chưa thể đối phó. Bạn có thể mua hoặc tự làm một cái. Khi vấp phải một vấn đề, hãy viết nó ra. Sau đó bỏ mảnh giấy đó vào hộp. Nếu cái hộp không ở gần đó, hãy tưởng tượng mình đang bỏ vấn đề vào hộp. Bạn có thể đặt cái hộp ở đâu cho đến khi đã sẵn sàng đối diện? Tầng trên cùng của tủ quần áo? Dưới gầm giường? Trong ngăn tủ? Khi cảm thấy đã sẵn sàng, hãy lấy và mở hộp ra. Quyết tâm giải quyết vấn đề khó khăn này từng bước một. Viết ra một danh sách những bước cần thực hiện. Sau đó hãy chỉ thực hiện mỗi lần một bước.

18. TÌM TẮM CHỖ AN TOÀN CỦA BẠN

Tôi thường mang theo trong túi một cây bút đặc biệt. Tôi nhận được nó vào ngày tốt nghiệp đại học. Tôi mắc một khiếm khuyết khiến việc học tập gặp nhiều khó khăn. Thế nên ngày tốt nghiệp là khoảnh khắc tự hào nhất đời tôi. Mỗi khi buồn, tôi cầm lấy cây bút. Tôi làm thế trong suốt những buổi họp căng thẳng và những lần xung đột với chủ nhà. Tôi nắm chặt nó. Chẳng ai nhận ra. Gần đây, cây bút giúp tôi đối phó với cơn thèm ăn quá độ theo cảm xúc. Đôi khi tôi cầm nó chỉ để nhắc mình nhớ lại cảm giác tự hào về bản thân. Tôi thấy rất vui khi mình không tìm kiếm sự dễ chịu từ việc ăn uống. Nếu đang bức bối và muốn ăn do căng thẳng, tôi viết vội lên một mảnh giấy. Nếu muốn ăn

do buồn chán, tôi vẽ nguyệt ngọc bằng cây bút của mình cho đến khi cơn thèm ăn qua đi. Đôi khi tôi còn gặm bút nữa. – Mogan

Nhân vật Linus trong phim hoạt hình *Peanuts* của Charles M. Shultz rất gắn bó với tấm chăn an toàn của cậu. Như hầu hết trẻ nhỏ, cậu đem nó theo khắp mọi nơi. Bạn có thể hiểu vì sao cậu bé cần thứ gì đó giúp cậu vui lên. Lucy, chị gái cậu, và Sally, bạn cậu, luôn ăn hiếp cậu. Dù có lẽ bạn không còn cần đến tấm chăn bảo vệ nữa, nhưng tất cả chúng ta đều tìm sự an ủi từ những đồ vật có ý nghĩa đặc biệt với mình.

Những món đồ này được các nhà tâm lý học gọi là những vật chuyển tiếp. *Vật chuyển tiếp* là một đối tượng vật chất thay thế liên kết mẹ-con và dành chỗ cho sự phát triển của một bản ngã riêng biệt, rất giống cách mà Linus dùng tấm chăn của mình. Tấm chăn hoặc chú gấu bông là một vật thay thế cho cảm giác ấm cúng mà người mẹ đem lại. Khi còn chập chững tập đi, đứa trẻ có thể chuyển sang chơi với một người bạn tưởng tượng hoặc một con thú nhồi bông đặc biệt. Khi lớn tuổi hơn, chúng ta có thể trân trọng những kỷ vật vốn chẳng có chút giá trị nào ngoài những cảm xúc mà chúng mang lại cho ta, như một tấm ảnh, một cốc cà phê, hoặc một cái gối đặc biệt. Khi nhìn vật đó, bạn thấy tâm trạng tươi vui hơn.

Có lẽ bạn cũng sở hữu một vật chuyển tiếp. Đó có thể là mảnh vỏ sò mà người yêu nhặt cho bạn trong lần đi dạo trên bãi biển lãng mạn. Đôi lúc, bạn có thể mang theo vật này trong túi để chạm vào, hoặc xoa xoa món đồ này có thể giúp tinh thần bạn phấn chấn hơn. Nếu có một món như thế, việc giữ nó gần bên sẽ hữu

ích. Bạn sẽ không bao giờ biết được khi nào thì mình bị đồ ăn vặt hấp dẫn, và món đồ này có thể sẽ giúp bạn phòng tránh việc này.

kỹ thuật giải stress

Tìm Kiếm Món Đồ Giúp Giải Stress

- Hãy dành một khoảng thời gian để xác định xem những món đồ nào trong nhà có ý nghĩa về mặt tinh thần với bạn. Bạn có thể tìm thấy một bài viết về quần áo. Hoặc đó có thể là tấm thiệp ai đó gửi tặng sinh nhật bạn. Bỏ những món này vào một cái hộp đặc biệt. Đặt chiếc hộp bên cạnh để phòng khi bạn cần đến. Hãy thực hiện kỹ càng việc này trước khi bạn thật sự cần các món đồ đó.
- Hãy lưu ý rằng quyển sách này cũng có thể là một vật chuyển tiếp cho bạn. Khi cần sự an ủi, cứ cầm sách lên và lật từng trang. Việc đọc to nhiều đoạn hoặc chỉ cần cầm sách cũng có thể khiến bạn thấy thoải mái hơn. Có lẽ bạn sẽ thấy được trấn an và thấu hiểu.
- Trang sức có thể là một món đồ giải stress đặc biệt hiệu quả. Món trang sức đó không cần phải đắt tiền mà chỉ cần đem lại cho bạn cảm giác đặc biệt. Đó có thể là món quà bạn được tri kỷ tặng. Có thể là bà di tặng cho bạn một sợi dây chuyền trước khi mất vì bạn là người cháu yêu quý của bà. Hoặc có thể là một sợi lắc tay bạn mua để tự thưởng cho mình khi được thăng chức. Vòng đeo tay, dây chuyền và nhẫn là những món rất có ích vì bạn có thể luôn

đeo và chạm lấy chúng khi cần sự an ủi. Cần thận đừng chọn những món trang sức làm bạn buồn, như chiếc nhẫn từ người chồng cũ. Nếu không có món nào thì cũng không sao cả. Hãy nhìn quanh nhà để tìm những món đồ có giá trị tinh thần khác. Hãy bỏ cuống vé của ban nhạc yêu thích hoặc tấm hình luôn làm bạn cười vào ví. Nếu tìm được thứ gì vừa tay hoặc bỏ vừa vào túi thì sẽ rất tốt.

19. LỜI KHẲNG ĐỊNH GIÚP GIẢI STRESS

Tôi đọc được ở đâu đó rằng những lời khẳng định có thể giúp tôi lạc quan hơn. Tôi là một người khá bi quan. Khi một chuyện không hay có thể hoặc thực sự xảy ra, tôi thấy căng thẳng và rồi ăn uống một cách ngớ ngẩn. Vì thế, tôi đã viết ra ba câu nói tích cực và dán lên tủ lạnh. Tôi quyết tâm đọc to từng câu ít nhất một lần mỗi ngày. Làm thế thì tôi được gì? Lúc đầu, tôi thấy mình thật ngốc. Nhưng dù gì thì tôi vẫn tiếp tục đọc. Tôi biết là đến một thời điểm nhất định, việc này sẽ phát huy tác dụng. Sau khi trải qua một ngày mệt mỏi và chuẩn bị mở hũ kẹo ra thì tôi nghe thấy tiếng nói trong đầu mình, “Đây không phải là tận thế. Ngày mai rồi sẽ tốt đẹp hơn.” Tôi bỏ hũ kẹo xuống. Đó là lời khẳng định tôi dán trên tủ lạnh! Nó lóe lên trong đầu dù tôi không hề cố nhớ tới nó. Bằng cách nào đó, câu nói này đã len lỏi vào tiềm thức của tôi mà tôi không hay biết. Đây là một cách vô hại giúp tôi cải thiện tinh thần và ngừng ngấu ngiến thức ăn khi căng thẳng. – Brenda

Đức Phật từng nói, *“Người là những gì người nghĩ.”* Dù đã qua hàng trăm năm, câu nói này vẫn đúng đến tận bây giờ. Nếu suy nghĩ tích cực, bạn sẽ hành động lạc quan hơn. Nếu nghĩ rằng mình có thể giữ bình tĩnh mà không cần ăn, bạn sẽ hành động theo cách thực sự giúp bạn làm được điều đó. Nếu nghĩ là bất khả thi, bạn thậm chí sẽ chẳng làm thử. Vì lý do này, suy nghĩ của bạn có một sức mạnh phi thường.

Thế thì làm sao bạn có thể thuyết phục chính mình là việc giải stress không cần ăn uống là khả thi, sau nhiều năm trời bạn hành động ngược lại? Những lời khẳng định là một bước đi hữu ích, tích cực, và là những tuyên bố quả quyết về chính bạn. Chúng hoàn toàn trái ngược với những lời độc thoại bi quan. Bạn có thể dùng lời khẳng định để tập cho não bộ suy nghĩ một cách tự tin và lạc quan về khả năng chọn các biện pháp giúp bản thân bình tĩnh lại mà không cần ăn uống.

Những lời tự chỉ trích có thể kìm hãm và làm hủy hoại sự tự tin rằng bạn có thể thay đổi thói quen ăn uống không lành mạnh của mình. Những lời khẳng định hướng tâm trí bạn đến những ý nghĩ tích cực và giúp bạn luôn nghĩ rằng sự thay đổi là khả thi (theo nghiên cứu của Epton và Harris vào năm 2008). Ngoài ra, bạn cũng có thể khẳng định nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống. Dưới đây là một số khía cạnh với những mục đích cụ thể:

- **Thể chất:** Tôi có một cơ thể khỏe mạnh.
- **Tinh thần:** Tôi là một người mạnh mẽ và là kẻ sống sót. Tôi đã giải quyết được nhiều chuyện khó khăn trong đời. Tôi cũng có thể đối phó với thói quen ăn theo cảm xúc.

- **Trí tuệ:** Tôi là một người khôn ngoan. Tôi có thể tìm ra nhiều cách khoa học hữu hiệu hơn việc dùng thức ăn để giải stress.
- **Khả năng sáng tạo:** Tôi biết cách tư duy sáng tạo. Tôi có thể tìm ra nhiều giải pháp cho vấn đề ăn do căng thẳng.
- **Mối quan hệ:** Tôi đáng được tôn trọng. Khi chăm sóc bản thân, tôi đang tôn trọng chính mình.

kỹ thuật giải stress

Từ Ngữ Động Viên

Giúp Chấm Dứt Việc Ăn Do Căng Thẳng

Để có được cái nhìn tích cực hơn, bạn sẽ phải nỗ lực và tập luyện nhiều. Hãy đọc to những phát biểu bên dưới nhiều lần trong ngày. Bạn có thể rèn cho trí não tự động ghi các tuyên bố quả quyết vào ý thức. Hãy chọn một hoặc nhiều câu nói mà bạn đồng tình. Viết xuống những tấm thẻ và đặt ở nơi dễ nhìn, như trên bảng điều khiển xe hơi, gương soi, cửa ra vào hoặc trên điện thoại cầm tay.

Khi đọc những lời khẳng định này, hãy cố gắng sống trong hiện tại. Thay vì nói, “Minh sẽ học cách ngừng ăn do căng thẳng” thì nói, “Ngay lúc này, mình đang học cách ngừng ăn do căng thẳng.” Sau đây là một số ví dụ hữu dụng:

- Mình đang cảm thấy bình tĩnh hơn.
- Ăn uống sẽ không giải quyết được vấn đề này.

- Mình giỏi trong việc đối mặt trực tiếp với vấn đề.
- Mình có thể làm được. Tất cả chỉ cần thời gian.
- Mình có thể chờ đợi. Chỉ cần kiên nhẫn một chút là cơn đói sẽ qua đi.
- Mình có thể giải stress mà không cần ăn uống.
- Mình sắp thấy đỡ căng thẳng hơn rồi. Mình có thể chịu đựng được.
- Mình thích được khỏe mạnh.
- Mình cảm thấy rất thoải mái bên trong, và cơ thể bên ngoài của mình sắp bắt kịp cảm giác đó rồi.

20. TỪ QUÝ CÔ HOÀN HẢO THÀNH QUÝ CÔ THỰC TẾ

Không gì bức mình bằng việc tôi tự nhủ, “Rồi, mi đã làm hỏng chuyện, vậy thì mi chịu thua luôn đi.” Trước khi sự đã rồi thì những từ ngữ này đã tước đi bất kỳ cơ hội nào mà tôi có để ngừng ăn do căng thẳng. – Terri

Terri đang đấu tranh với tình trạng mà một số bệnh nhân của tôi đã sáng tạo đặt tên là “tư duy ngựa vằn,” hoặc thường được biết đến như suy nghĩ trắng-đen. *Tư duy ngựa vằn* là các phát biểu cực đoan kém linh hoạt hoặc không có chỗ cho vùng xám tồn tại. “Mình luôn làm hỏng chuyện” là một ví dụ tiêu biểu cho hướng tư duy ngựa vằn. Từ “luôn luôn” hầu như không đúng hoàn toàn.

Những từ như “luôn luôn” và “không bao giờ” thường làm quá sự việc lên. Các suy nghĩ không theo hướng này thì ít cực đoan hơn và thường diễn tả tình huống chính xác hơn. Ví dụ, bạn chỉ thỉnh thoảng chứ không phải lúc nào cũng ăn do căng thẳng. Nếu suy nghĩ của bạn càng phân cực thì phản ứng của bạn sẽ càng cực đoan hơn.

Những người ăn theo cảm xúc có khuynh hướng rất giỏi suy nghĩ theo lối này. Họ cảm thấy hoặc là mình phải ăn đúng lượng thức ăn, còn không thì cách ăn của mình “sai bét nhè”. Ý nghĩ này thường tự động xuất hiện, và đôi lúc họ cũng không nhận ra. Việc ý thức rõ về thói quen tư duy ngựa vằn của bản thân là rất quan trọng. Lối suy nghĩ này có thể khiến bạn ăn uống quá độ hoặc bỏ cuộc hoàn toàn. Đối với cách nghĩ ngựa vằn thì không có gì khác giữa việc ăn theo cảm xúc một chút với ăn quá nhiều. Mà thực tế là có sự khác biệt lớn ở đây!

kỹ thuật giải stress

Từ Bỏ Lối Tư Duy Ngựa Vằn

Nhiệm vụ của bạn là thoát khỏi cách nghĩ trắng-đen xưa cũ. Sau đây là một số mẹo để bạn chủ động chọn những ý nghĩ thực tế và giúp giải stress tốt hơn.

- **Lưu ý những từ ngữ có tính kích thích.** Bao gồm những từ mang tính tuyệt đối như “luôn luôn,” “không bao giờ,” “chưa từng,” “hoàn hảo,” “thảm họa” và “bất khả thi.” Nếu nghe thấy bản thân nói những từ này, hãy thử chuyển chúng thành những từ ít cực đoan hơn, như “đôi khi,” “thỉnh

thoảng,” “đủ tốt,” vân vân. Trong việc ăn uống, những từ ngữ này thường sẽ tạo ra các câu như “Minh là kẻ thất bại hoàn toàn,” “Minh làm hỏng hết mọi thứ rồi” và “Minh sẽ không bao giờ ngừng ăn do căng thẳng được.” Thay vào đó, hãy tập trung vào những câu nói thực tế hơn như “Minh thường có thể giải stress bằng các hoạt động khác với ăn uống.”

- **Đặt ra những kỳ vọng thực tế.** Cảm giác quá tải thường một phần là do những mục tiêu phi thực tế mà bạn không thể nào đạt được. Những người ăn theo cảm xúc thường có tiếng trong việc tự khiến mình thất bại. Những tuyên bố như “Ngày mai, mình sẽ chỉ ăn thức ăn bổ dưỡng thôi,” hoặc “Minh sẽ không bao giờ ăn cái bánh donut nào nữa” là những phát biểu ngửa vắn. Bạn phải chừa chỗ cho bản thân vấp ngã ở đâu đó.

- **Quy tắc 2 phút.** Những người ăn theo cảm xúc thường cảm thấy họ phải thực hiện mọi thứ một cách hoàn hảo hoặc là bỏ cuộc cho rồi. Họ nghĩ rằng hoặc là họ tập thể dục trong nửa tiếng, còn không thì sẽ chẳng tập làm gì. Thay vì vậy, dù đó là việc gì, hãy quyết tâm thực hiện chỉ trong 2 phút. Ví dụ, thử một kỹ thuật giải stress chỉ trong 2 phút. Xem chuyện gì sẽ xảy ra.

NHỮNG

5 CẢM GIÁC DỄ CHỊU GIÚP TRẦN AN VÀ THƯ GIÃN CƠ THỂ

Nguyên nhân dẫn đến việc ăn do căng thẳng phần lớn là từ nhu cầu giải tỏa và thư giãn tinh thần. Việc ngấu ngiến bánh mì kẹp thịt hay liếm láp một cây kem ốc quế thường làm cơ thể thấy dễ chịu và thoải mái. Tin tốt là có vô số phương pháp lành mạnh giúp bạn thư giãn thần kinh lẫn cơ thể mà không cần phải ăn uống. Trong chương này, nhiệm vụ của bạn sẽ là thử áp dụng những cách thư giãn mới. Việc ý thức hơn về cơ thể mình sẽ giúp bạn chăm sóc bản thân tốt hơn. May mắn thay, cơ thể bạn là một trong những công cụ tự nhiên tốt nhất mà bạn sở hữu để đối mặt với những vất vả và áp lực trong đời sống hằng ngày. Có rất nhiều phương pháp lành mạnh giúp trấn an cơ thể. Chương này sẽ cung cấp cho bạn những kỹ thuật, bài tập thể dục, bài tập yoga, và những cách thức thư giãn để chăm sóc các giác quan của mình. Việc xoa dịu cơ thể có thể giúp luyện cho não bộ ít bị ảnh hưởng bởi căng thẳng hơn.

CĂNG THẲNG VÀ CƠ THỂ BẠN

Cơ thể bạn thường chịu đựng gánh nặng của áp lực và thói quen ăn do căng thẳng. Những người thường xuyên bị căng thẳng thường biểu hiện ra bên ngoài. Họ có xu hướng dễ bị cảm hơn bởi sức đề kháng yếu, và tóc bạc sớm. Cảm giác choáng ngợp và bị quá tải khiến họ bị sụt ký hoặc tăng ký rất nhiều. Hơn nữa, khi bạn sống trong tình trạng thường xuyên căng thẳng, việc tích trữ năng lượng ở vùng bụng khiến cơ thể tăng cân. Tác động của căng thẳng lên cơ thể tạo ra nhu cầu tìm kiếm những phương thức giải stress mạnh mẽ thay vì làm tổn hại bản thân bằng cách ăn theo cảm xúc.

Hãy tìm hiểu sơ lược về những gì mà căng thẳng gây ra cho cơ thể bạn. Thông thường, khi bị đe dọa hay gặp nguy hiểm, trục hạ đồi – tuyến yên – thượng thận được kích hoạt. Trục này truyền tín hiệu để cơ thể giải phóng hormone căng thẳng cortisol và adrenaline, cũng như chất dẫn truyền thần kinh norepinephrine. Các chất này tạo ra phản ứng chiến-hoặc-chạy giúp cơ thể chuẩn bị sẵn sàng đối phó với một sự kiện căng thẳng. Phản ứng phức tạp này ảnh hưởng đến cơ thể bạn theo nhiều cách. Một trong số đó là hành vi thèm ăn và tích trữ năng lượng.

Có lẽ bạn đã nhận thấy nhu cầu ăn đồ ngọt, thức ăn giàu chất béo và các món mặn khác tăng vọt khi bạn gặp nhiều áp lực. Đó là vì cơ thể đang cố cân bằng lại lượng hormone và chất dẫn truyền thần kinh một cách nhanh chóng và tự nhiên. Khi tình trạng căng thẳng tiếp tục diễn ra và cơ thể không có khả năng trở về thể cân bằng tự nhiên của nó, cơ thể sẽ phát tín hiệu cho não để báo rằng nó cần một phương thức tái cân bằng. Thông thường bạn sẽ chọn

cách tìm kiếm những món ăn nào giúp điều hòa lại lượng chất dẫn truyền thần kinh và hormone căng thẳng, cũng như tạm thời giúp tăng năng lượng.

Khi bạn bình tĩnh lại, các phản ứng căng thẳng về sinh lý và hóa học sẽ giảm đi. Vì lý do này, cách bạn đối phó với căng thẳng có tác động trực tiếp đến cơ thể. Nhiệm vụ của bạn là làm lắng tâm trí và làm dịu những phản ứng sinh lý. Việc xoa dịu cơ thể có thể giúp bạn trở về thể cân bằng một cách tự nhiên sau khi bị ngập chìm trong căng thẳng và dần dần, giúp điều chỉnh sự thèm ăn của bạn.

21. CHĂM SÓC CÁC GIÁC QUAN

À... Đó là âm thanh tôi thốt ra khi nhấp một ngụm trà nóng. Trà ngăn tôi không ăn theo cảm xúc bởi tôi thực sự rất thích uống trà. Tôi thèm cái hơi ấm lan tỏa khắp cơ thể khi nhấp chậm chậm từng ngụm. Tôi cố buông bỏ những lo âu và thuận theo cảm giác của mình khi cơ thể ấm dần lên, cứ như thể tôi đang ngồi cạnh chiếc lò sưởi ấm áp vậy.
– Carmela

Thực sự thì chẳng có gì bí ẩn khi mà một số thức ăn lại có khả năng giải stress quá tuyệt vời. Hương thơm từ món bánh quế mới ra lò thì thật ngất ngây đối với khứu giác của bạn. Một bát thịt bò hầm nóng hổi sẽ làm ấm cơ thể bạn trong một ngày lạnh lẽo. Một đĩa kem mịn màng có thể làm mát lưỡi bạn trong lúc nó kích thích vị giác của bạn bằng sự ngọt ngào. Mọi người thường tìm kiếm sự an ủi từ thức ăn vì đó là một cách để thỏa mãn các giác quan. Thật may là có nhiều cách thức lành mạnh, ít ca-lo và giúp nâng

cao nhận thức của bạn về cảm giác – đó là nâng cao chất lượng nhìn, nghe, chạm, nếm và ngửi.

kỹ thuật giải stress

Trải Qua Những Cảm Giác Xoa Dịu

Trong khi đang kiếm tìm sự an ủi, hãy thử trấn an một hoặc một số các giác quan của bạn. Bạn sẽ thấy kinh ngạc về hiệu quả giảm thiểu nhu cầu ăn theo cảm xúc của kỹ thuật này.

- **Liệu pháp ánh sáng.** Ánh nắng mặt trời hoặc ánh sáng quang phổ khi chiếu lên da có thể cải thiện tâm trạng một cách đáng kể. Đây là một trong những hình thức điều trị chính đối với chứng trầm cảm theo mùa, dạng trầm cảm mà một số người mắc phải trong suốt mùa đông khi có quá ít ánh nắng mặt trời (theo nghiên cứu của Golden vào năm 2005). Ánh nắng mặt trời giúp điều chỉnh lại đồng hồ sinh học của bạn và gia tăng mức serotonin. Khi cảm thấy cần sự an ủi, hãy ngồi cạnh cửa kính để đón ánh mặt trời gián tiếp hoặc đi ra ngoài 30 phút – nhưng đừng quên thoa kem chống nắng và đeo kính râm. Nếu nơi bạn sống có quá ít ánh nắng mặt trời vào mùa đông hoặc bạn không thể ra khỏi nhà, hãy mua một cây đèn trị liệu. Đây là loại đèn bạn có thể dùng trong nhà và có tác dụng tương tự như ánh nắng mặt trời.

- **Nhấp một ngụm trà lạnh hoặc nóng.** Nếu hành động ăn do căng thẳng của bạn không có biểu hiện gì đặc trưng, có lẽ bạn nên thiết lập một khoảng thời gian uống trà tại

một thời điểm trong ngày, khi bạn có xu hướng ăn uống vì những lý do cảm tính. Trà, về mặt hóa học, là một hỗn hợp gồm nhiều nguyên liệu khác nhau tác động đến các chất dẫn truyền thần kinh và những chất có tác dụng điều khiển tâm trạng khác. Hồng trà được biết đến với tác dụng làm giảm lượng cortisol, một loại hormone căng thẳng (theo nghiên cứu của Steptoe vào năm 2006). Trà hoa cúc là loại trà thảo được phổ biến nhờ khả năng giải stress và trấn an tinh thần.

- **Đắp một chiếc khăn ấm hoặc lạnh.** Để trấn an cơ thể, hãy đắp một chiếc khăn lên mắt, chân hoặc trán. Chọn khăn ấm hay lạnh tùy vào thời điểm đó, cái nào có vẻ dễ chịu nhất với bạn.

- **Quấn chăn; trùm kín cơ thể.** Điều này không chỉ làm bạn ấm lên, mà việc trùm kín cơ thể còn đem lại cho bạn cảm giác được bảo vệ và xoa dịu. Có thể bạn cũng nên mua một tấm ra giường vải fla-nen và một chăn bông dày để đắp khi nằm trên giường.

- **Mua một đài phun nước rẻ tiền.** Tiếng nước đổ tạo cảm giác cực kỳ thư giãn và dễ chịu cho tai. Những thác nước nhỏ để bàn với giá cả phải chăng đã được bày bán trong những năm gần đây.

- **Mặc trang phục yêu thích.** Hãy khoác vào cái áo len ấm áp bạn ưa thích hoặc chiếc váy được mọi người khen đẹp. Việc mặc những bộ quần áo cuốn hút có thể giúp cải thiện tinh thần bạn trong nhiều ngày khi tâm trạng không tốt.

22. MÙI HƯƠNG DỄ CHỊU GIÚP BẠN TRẺ HÓA

Ngửi mùi thơm từ những chiếc bánh mì hương quế ấm nóng chỉ trong 10 giây đã khiến tâm trạng tôi từ chán nản tốt cùng trở nên cực kỳ hưng phấn. Chỉ cần hít hương thơm đó một lần đã có thể kích hoạt mọi loại cảm xúc. Thật là tuyệt diệu khi mùi hương, ngay cả khi miếng bánh mì không hiện diện trước mắt, cũng khiến tôi thèm đến phát điên. Những mùi hương khác đem lại cho tôi cảm giác dễ chịu. Tôi thích đốt nến hương hoa nhài. Tôi hít chậm chậm hương thơm đó. Mùi hoa oải hương cũng dễ chịu đến không ngờ. Dù không ngon như mùi vị của một miếng bánh, nhưng một mùi hương thoang thoảng lại có thể tạo nên tâm trạng Thiện ngay tức thì. – Melanie

Khả năng ngửi mùi được lập trình trong não theo cách khác hoàn toàn với khả năng nghe, nhìn, nếm và chạm. Mùi hương được xử lý trực tiếp bởi não bộ chứ không được chuyển tiếp qua những khu vực của não như các giác quan khác. Ký ức thường được khơi dậy bởi mùi hương vì chúng tác động đến vùng *hồi hải mã*, khu vực lưu giữ ký ức ở não. Mùi hương cũng tác động đến *hạch hạnh nhân*, cơ quan xử lý cảm xúc ở não. Đây là nguyên nhân vì sao một mùi hương của cô mới cắt có thể gợi nhớ ký ức mãnh liệt về tuổi thơ được chơi đùa ngoài trời. Mùi hương đó được ghi lại trong não của bạn cùng với những ký ức và cảm xúc.

Nhiều loại liệu pháp mùi hương đã xuất hiện từ rất lâu. Hy Lạp và La Mã cổ đại đã sử dụng tinh dầu như một dạng nước hoa. Những vận động viên Olympic đầu tiên đã xoa tinh dầu lên cơ bắp để

làm dịu sự căng cơ. Dầu thơm được biết đến rộng rãi như một nguyên liệu chính trong y học phương Đông cổ đại. Có nhiều tài liệu về công dụng của tinh dầu trong Kinh Thánh. Những năm gần đây, các bài tập cổ xưa về liệu pháp hương thơm này đã được thử nghiệm và chứng minh là đem lại ích lợi cho thể chất, tinh thần và nhận thức (theo nghiên cứu của Moss vào năm 2008).

Nhìn chung, những mùi hương êm dịu thường có nhiều tác dụng tích cực. Tương tự như thức ăn, hương thơm dễ chịu giúp bạn giải stress nhanh chóng, mang lại hiệu quả tức thì. Các mùi thơm dễ chịu không có tác dụng phụ nào, trái ngược với thuốc kích thích và thuốc chống trầm cảm. Người thử một chút hương thơm thì không có hại gì cả. Dù việc ngửi mùi thơm của mấy miếng bánh sô-cô-la nóng hổi có thể gây ra nhiều sức ép và khiến bạn sợ rằng mình sẽ ăn quá mức, nhưng thường thì nhiều mùi thơm không có tác động đó. Chúng không làm phát sinh bất kỳ nỗi lo tăng cân nào.

kỹ thuật giải stress

Những Mùi Hương Gây Kích Thích

Nếu mùi bánh mì nướng hay thịt xông khói nóng hổi kích thích sự thèm ăn của bạn, hãy cố kiểm chế bằng cách thay đổi mùi hương đang xông vào mũi bạn càng nhanh càng tốt. Có hai cách hấp thụ mùi hương: thẩm thấu qua da hoặc qua con đường khứu giác.

Hãy đến cửa hàng thực phẩm chức năng và tìm mua tinh dầu. Hãy tìm những tinh dầu nguyên chất, những chất giúp xoa dịu và giảm căng thẳng. Để một ít ở bàn làm việc. Ngửi vài lần khi bạn muốn đi đến máy bán hàng tự động vào buổi chiều. Hoặc hãy mang một lọ tinh dầu trong túi.

Không biết nên chọn mùi hương nào ư? Mọi người thường bảo mùi hoa oải hương là dễ chịu nhất. Hoặc những mùi khác như hương hoa cúc, hoa hồng, bạc hà, hương chanh, khuynh diệp và hương sả. Nhưng hãy nhớ rằng mùi nào thơm còn phụ thuộc vào sở thích cá nhân. Hãy thử ngửi một số mùi và chọn ra một mùi thích hợp với bạn.

Với những người ăn do lo lắng hoặc hay ăn đêm: Hãy giặt bộ ra trải giường bằng mùi hoa oải hương. Nằm lên tấm ra giường này một lúc khi bạn cần giải tỏa cảm xúc hoặc bị việc ăn do căng thẳng cám dỗ. Mùi hương này cũng giúp bạn ngủ ngon hơn vào buổi tối.

Với những người ăn nhiều bữa: Nếu thấy thèm ăn, hãy thấp một ngọn nến có hương trà. Nến có hương trà thường rất nhỏ và cháy khá nhanh. Quyết tâm trì hoãn việc ăn uống cho đến khi cây nến đã cháy hết. Nhiều khả năng cơn thèm ăn sẽ qua đi trong lúc bạn chờ đợi và tập trung vào mùi hương dễ chịu đó.

Với những người ăn do bất an: Bạn có thể phối hợp mùi hương với việc xoa bóp. Hãy xoa bóp chân, cổ tay và cổ bằng tinh dầu. Nếu muốn ngửi mùi hương, hãy thử thoa một ít vào dái tai. Nhớ cẩn thận khi chọn mùi tinh dầu. Hãy bảo đảm rằng bạn được bác sĩ cho phép và đọc kỹ nhãn mác. **Chú ý:** Một số thảo dược khi thoa trực tiếp lên da có thể bị hấp thụ vào máu hoặc gây kích ứng da.

Ăn uống do buồn chán và dễ thư giãn: Lá cây hương thảo và hoa nhài là những mùi hương giúp tiếp thêm sinh lực. Với những

người ăn do buồn chán, việc kích thích não bộ bằng mùi hương giúp cung cấp năng lượng có thể hữu ích. Nếu không tìm được mùi nào thích hợp, có lẽ bạn sẽ phải tự ứng biến. Cà phê có một mùi hương nồng khiến nhiều người vừa thấy bình tĩnh vừa thấy kích thích. Hãy bỏ một túi nhựa chứa hạt cà phê vào ví. Hãy đóng kỹ túi nhựa nếu không muốn cả cái ví của bạn đầy mùi cà phê.

23. YOGA CƠ BẢN

Yoga là thứ duy nhất có tác dụng với tôi. Tôi không tập thể dục được vì bị đau đầu gối. Nhưng những tư thế trong yoga thì dễ dàng thực hiện. Sau khi tập một số tư thế, tôi cảm thấy thư giãn hơn. Tôi không còn bị áp lực bởi việc ăn do căng thẳng nữa. Yoga giúp nới lỏng các cơ bắp đã bị cứng lại do áp lực và căng thẳng mà tôi chịu đựng. – Natalie

Giống như nhiều người ăn theo cảm xúc khác, ban đầu, Natalie xem thường yoga. Cô bảo, “Yoga không làm bạn đổ mồ hôi như thể dục nhịp điệu. Vậy thì làm sao nó giúp tôi kiểm soát cân nặng được?” Nhưng rồi cô nhanh chóng thay đổi suy nghĩ. Để tôi cho bạn biết lý do nhé.

Tuy không phải lúc nào cũng làm bạn đổ mồ hôi, nhưng yoga có thể giúp bạn đối phó với cơn thèm ăn vặt giữa các bữa chính. Yoga cũng giúp kiểm chế việc ăn do căng thẳng (theo nghiên cứu vào năm 2006 của Boudette; năm 2005 của Daubenmier). Về cơ bản, yoga dạy bạn cách thiết lập mối liên kết mạnh mẽ giữa tâm trí và cơ thể. Việc củng cố mối liên kết này cho phép bạn lắng nghe cơ thể mình tốt hơn. Khi hoạt động chậm lại và chuyển sự chú ý vào dạ dày, bạn sẽ bắt đầu hiểu chính xác hơn thứ nó muốn và thứ nó cần.

Cơ thể gửi đi những tín hiệu giúp bạn biết khi nào mình đói và khi nào mình no. Nhưng bạn phải biết cách nhận ra chúng. Yoga dạy cho bạn cách lưu tâm đến cảm giác của cơ thể để cảm nhận và hiểu nó rõ hơn. Sau đó, bạn có thể phân biệt chính xác hơn giữa cơn đói sinh lý với cơn đói theo cảm xúc. Khi tâm trí thực sự sống cho hiện tại – một bài học từ yoga, bạn sẽ ý thức được những chuyển động bên trong cơ thể. Nhận thức này ngăn bạn bỏ thức ăn vào miệng khi cảm thấy hồi hộp hoặc buồn rầu mà không hay biết.

Natalie bắt đầu tập yoga mỗi ngày. Cô sớm nhận ra lợi ích mà những người tập yoga thường diễn tả. Cô tăng sự dẻo dai và sức chịu đựng và làm săn cơ bắp của mình. Khi căng thẳng, cô thực hiện một số tư thế yoga để thư giãn thay vì ngấu nghiến thức ăn như cô từng làm. Giảm thiểu thói quen ăn do căng thẳng khỏi cuộc sống giúp cô giảm cân dù không đồ mồ hôi.

kỹ thuật giải stress

Tập Yoga

Khi có vẻ không kiểm soát được hành động nhấm nháp của mình, hãy ngừng việc bạn đang làm và quyết tâm tập yoga trong 10 phút. Đặt đồng hồ hẹn giờ. Khi chuông reng, hãy đánh giá lại mức độ đói bụng của bạn. Thường thì bạn sẽ thấy bình tĩnh hơn nhiều và kiểm soát cơn thèm ăn tốt hơn. Hãy nhớ là bạn không cần phải tập những tư thế này một cách hoàn hảo.

- **Tư thế đan chéo chân.** Hãy thử tập chỉ một tư thế đơn giản cho thành thạo. Khi tâm trạng không tốt hoặc thấy bần

thân sắp ăn theo cảm xúc một cách quá độ, hãy thử tập tư thế *sukhasana*, còn gọi là tư thế hoàn hảo. Về cơ bản, đây là tư thế ngồi với hai chân đan chéo. Hãy nghĩ lại xem lúc nhỏ bạn ngồi theo cách này dễ dàng đến thế nào. Khi đã ngồi vào tư thế *sukhasana*, hãy nghĩ về cảm giác tư thế này mang đến cho bạn. Nhiều khả năng là bạn sẽ cần thời gian để học lại cách ngồi này. Bạn có thể phát hiện mình đan chéo chân và loay hoay tìm tư thế thoải mái. Hãy ngồi trong 5 phút. Tập trung vào hơi thở. Chú ý đến tư thế của cơ thể, đến cách mà những cảm giác thay đổi theo thời gian trong lúc bạn ngồi.

- **Tư thế chiến binh.** Bạn cần rất nhiều can đảm và sức mạnh để chống lại những cơn thèm ăn. Hãy đánh thức người chiến binh trong bạn. Tư thế này giúp làm săn chắc toàn bộ cơ thể đồng thời cải thiện khả năng tự kiểm soát. Đặt hai bàn chân cách nhau hai bước chân. Đặt chân phải ra sau cách một sải chân. Sau đó dang hai tay song song với sàn nhà. Từ từ khuỵu gối trái cho đến khi đùi trái song song với sàn. Giơ cao hai tay qua đầu. Rồi từ từ hạ tay xuống, tay trái hướng thẳng về phía trước và tay phải hướng thẳng ra sau, hai tay song song với sàn. Tập trung vào một điểm phía trước bạn. Hít thở sâu, hạ tay xuống dọc thân người, và khép hai chân lại. Tập lại tư thế này với chân trái phía sau và tay phải phía trước. Nếu những hướng dẫn này quá phức tạp với bạn, hãy chọn một tư thế mà bạn cho là của chiến binh. Nếu muốn học những tư thế nâng cao hơn, hoặc muốn xem hình ảnh, hãy vào trang www.yogajournal.com.

24. ĐỒ MỒ HÔI Ở PHÒNG TẬP CUỘC SỐNG

Tôi không có nhiều thời gian để tập thể dục và tôi cũng tập không giỏi. Nhưng phải công nhận là một khi bắt đầu tập, tôi thấy thật tuyệt vời. Khi con gái tôi lên hai tuổi, tôi thực sự tập thể dục nhiều hơn bao giờ hết. Tôi không đến phòng tập mà đơn giản là liên tục chạy theo con bé. – Kim

Nếu chưa từng vận động để giải stress, có lẽ việc tập thể dục đây đủ sẽ là một thử thách thực sự với bạn. Hẳn là bạn thích cảm giác có được khi tập thể dục hoặc khi đi bộ nhanh, nhưng mặc cho phần thưởng tinh thần kia, dường như bạn vẫn không thể thúc đẩy bản thân tập luyện thường xuyên. Việc vận động cơ thể giúp giải phóng vô số chất hóa học đem lại cảm giác thoải mái, như endorphin và chất dẫn truyền thần kinh giúp cải thiện tâm trạng.

Nếu bạn từng đổ lỗi rằng việc thiếu thời gian và sức lực là trở ngại chính ngăn bạn tập thể dục thường xuyên, tin tốt là dù không đến phòng tập thì bạn vẫn có thể gặt hái những lợi ích của các chất hóa học tự nhiên giúp giải stress này. Có nhiều cách dễ dàng để vận động mà không tốn nhiều thời gian, mồ hôi hay tiền bạc. Bạn không cần phải cố dốc hết sức để vận động. Thường thì bạn có thể tập thể dục chỉ bằng những hoạt động thường ngày. Nếu vậy, việc nhận thức và thừa nhận việc này là rất quan trọng.

Một nghiên cứu của Crum và Langer (năm 2007) tìm hiểu về những người giúp việc dù không đến phòng tập nhưng vẫn có thể vận động thông qua công việc lau dọn. Hai nhà nghiên cứu này chỉ đơn giản nhấn mạnh rằng hành động cọ rửa và lau dọn là hành

động tập thể dục. Họ cho những người giúp việc này biết lượng ca-lo sẽ được đốt cháy trong lúc lau chùi và quét dọn, cũng như những lợi ích khác mà bài tập này đem đến cho cơ thể họ. Kết quả thật bất ngờ. Cân nặng và huyết áp của những người tham gia cuộc thử nghiệm đã giảm xuống, và dựa theo những tiêu chuẩn đánh giá khác thì họ được cho là đã trở nên khỏe mạnh hơn đáng kể. Chỉ cần công nhận rằng các hoạt động của mình là bài tập thể dục (thay vì thay đổi hành vi) cũng đã đem lại những lợi ích sức khỏe đáng kể cho họ. Vì vậy, lần tới khi chạy theo đứa con trên sân chơi hay đi bộ lên hai tầng lầu, hãy chú ý đến việc này. Hãy tự nhủ, “Đây là một bài tập thể dục tuyệt vời!”

kỹ thuật giải stress

Đến Phòng Tập Cuộc Sống

Lập danh sách những cách vận động dễ dàng và tự nhiên mà bạn có thể thực hiện. Có thể bạn đã không xem những hoạt động này là tập thể dục vì bạn không thực hiện chúng ở phòng tập, nhưng những việc như xách túi đồ lên cầu thang, chạy theo bọn trẻ, hút bụi và đi từ tàu điện ngầm đến trạm xe buýt đều là những hình thức tập thể dục. Sau khi lập ra danh sách, hãy tìm cách gia tăng cường độ vận động lên một chút. Ví dụ, xách lần lượt từng giỏ đồ lên cầu thang để tăng thêm chuyển đi. Đi thêm nhiều lần đến máy photocopy. Lên kế hoạch cho một buổi tối lãng mạn để kéo dài thời gian gần gũi với bạn đời.

Tăng Nhịp Tim Trong Vòng Chưa Đầy 5 Phút

- Thực hiện 40 lần động tác nhảy dang tay chân. Bạn có thể muốn tập trong lúc TV chiếu chương trình quảng cáo.

- Lắc vòng 50 lần. Nếu không có vòng, hãy tưởng tượng bạn đang cầm một cái ở eo rồi bắt đầu lắc hông.
- Nằm lên sàn, đưa hai chân lên cao, cử động chân như thể bạn đang đạp xe đạp, tập cho đến khi bạn mệt và không thể giữ chân trên cao được nữa.
- Nhảy múa theo cả bài nhạc. Liên tục nhảy từ đầu cho đến cuối bài nhạc.
- Quan hệ tình dục. Bất kỳ hoạt động tình dục nào khiến bạn hưng phấn cũng có thể giải phóng các chất giúp cải thiện tinh thần.

Hãy dán một miếng nhãn dán có hình lên tấm lịch treo tường cho mỗi ngày tập thể dục. Gán ý nghĩa cho các miếng nhãn với những hành vi lành mạnh khác nhau – ngôi sao màu xanh đại diện cho hành động đi bộ, và miếng nhãn màu vàng đại diện cho việc đạp xe đạp. Hãy để ý xem tần suất ăn theo cảm xúc của bạn có giảm đi không khi bạn gia tăng số lượng bài tập. Tập trung vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.

25. NGỦ ĐỂ THƯ GIẢN

Tôi làm ca đêm ở phòng cấp cứu. Về đến nhà, tôi mệt lử sau khi xử lý liên tục một loạt các vụ tai nạn và những bệnh nhân đang nguy kịch. Đến lúc cời giày ra xong thì cơ thể lẫn tinh thần tôi đều rệu rã. Thay vì đi ngủ, tôi có một thói quen rất xấu là thức khuya, nguyên nhân dẫn đến việc ăn vặt. Tôi đi vòng quanh nhà bếp như một chiếc máy

bay đang ở chế độ chờ hạ cánh. Rồi tôi ngồi xuống trước máy tính và nhai mấy miếng bánh mì bơ để cố thoát khỏi trạng thái căng thẳng sau giờ làm. Khi không ăn vặt mà đi ngủ luôn, tôi thức dậy vào ngày hôm sau với một tâm trạng sáng khoái và lại thấy mình là một con người có lý trí. Còn không thì tôi sẽ ăn sạch những gì có trong tủ lạnh.

– Rhonda

Chúng ta thường xem nhẹ giá trị và sự cần thiết của giấc ngủ. Đôi lúc ta còn tự hào khi mình có thể sống mà chỉ cần ngủ ít thôi. Giấc ngủ không chỉ giúp giải stress, mà còn thiết yếu. Nếu ngủ không đủ giấc, bạn sẽ cáu kỉnh và dễ ăn uống không kiểm soát hơn. Ngủ cũng giúp tâm trí bạn được tỉnh táo. Sau một giấc ngủ ngon, bạn có thể có góc nhìn mới mẻ đối với sự việc. Điều này có thể một phần là do dòng suy nghĩ tiêu cực đã bị chặn lại.

Các nhà thần kinh học tin rằng giấc ngủ có thể giúp con người xử lý cảm xúc và ghi nhớ các sự kiện. Ví dụ, nếu có bài kiểm tra, bạn sẽ nhớ bài tốt hơn nếu bạn học rồi đi ngủ, thay vì thức cả đêm để học bài. Hãy xét xem việc này tác động đến thói quen ăn theo cảm xúc như thế nào. Dường như bạn sẽ suy nghĩ sáng suốt hơn và ít buồn bực hơn vào buổi sáng. Một cái đầu minh mẫn đồng nghĩa với việc ăn uống cân bằng hơn.

Ngủ ngon giấc còn giúp bạn kiểm soát vòng eo của mình (theo nghiên cứu vào năm 2008 của Jones, Johnson và Harvey-Berino; của Marshall, Glozier và Grunstein trong cùng năm). Hai hormone giúp kiểm soát sự thèm ăn có tên là leptin và ghrelin. Nếu giấc ngủ của bạn quá ngắn, hai hormone này trở nên mất cân bằng.

Những người thiếu ngủ thường có lượng leptin thấp và ghrelin cao. Điều này làm tăng cảm giác thèm ăn. Sự mất cân bằng do thiếu ngủ góp phần gây ra bệnh béo phì. Vì thế, việc ngủ đủ giấc không chỉ có khả năng cải thiện tâm trạng, mà còn giúp ổn định cơn thèm ăn của bạn.

kỹ thuật giải stress

Toàn Tâm Chấp Nhận Giấc Ngủ

- Khi cân nhắc việc ngủ thêm, bạn có tự nhủ, “Mình có quá nhiều việc để làm” không? Nếu có, hãy tập cho phép bản thân ngủ thêm. Giấc ngủ thực sự giúp tái tạo cơ thể và làm bạn thấy sảng khoái và làm việc hiệu quả hơn. Hãy hoàn toàn chấp nhận nhu cầu được ngủ, cho dù việc này không nằm trong kế hoạch của bạn.
- Một giấc ngủ dài từ 7 – 9 tiếng vào buổi tối được xem là tốt nhất (theo nghiên cứu của Jones, Johnson và Harvey-Berino vào năm 2008). Nếu ngủ ít hơn, có thể bạn sẽ tự tạo ra nguy cơ ăn do căng thẳng và tăng cân.
- Nếu cơn thèm ăn trở dậy, hãy cố chợp mắt một chút để nạp lại năng lượng.
- Kiểm tra cơ thể. Bạn có đang thiếu năng lượng không? Bạn có muốn ăn để nạp chút năng lượng không? Những người ăn theo cảm xúc thường tìm đến thức ăn để cảm thấy dễ chịu khi họ thiếu năng lượng. Hãy xem xét liệu việc ngủ nhiều hơn có đem đến nguồn năng lượng mà bạn đang tìm kiếm từ thức ăn hay không.

- Nếu không có thời gian để chợp mắt lúc này hoặc quanh bạn không có giường ngủ, bạn chỉ cần khoanh tay lại và ngả đầu xuống bàn. Hãy cho phép bản thân thư giãn đầu óc một chút. Hít thở sâu.
- Nếu bị khó ngủ, hãy thử uống trà nữ lang, loại thảo dược này nổi tiếng với khả năng giúp ngủ ngon. (Nhưng nhớ hỏi ý kiến bác sĩ để chắc rằng bạn có thể uống loại trà này.)

26. GỘI SẠCH CĂNG THẲNG

Có một câu nói phổ biến là “Khi mọi cách đều thất bại, hãy đi tắm.” Đây là một lời khuyên khá hữu ích. Vào buổi tối, việc ngâm mình trong bồn tắm đã trở thành một hoạt động thường ngày của tôi thay vì ngồi nhấm nháp đậu phộng và bánh Fritos. Các bọt xà phòng và bồn nước ấm làm những căng thẳng trong tôi tan chảy đi nhiều và lâu hơn so với mấy món ăn vặt. Nếu lúc bước vào phòng tắm, tôi đang nghĩ về thức ăn thì đến lúc tắm xong, tất cả những ý nghĩ đó đã tan biến. – Jill

Thủy liệu pháp đã xuất hiện từ thời La Mã cổ đại. Họ xây dựng những nhà tắm vừa để tắm vừa để chữa trị các bệnh về thể chất. Hơi nóng và nước là hai phương thuốc chữa bệnh hiệu quả nhất của tự nhiên. Khi hòa quyện vào nhau, chúng có tác dụng tuyệt vời trong việc xoa bóp nhẹ nhàng và giúp cơ thể thư giãn.

Tắm nước nóng không chỉ đem lại cảm giác thoải mái, mà nó còn có những lợi ích trong điều trị. Con người đã khám phá ra khả năng chữa bệnh của bồn tắm nước nóng (theo nghiên cứu của

Cox, Bernstein và Hooper vào năm 2000), theo đó, những bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường cấp độ 2 được khuyên tắm bồn 6 ngày một tuần, mỗi ngày 30 phút. Chỉ sau 10 ngày, họ cho biết cân nặng giảm xuống, dùng ít lượng insulin hơn, ngủ ngon hơn, và có cảm giác khỏe hơn.

Bên cạnh những lợi ích về thể chất, tắm bồn hoặc tắm vòi hoa sen là những hoạt động dễ thực hiện và đem đến không gian riêng tư giúp bạn nạp lại năng lượng. Ở đó hiếm có ai dám quấy rầy bạn. Tuy nhiên, nhiều người không nhận được đầy đủ các lợi ích về tinh thần của việc này bởi họ đem những vấn đề của mình vào cả trong phòng tắm, thay vì bỏ chúng lại ngoài cửa phòng. Có thể họ thuộc nhóm người chỉ có thể khóc trong phòng tắm riêng của mình. Họ dùng vòi hoa sen để che giấu cảm xúc thay vì gội sạch chúng đi.

Nếu những miêu tả trên có vẻ đang nói về bạn, hãy nghĩ về một kiểu tắm khác, tắm với tâm chính niệm.

kỹ thuật giải stress

Tắm Với Tâm Chính Niệm

Tắm với tâm chính niệm là hoạt động bạn làm khi chỉ có một mình, chứ không phải với hàng trăm mỗi bạn tắm.

- Khi cọ rửa cơ thể, hãy cố ngừng nhớ lại những lo âu và các cuộc đối thoại rắc rối. Thay vì vậy, hãy để bản thân nhận thức sâu sắc những gì đang diễn ra với cơ thể bạn. Tập trung vào những giọt nước trên cánh tay. Người mùi thơm

của xà phòng. Nếu phát hiện tâm trí đang nhớ đến những nỗi căng thẳng hằng ngày, bạn chỉ cần dẫn dắt ý nghĩ trở về hiện tại bằng cách tập trung vào các cảm giác trên cơ thể.

- Trước khi bước vào phòng tắm, hãy chuẩn bị một số loại kem dưỡng ẩm, muối tắm và tinh dầu. Sữa tắm bồn, đặc biệt là những loại có hương thơm, thường giữ mùi lâu. Sữa tắm bồn đưa hương thơm dễ chịu đến não bộ. Những dây thần kinh khứu giác liên kết chặt chẽ với hệ viền, bộ phận kiểm soát cảm xúc ở não. Điều này có nghĩa là nếu những mùi hương êm dịu được truyền đến não, chúng sẽ có khả năng kích thích tạo cảm giác dễ chịu.

- Nếu khó buông bỏ các nỗi lo, việc dùng trí tưởng tượng có lẽ sẽ hữu ích cho bạn. Trong khi gội đầu, hãy tưởng tượng bạn đang gội đi những suy nghĩ tiêu cực của mình.

- Tất cả chúng ta đều nghỉ ngơi theo nhiều cách khác nhau, đặc biệt là khi ngâm mình trong nước. Hãy tạo một thói quen dễ chịu. Bật một bản nhạc nhất định. Mặc vào áo choàng trắng mềm mại để thư giãn sau khi tắm xong.

- Thay vì tắm, hãy tạo máy xông hơi mặt cho riêng mình. Đổ nước nóng vào một cái bát. Đặt bát nước dưới mặt ở khoảng cách an toàn, sau đó trùm khăn lên đầu để giữ lại luồng hơi nước đang bốc lên từ bát nước. Chờ một khoảng đủ thông thoáng để bạn có thể hít thở thoải mái.

- Nếu đang là giữa ngày và đơn giản là bạn không thể đi tắm, hãy vào phòng tắm và ngâm tay trong nước ấm khoảng một phút. Tập trung tâm trí vào cảm giác nước chảy qua tay.

27. DỌN DẸP CÁC CÒN THÈM ĂN

Hầu hết mọi người nghĩ rằng dọn dẹp là một công việc kinh khủng. Nhưng với tôi, việc cọ rửa và sắp xếp lại tạo cảm giác cực kỳ dễ chịu. Tôi có vô số ngăn tủ để sắp xếp dọn dẹp. Tôi cảm thấy công việc này rất có ích và khiến tôi quên đi mấy miếng bánh Twinkie trong tủ thức ăn. – Jenna

Với mục đích giải stress, tác dụng của dọn dẹp là giữ cho bạn luôn bận rộn, giao cho bạn công việc hữu ích đem lại cảm giác thành công, và làm cơ thể bạn phải vận động. Hãy lưu ý rằng việc này không đòi hỏi bạn phải khiến nhà cửa, đồ đạc sạch sẽ và ngăn nắp tuyệt đối. Mục đích chính ở đây là để cơ thể và tâm trí bạn tập trung vào một việc tích cực và bổ ích.

Công việc nhà có thể khá mệt mỏi nếu bạn có một danh sách dài những thứ cần làm, bạn cảm thấy mình phải làm hết tất cả, hoặc để làm hài lòng người khác. Phương pháp dọn dẹp này nhằm giúp bản thân bạn chứ không ai khác. Mục tiêu không phải là hoàn thành tất cả mọi việc hoặc thậm chí phải dọn sạch căn nhà, mà là giúp bạn đối phó với bất kỳ điều gì đang hướng bạn đến thức ăn.

kỹ thuật giải stress

Dọn Sạch Thói Quen Ăn Do Căng Thẳng

- Làm một chiếc hộp dọn vệ sinh cho trường hợp khẩn cấp. Việc phải đi tìm miếng bọt biển để lau chùi khi đang cố không ăn theo cảm xúc thì thật là bức bối.
- Sắp xếp tủ quần áo hoặc ngăn kéo bàn làm việc. Chọn một việc nhỏ. Nếu phạm vi công việc quá rộng, bạn có thể bị choáng ngợp và từ đó cảm thấy tồi tệ hơn.
- Xác định rõ hình thức dọn dẹp mà bạn thích. Có thể bạn ghét cọ rửa cửa kính nhưng lại thích ủi quần áo vì bạn chỉ cần đứng một chỗ. Có thể bạn thích dùng chổi để yên tĩnh quét nhà thay vì dùng máy hút bụi ồn ào. Nếu là một người kỹ tính, việc cọ rửa sàn gạch có thể hợp với bạn, thay vì nhồi một đồng quần áo vào máy giặt.

28. KẾT THÚC CUỘC HỘI HÈ TRONG TÂM TRÍ

Mỗi khi cảm thấy quá tải với cuộc sống, tôi lại trở thành nhà vô địch ăn do căng thẳng. Tôi rơi vào trạng thái chẳng còn quan tâm mình đang ăn gì nữa. Dù sau đó thì thực sự tôi có quan tâm đó chứ, nhưng tôi không còn đủ sức lực tinh thần để quyết định thêm điều gì. Ăn uống giúp tôi bớt lo âu. Vì sẽ chẳng bao giờ tôi thoát khỏi những rắc rối hàng ngày nên tôi phải tìm cách đối phó. Tắt điện thoại đi chẳng hạn, và để vậy suốt một tiếng đồng hồ, giúp tôi sống chậm lại và cho tôi thời gian được ở một mình để nạp lại năng lượng. – Carrie

Hãy hình dung bạn đang lái xe. Đột nhiên bạn nhận ra mình rẽ sai hướng. Điều đầu tiên bạn làm là gì, thậm chí là trong vô thức? Có lẽ bạn sẽ tắt radio. Bạn cố giảm thiểu mọi tác nhân kích thích và làm bạn phân tâm. Việc này có giúp bạn tìm được ngã rẽ đúng không? Không hẳn. Nhưng việc tắt radio giúp giảm đi mớ lộn xộn mà não bạn phải lọc ra để tập trung tìm con đường đúng.

Có thể bạn sẽ rơi vào cái bẫy của thói quen ăn do căng thẳng khi bị mọi thứ xung quanh lấn át. Nếu bạn co rúm mỗi lần nghe thấy điện thoại reo hoặc khi nghe thấy tiếng nhạc to, thì có khả năng là cơ thể bạn đang bị quá tải. Nếu các giác quan của bạn được sử dụng thường xuyên và luôn phải xử lý thông tin, bạn có thể mắc phải chứng bị kích ứng quá độ. Mắt và tai bạn không có cơ hội nghỉ ngơi. Ăn uống có lẽ là cách giúp bạn tạm thời hoạt động chậm lại hoặc lấn át loạt cảm xúc mà bạn trải qua trong ngày.

Rối loạn cảm giác quá kích thích là vấn đề thường gặp ở trẻ nhỏ. Những người chơi đùa với em bé thường lặp lại quá nhiều động tác ú ớ và hát quá gần mặt bé. Đứa bé thường sẽ nhìn sang hướng khác để tìm khoảnh khắc yên tĩnh. Trẻ vị thành niên cũng dễ bị rối loạn cảm giác quá kích thích. Quá nhiều trò chơi điện tử, ánh đèn sắc sỡ, và những thiết bị điện tử tối tân có chuông và còi có thể khiến đầu óc của teen bị choáng váng một chút. Việc để các giác quan nghỉ ngơi có thể đem lại ích lợi cho cả trẻ em lẫn người trưởng thành. Làm vậy sẽ giúp bạn tập trung và giải stress.

kỹ thuật giải stress

Chuyên Sang Chế Độ Ngưng Hoạt Động

Khi thấy bị quá tải, hãy loại bỏ càng nhiều kích thích tố càng tốt. Điều này sẽ giúp bạn giảm đi lượng thông tin mà não bạn phải nhận diện và sàng lọc:

- Lẩn tránh nếu thấy mình bị quá tải, hãy đến một nơi yên tĩnh hơn.
- Hãy tách biệt với bên ngoài. Tắt điện thoại di động. Đăng xuất khỏi e-mail.
- Lưu tâm đến lượng caffeine bạn tiêu thụ. Cơ thể bạn có thể bị kích thích quá mức do uống quá nhiều caffeine. Caffeine cũng có thể khiến bạn bị say hoặc bồn chồn.
- Hình dung mình là một bức tượng. Hãy trở nên bất động.
- Tắt mọi giác quan. Hãy bắt đầu bằng việc tắt đèn. Che đầu bằng một cái gối. Kéo rèm cửa sổ xuống. Nếu không thể điều chỉnh ánh sáng, hãy nhắm mắt lại. Chỉ cần loại bỏ các tín hiệu thị giác truyền lên não cũng giúp não giảm bớt gánh nặng một chút.
- Ngắt hết bất cứ thứ gì tạo ra âm thanh. Tắt radio. Tìm một nơi yên tĩnh. Nếu như thế vẫn chưa đủ, hãy tìm một chỗ yên tĩnh hơn, dù cho đó chỉ là một phòng trong khu nhà vệ sinh. Đó thường là chỗ tuyệt vời để bạn nạp lại năng lượng, vì sẽ chẳng có ai quấy rầy bạn ở đây.

- Loại bỏ bất kỳ hương thơm nào quá nồng. Nếu không làm được, hãy thử ngửi những thứ có mùi dễ chịu, như một trái táo xanh, một tách cà phê, vỏ cam hoặc một giọt va-ni.
- Thay một bộ quần áo mềm mại hơn. Khoác lên một cái áo len ấm áp. Có thể quần áo bạn mặc không thoải mái. Hãy thay một bộ nào đó rộng và mượt hơn.
- Đeo tai nghe vào. Ngay cả khi không bật nhạc, mọi người sẽ để bạn yên khi bạn đang đeo tai nghe.
- Đến một nơi thật yên tĩnh, như thư viện hoặc bảo tàng, hoặc chỉ cần ngồi trong xe hơi và không bật radio.
- Dùng tay để chặn những kích thích bên ngoài. Đặt hai ngón tay cái lên lỗ tai. Cùng lúc đó, dùng ngón trỏ để che mắt. Ngồi như thế trong nhiều phút.

29. TỰ THÔI MIÊN

Việc đi tìm những lý do bí ẩn tại sao mình lại ăn theo cảm xúc luôn là một thách thức với tôi. Có quá nhiều lý do. Tốt nhất là tôi thôi thất lạc tại sao và chỉ tập trung vào việc không để thói quen đó tiếp diễn. Đôi lúc, tôi tự thôi miên mình. Về cơ bản thì đó chỉ là một cách nói chuyện với cơ thể và cho cơ thể biết làm thế nào để thư giãn mà thôi. – Kayla

Nếu đã từng tập các bài tập thư giãn hay yoga, có thể bạn cũng sẽ yêu thích phương pháp tự thôi miên, một phương pháp thư giãn

cơ theo thứ tự. Về cơ bản, tự thôi miên nghĩa là tự dẫn dắt bản thân bằng lời nói thông qua các chỉ thị chi tiết về cách thư giãn cơ bắp và toàn bộ cơ thể.

Phương pháp thư giãn cơ theo thứ tự bao gồm việc kéo căng và thư giãn các nhóm cơ cụ thể theo thứ tự. Hãy thử tập nhanh trong chốc lát. Nắm chặt tay lại thành nắm đấm. Giữ như vậy trong vòng ít nhất 10 giây. Khi mở tay ra, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi của độ căng. Phương pháp này có hiệu quả vì bạn buộc các cơ bắp căng ra rồi giãn. Sau khi bị ép căng, các cơ bắp sẽ trở nên thư giãn hơn so với lúc trước khi tập. Sau đó, những cơ bắp này truyền tín hiệu đến khắp cơ thể để cả người bạn cũng chuyển sang trạng thái thư giãn hơn.

kỹ thuật giải stress

Thư Giãn Cơ Theo Thứ Tự

Hãy bắt đầu từ phần đỉnh đầu của bạn và dần dần đi xuống dưới. Chú ý tập trung vào từng bộ phận cơ thể trong lúc bạn kéo căng và thư giãn nó. Hãy cảm nhận cơ thể như đang lắng xuống khi bạn thư giãn một cơ bắp hoặc một nhóm cơ.

1. Chọn tư thế thoải mái. Ngồi hai bàn chân chạm sàn, hoặc bạn có thể nằm lên sàn. Hít thở sâu.
2. Bắt đầu từ phần đỉnh đầu. Bạn sẽ kéo căng và thư giãn các cơ bắp trên mặt. Nhắm nghiền mắt lại trong một phút. Giữ như thế. Rồi thư giãn mắt.

3. Cấn chặt hàm. Giữ. Thư giãn.
4. Kéo căng vai. Giữ. Thư giãn.
5. Cảm nhận hai bàn tay. Nắm chặt tay lại. Giữ. Thư giãn.
6. Siết mông. Giữ. Thư giãn.
7. Cảm nhận phần chân trên và đùi. Kéo căng cơ. Giữ. Thư giãn.
8. Cảm nhận đầu gối. Kéo căng cơ quanh đó. Giữ. Thư giãn.
9. Quắp cái ngón chân lại. Giữ. Thư giãn.

Khi đã thư giãn cơ thể theo thứ tự, hãy rà trong đầu xem có phần nào còn căng không. Nếu có, hãy lặp lại việc kéo căng và thư giãn phần đó.

kỹ thuật giải stress

Làm Ấm Và Trấn An Cơ Thể

Hãy thử một bài tập nhỏ tương tự bài huấn luyện tự sinh, một kỹ thuật giúp thư giãn cơ thể (theo nghiên cứu của Setter và Kupper vào năm 2002). Khi bạn đưa ra những chỉ thị này bằng lời nói cho bản thân, hãy cố gắng biến từ ngữ thành hình ảnh trong đầu. Ngồi một cách thoải mái. Nhắm mắt lại nếu muốn. Hít thở sâu. Hãy từ tốn nói với bản thân những câu bên dưới, và tập trung vào

nhận thức những gì bạn đang mách bảo các bộ phận cơ thể mình cảm nhận.

Tay phải của mình nặng.
 Tay trái của mình nặng.
 Chân phải của mình nặng.
 Chân trái của mình nặng.
 Cổ và vai mình nặng.
 Mình thấy bình tâm và thư thái.
 Tay phải của mình ấm.
 Tay trái của mình ấm.
 Chân phải của mình ấm.
 Chân trái của mình ấm.
 Cổ và vai mình ấm.
 Mình thấy bình tâm và thư thái.
 Trán của mình ấm.
 Bụng mình ấm và no.
 Bụng mình thấy ấm và thỏa mãn.
 Tim mình đập chậm rãi và bình thường.
 Mình thấy bình tâm và thư thái.

Lặp lại cả đoạn này bao nhiêu lần tùy thích.

30. TỰ XOA BÓP

Dao yin là một nhánh của y học Trung Quốc. Về cơ bản thì đó là hoạt động tự xoa bóp. Khi tập, nó giúp tôi tái lập sự cân bằng ở các bộ phận cơ thể bị kéo căng hoặc nhức mỏi. Khi bắt đầu tự xoa bóp, tôi cảm nhận được luồng máu chảy trong người và thấy bình tâm – bình tâm hơn nhiều so với khi tôi ăn do căng thẳng. – Eric

Nếu chúng ta đều có thể đến spa để trị liệu xoa bóp thì điều đó sẽ giúp hầu hết mọi người có được một phương pháp giải stress lý tưởng. Thật không may, phần lớn chúng ta không thể đến đó thường xuyên như mong muốn. Và bạn thì cần những ích lợi của việc xoa bóp ngay khi đang đấu tranh với hành động ăn theo cảm xúc, chứ không phải vào giờ hẹn ở spa. May mắn là bạn có thể tự xoa bóp và nhận được rất nhiều lợi ích tương tự. Có thể là bạn đã tập vài động tác tự xoa bóp rồi mà không hay biết. Ví dụ, nếu bị đau đầu, thường thì bạn sẽ xoa xoa chỗ đau. Hoặc nếu trải qua một ngày mệt mỏi, có lẽ bạn sẽ cời giày ra và xoa bóp bàn chân. Để việc xoa bóp thực sự hiệu quả, bạn phải quan tâm đến cơ thể mình. Hãy tập trung vào những vị trí cần được xoa dịu và chữa trị. Vai bạn có bị cứng không? Có bộ phận nào trên cơ thể bị đau nhức không? Bộ phận nào cần được xoa dịu? Mặt tốt của việc tự xoa bóp này là bạn kiểm soát được lực xoa bóp. Bạn có thể khám phá cơ thể một cái chậm rãi và tìm ra như thế nào thì khiến bạn thấy thoải mái.

Liệu pháp xoa bóp đem lại nhiều lợi ích sức khỏe quan trọng, như cải thiện tuần hoàn máu, giảm căng cơ và thư giãn, cũng như thay đổi tâm trạng bằng cách giải tỏa áp lực và gia tăng nồng độ endorphin hay các chất hóa sinh khác khiến bạn thấy dễ chịu.

kỹ thuật giải stress

Tự Xoa Bóp

Nếu nguyên nhân chính dẫn đến thói quen ăn theo cảm xúc là do cơ thể bạn cảm thấy khó chịu, hãy thử tập những kỹ thuật sau. Có thể bạn sẽ nhận ra rằng bằng cách giải quyết sự khó chịu về thể chất, nhu cầu ăn uống vì những lý do cảm tính của bạn sẽ không còn.

- **Bàn tay.** Bạn cần một chút kem thoa. Sau khi cho một ít kem ra tay, hãy xoa hai tay vào nhau. Cảm nhận hơi nóng tạo ra khi xoa. Đan khít hai tay lại với nhau. Các ngón tay đan vào nhau. Dùng ngón cái bên tay này để xoa bóp vùng ngay bên dưới ngón tay cái bên tay kia theo chuyển động tròn. Tiếp tục như thế và di chuyển dần xuống giữa lòng bàn tay. Thực hiện động tác này trong 2 phút ở mỗi tay.

- **Bàn chân.** Bài tập này có thể tập cả khi đứng hoặc ngồi. Để xoa bóp bàn chân, bạn cần một quả bóng cứng loại chơi ở biển, bóng chơi gôn, hoặc banh tennis. Nếu đang đứng, hãy bám chắc vào mép ghế để có điểm tựa. Đặt một bàn chân lên trái bóng. Sau đó, lăn bàn chân tới lui trên bóng. Kể đến, đặt phần lồi của gan bàn chân lên trái bóng. Ấn từ từ. Lăn trái bóng dưới phần lồi của gan bàn chân. Sau đó, lăn bằng lòng bàn chân. Cuối cùng, lăn dưới các ngón chân và gót chân. Thực hiện tương tự với chân còn lại.

- **Vai.** Bạn cũng có thể dùng banh tennis để xoa bóp vai. Đặt quả banh giữa bức tường và vai bạn. Lăn nó lên xuống, qua lại giữa hai bả vai cho đến khi bạn thấy vai thư giãn. Làm vậy từ 3 – 5 phút.

- **Mắt.** Bạn có thấy mỏi mắt không? Hãy chà mạnh hai bàn tay lại với nhau. Trong lúc chà, tay bạn sẽ nóng lên. Nhanh chóng và nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, che kín hai mắt lại bằng hai lòng bàn tay. Giữ như thế trong 30 giây. Hơi nóng từ tay sẽ truyền qua mắt bạn.

- **Tai.** Dùng ngón cái và ngón trỏ xoa nhẹ vành tai. Sau đó xoa nhẹ dái tai. Tiếp tục cho đến khi tai bạn ấm hơn.
- **Mặt.** Để xoa bóp mặt, hãy dùng khớp đốt ngón tay cái. Xoa nhẹ lên xuống sống mũi. Nếu muốn giảm lực, hãy dùng các đầu ngón tay. Sau đó, xoa tròn quanh hai mắt. Tạo những vòng xoa đủ lớn để chạm được đến lông mày.
- **Đầu.** Đặt hai khuỷu tay lên bàn. Đặt các đầu ngón tay lên da đầu. Xoa bóp bằng ngón cái và các đầu ngón tay.
- **Bụng.** Xoa bụng khi ăn quá no là một phản ứng tự nhiên. Xoa tròn bụng bằng tay hoặc lòng bàn tay theo chiều kim đồng hồ khoảng 20 lần. Chiều kim đồng hồ cũng là hướng thức ăn di chuyển trong ruột. Hình thức xoa bóp này hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa.

6 GIẢI STRESS BẰNG SỰ PHÂN TÂM

Bạn có thể dùng các phương pháp chính niệm để đối phó với thói quen ăn theo cảm xúc hay do căng thẳng bằng cách tập trung vào bất cứ điều gì đang làm bạn phiền não với một cái nhìn cởi mở và hiếu kỳ. Vì thế mà có lẽ một số người nghĩ rằng sự phân tâm thì hoàn toàn trái ngược với chính niệm. Trong ngữ cảnh này, phân tâm mang một ý nghĩa khá khác biệt. Khi bạn muốn ăn uống vì lý do cảm xúc hay do căng thẳng, việc tự đánh lạc hướng chính mình cũng tức là chủ động tập trung sự chú ý vào một thứ gì đó ngoài thức ăn.

Khi tự làm mình phân tâm, bạn không còn né tránh hay trốn chạy khỏi cảm xúc của mình như khi bạn hành động không suy nghĩ. *Đánh lạc hướng bản thân* nghĩa là chuyển sự chú ý khỏi một tình huống cảm xúc sang một hoạt động trung lập hơn một cách có chiến thuật. Đây là phương pháp đối phó rất hữu ích khi bạn dường như không thể giải phóng bản thân khỏi hành động ăn do căng thẳng.

Sự phân tâm đặc biệt hữu ích nếu bạn không thực sự đói bụng. Việc hướng tâm trí vào những hoạt động khác giúp bạn ít bị những cảm xúc tiêu cực tác động hơn. Sự xao lãng giúp bạn bước sang một bên và dừng lại một chút để quan sát xem mình đang cảm thấy thế nào. Đôi khi, sự phân tâm thậm chí còn giúp di chuyển bạn ra khỏi chỗ có thức ăn. Nếu đang bơi lội thì bạn sẽ không thể chìm đắm trong hộp bánh quy giòn. Những hành vi tích cực sẽ loại bỏ phương án ăn uống. Bạn cũng có thể làm mình phân tâm bằng cách mơ mộng và đơn giản là chọn nghĩ về những chuyện dễ chịu khác.

Sự phân tâm đặc biệt hữu ích khi nó diễn ra *trước khi* bạn ăn uống, hơn là trong lúc bạn đang ăn. Hãy lưu ý rằng việc làm bản thân xao lãng trong khi ăn thật ra lại có thể làm tăng lượng thức ăn bạn tiêu thụ (theo nghiên cứu của Bellisle và Dalix vào năm 2001). Vì lý do này, việc vừa ăn vừa đọc sách không phải là một ý hay. Hình thức phân tâm được đề cập trong chương này nên được áp dụng ngay khi bạn nhận thức được nhu cầu ăn theo cảm xúc.

31. BĂNG KEO CẢ NHÂN CẢM XÚC

Đôi lúc tôi không biết là mình ăn vì mình muốn ăn món đó hay vì cảm giác thoải mái khi có món gì đó để nhấm nháp. Những cây bút chì trên bàn tôi đã hoàn toàn bị nhai nát. Việc nhai thanh kẹo cao su vị trái cây thường giúp tôi kiềm chế cơn thèm ăn bánh donut. Tôi mừng vì mình không hút thuốc là chứ không thì tôi đã trở thành cái ống khói rồi. Tôi luôn luôn bỏ đồ vào miệng. Vấn đề bây giờ chỉ còn là nhai thứ gì mà không khiến tôi tăng cân thôi. – Monica

Với một số người ăn theo cảm xúc, hành động ăn đơn thuần mang đến cảm giác dễ chịu. Điểm mấu chốt là việc bỏ món gì đó ngọt ngọt hay dẻo dẻo vào miệng thì thật thích. Cảm giác nhai nhóp nhép vừa kích thích vừa êm dịu. Nếu bây giờ mà Freud còn sống, ông ấy sẽ có vài điều để bàn về chuyện này. Ông sẽ gọi nhu cầu giải stress bằng ăn uống là “cắm chốt bằng miệng.” Theo Freud, giai đoạn phát triển của răng miệng diễn ra trong 18 tháng đầu đời.

Nếu có con, bạn sẽ biết rằng vào thời kỳ này, mọi thứ đều được đưa bé bỏ vào miệng. Em bé khám phá thế giới thông qua việc nếm và chạm. Freud tin rằng nếu giai đoạn này không được phát triển trọn vẹn (nghĩa là, nếu đứa bé bị bắt ngừng bú mẹ hay bú bình quá sớm hoặc quá trễ), thì điều này sẽ khiến đứa bé giữ thói quen bỏ đồ vật vào miệng ở những giai đoạn sau này, cho dù đó là thuốc lá hay thức ăn. Cắm chốt bằng miệng được dùng để diễn tả những vấn đề liên quan đến miệng như ăn uống quá độ, nói nhiều quá mức, nghiện hút thuốc, nghiện đường, nhai ống hút và nghiện rượu. Những triệu chứng khác bao gồm tính thích mia mai hoặc day nghiền, những người dùng từ ngữ không thân thiện. Có người sẽ cho là các lý luận của Freud hơi đơn giản, vì có nhiều yếu tố tâm lý, xã hội và sinh lý góp phần dẫn đến các vấn đề này. Bất kể là bị chỉ trích thế nào đi nữa thì chúng ta biết rằng đôi lúc hành động nhai nhóp nhép khá là dễ chịu.

kỹ thuật giải stress

Nhai Để Giải Stress

- Hãy thử nhai thứ gì đó mà không phải thức ăn, như viên kẹo bạc hà, thanh kẹo cao su, ống hút, hoặc thậm chí là bút nếu bạn không có thứ gì khác.

• Một trong những cách dễ dàng nhất để đối phó với thói quen cắn chốt bằng miệng là uống nhiều nước. Hãy đem theo chai đựng 1 lít rưỡi nước uống. Liên tục làm đầy chai. Nước lọc hay các loại nước khác sẽ giúp bạn bình tâm. Nhớ là cơ thể bạn chủ yếu được tạo ra từ nước. Thêm nước cho cơ thể tức là bạn tái lập lại sự cân bằng tự nhiên. Hãy bỏ qua cà phê, trà hoặc những loại nước soda có chứa caffeine. Những thứ này rút nước thay vì tiếp thêm nước cho cơ thể. Bạn cũng có thể thử mút một viên đá lạnh.

32. LIỆU PHÁP MUA SẮM

Mình xứng đáng. Đó là những gì tâm trí nói với tôi về việc ăn cái bánh cupcake trước mặt. Mình là một người tốt. Mình làm việc chăm chỉ. Mình xứng đáng được ăn cái bánh này. Đây là lỗi suy nghĩ nguy hiểm đã khiến tôi luôn ăn theo cảm xúc quá độ. – Mimi

Trong những lần khủng hoảng kinh tế, các nhà kinh tế học đề cập đến thứ gọi là “Chỉ số Thòi son.” Trong lịch sử, doanh số bán son môi tăng đáng kể trong một giai đoạn suy thoái. Mua son là một cách dễ dàng, không quá tốn kém để phụ nữ cải thiện tâm trạng nhanh chóng, giúp một ngày của họ tươi sáng hơn bởi việc này không ảnh hưởng xấu đến tài chính hay khiến họ tăng cân.

Nếu bạn ăn uống để tưởng thưởng hoặc nuông chiều bản thân, có lẽ bạn nên cân nhắc thay thế việc ăn uống bằng đi mua sắm. Một số người gọi hành động mua sắm để cảm thấy vui vẻ là “liệu pháp mua sắm.” Hành động mua một món đồ mới có thể kích thích bạn chút đỉnh. Thực sự thì một cuộc giao dịch sẽ làm tăng nồng độ

dopamine, chất dẫn truyền thần kinh có chức năng chi phối cảm giác thích thú, thỏa mãn và hưng phấn. Tuy nhiên, cần lưu ý là: Việc mua sắm có thể trở thành một thói quen nguy hiểm. Bạn vẫn sử dụng những món vật chất bên ngoài để được trấn an, thay vì tìm cách giải stress bằng những ý nghĩ hay hành động tích cực. Ngoài ra cũng cần lưu ý là mua sắm có thể gây nghiện và có hại (cho ví tiền của bạn) giống như việc ăn quá nhiều sẽ tạo tác động xấu đến ngoại hình và sức khỏe của bạn.

Khía cạnh tích cực của liệu pháp mua sắm là việc ra khỏi nhà và tìm kiếm thứ gì đó đôi lúc sẽ giúp đánh lạc hướng và đưa bạn ra khỏi nơi có thức ăn. Ngoài ra, mua sắm qua mạng tạo điều kiện cho bạn mua hàng vào bất kỳ lúc nào trong ngày. Thay vì đi đi lại lại trên lầu vào ban đêm để cố tránh thói ăn khuya, bạn có thể mua sắm trên máy tính trong bộ đồ ngủ.

kỹ thuật giải stress

Tim Nhân Tổ Sơn Môi

Lập danh sách những thứ nhỏ nhắn, giá cả phải chăng có thể giúp bạn cải thiện tinh thần mà không hề liên quan đến thức ăn. Danh sách có thể gồm một chai sữa dưỡng thể nhỏ, thanh kẹo cao su yêu thích, một dụng cụ mới, cặp kính mát, một quyển sách, hoặc một bài nhạc trên iTunes. Một thời sơn hoặc sơn dưỡng (nếu bạn không thoa sơn) mới cũng là một ý tưởng không tồi. Sơn giúp xoa dịu môi bạn. Khi cảm thấy thèm ăn, hãy lấy thời sơn (hoặc sơn dưỡng) ra và thoa một chút lên môi.

Khi sắp sửa ăn do buồn chán hoặc cần đánh lạc hướng bản thân, hãy thử đi ngắm nhìn các món đồ được bày bán. Đi dạo vòng

quanh với tâm chính niệm. Bạn không cần mua gì cả. Hãy vào các trang bán đồ online hoặc các trang bán sách trên mạng.

33. GIẢI TRÍ KHÔNG CẦN ĐỘNG NÀO

Tôi đi bằng tàu điện đến chỗ làm. Tôi từng đem theo một túi đầy thức ăn để ăn dọc đường. Việc này giúp tôi giết thời gian. Vào những ngày phải thuyết trình và đi làm với tâm trạng sợ hãi, tôi ăn uống trong tâm trạng bồn chồn suốt chuyến đi. Giờ thì tôi lưu đầy phim trong máy iPod. Tôi có thể dừng và bật phim bất kỳ lúc nào. Đôi khi tôi mong chờ đến lúc lên tàu để xem xong bộ phim đang xem dở. Việc này lấp đầy thời gian của tôi tốt hơn nhiều so với kẹo và mấy món ăn vặt. – Katie

Đối với não, phim ảnh tựa như những viên kẹo vì phim kích thích các giác quan rất mãnh liệt. Phim làm não bộ tràn ngập những hình ảnh, âm thanh, ánh sáng và lời thoại phức tạp. Nếu trí não bạn cứ nghĩ về thức ăn, việc đắm chìm trong các kích thích của phim ảnh có thể giúp đánh bật cơn thèm ăn. Nhiều bệnh nhân của tôi đề cập đến nhiều bộ phim khác nhau trong các buổi tư vấn trị liệu. Họ nói về những nhân vật đã tạo cảm hứng cho mình, và đôi lúc còn diễn tả cách mà những nhân vật khác nhau trong phim đối phó với các tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Nhiều bệnh nhân của tôi cũng chia sẻ cách họ kết nối với một số bộ phim ở mức độ sâu hơn. Chẳng hạn như Katie thể hiện cảm giác kết nối với nhân vật Jenny trong phim *Forest Gump*. Jenny, nạn nhân của sự ngược đãi, đã nhiều năm hủy hoại cơ thể và tinh thần bằng ma túy và hành vi ngược đãi trong các mối quan hệ với

đàn ông. Mặc dù vấn đề của Katie không hoàn toàn giống với Jenny, nhưng có nhiều thứ trong cuộc đời Jenny tương đồng với Katie. Cô cũng tự hủy hoại bản thân trong nhiều năm.

Khi xem *Forest Gump*, Katie đã khóc nức nở không kìm được. Cô đã hủy hoại bản thân bằng thức ăn và để cho lòng tự trọng bị tổn thương của mình dẫn dắt bản thân. Việc nhìn thấy những lựa chọn đó phơi bày trước mắt giúp cô nhận ra những yếu tố thúc đẩy cô ăn theo cảm xúc và tăng cân. Một bộ phim xuất sắc có thể khiến bạn cười và khóc. Nó có thể chạm đến những cảm xúc sâu kín nhất bên trong bạn và phơi bày những cảm xúc này ra trước mắt bạn.

kỹ thuật giải stress

Liệu Pháp Phim Ảnh

- Việc xem phim thường tốn một mớ thời gian. Nếu bạn rảnh về máy móc thiết bị, hãy tải một số phim vào iPod hoặc mua một đầu đĩa DVD di động.
- Sau đây là những quyển sách có thể giúp bạn tìm ra bộ phim phù hợp với tâm trạng: *Cinematherapy for the Soul: The Girl's Guide to Finding Inspiration One Movie at a Time* (Liệu Pháp Phim Ảnh Cho Tâm Hồn: Hướng Dẫn Từ Một Cô Gái Để Dẫn Tìm Được Những Bộ Phim Tạo Cảm Hứng); *Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems* (Liệu Pháp Guồng Quay: Cách Mà Phim Ảnh Tạo Cảm Hứng Giúp Bạn Vượt Qua Khó Khăn Trong Cuộc Sống); và *E-motion Picture Magic: A Movie Lover's*

Guide to Healing and Transformation (Ma Thuật Hình Ảnh Điện Tử: Hướng Dẫn Của Một Người Yêu Phim Ảnh Để Chữa Lành Và Thay Đổi).

- Nếu không tìm ra những quyển sách này, hãy nghĩ về bộ phim bạn yêu thích. Bộ phim nào gần đây nhất đã nâng đỡ tâm hồn bạn? Bạn thích điều gì về bộ phim đó? Hãy nhờ cửa hàng cho thuê phim gần nhà giới thiệu cho bạn một bộ phim cùng thể loại.

34. ĐAN LEN

Đan len là đam mê mới của tôi. Trước đây tôi chưa bao giờ đan dù bà tôi đã nhiều lần có ý định dạy tôi. Bà luôn có một cuộn len trên đùi. Khi còn bé, tôi từng bị mê hoặc bởi những chuyển động tay của bà. Đến độ tuổi thiếu niên, tôi cho rằng việc đan len thật tẻ nhạt và quê mùa. Tôi không hề nghĩ mình sẽ chọn dùng hoạt động đó để giải stress khi tôi muốn ăn uống quá độ. Ta không thể vừa ăn vừa đan len được. Chưa hết đâu. Khi đan len, tôi có thể bình tâm lại ngay. Tôi đã ít thờ thần vào nhà bếp để ngấu nghiến đồ ăn hơn so với lúc trước. – Regina

Những chuyên gia đan len hào hứng nói về đặc tính trị liệu và khiến người ta say mê của việc đan len. Hoạt động thủ công này có thể trở nên hấp dẫn đến nỗi nhiều người đan trong hàng tiếng đồng hồ. Âm thanh phát ra từ các cây kim đan và các chuyển động tay giúp thanh lọc tâm trí một cách kỳ diệu.

Tiền sĩ Herbert Benson, người sáng lập kiêm chủ tịch Viện nghiên cứu Benson-Henry về Y học Tâm Thể của Đại học Harvard và là

tác giả quyển sách *The Relaxation Response (Phản Ứng Thư Giãn)* có viết rằng hành động đan len đem lại cảm giác dễ chịu vì đó là một dạng thiền (theo nghiên cứu của Benson vào năm 2001). Trên thực tế, những chuyển động lặng lẽ, lặp đi lặp lại có thể tạo phản ứng thư giãn. Phản ứng thư giãn là một nhóm các phản ứng xảy ra khi bạn thiền, có tâm chính niệm, hoặc tập yoga. Cơ thể bạn đi vào trạng thái nghỉ ngơi, thư giãn giúp giảm nhịp tim và làm chậm nhịp thở. Điều này giải thích vì sao một số người đan len luôn tấm tắc khen tác dụng giải stress của việc này.

Đan len không chỉ giúp bạn giải stress, mà khi đan xong, bạn còn có được thành quả lao động – chiếc khăn quàng cổ, nón em bé, một tấm chăn hoặc cái áo len. Nếu đan một tấm chăn, có thể bạn sẽ phát hiện ra mình đang rúc vào chăn khi chăn to dần. Đan len là một kỹ năng tạo cảm giác dễ chịu mà bạn có thể thủ sẵn bên mình. Chỉ cần bỏ cuộn len vào túi xách và lấy ra đan ở bất cứ đâu.

kỹ thuật giải stress

Không Còn Rảnh Tay

- Hãy đăng ký học đan len. Tìm những nhóm cùng sở thích đan len ở các cửa hàng đan lát tại địa phương.
- Nếu gần chỗ bạn không có lớp dạy đan, bạn có thể tìm các hướng dẫn trên mạng hoặc mua một quyển sách miêu tả kỹ thuật đan.
- Nếu việc đan len quá khó khăn với bạn hoặc bạn không có thời gian để học đan, bạn có thể thay bằng bất kỳ hình

thức khâu vá nào, như may chữ thập, đan móc, thêu hoặc đơn giản chỉ cần bện sợi.

- Nếu may thêu đan lát không hợp với bạn, hãy tìm một sở thích khác với cùng mục tiêu trong đầu – giữ cho tay bạn bận rộn và luôn cử động.

35. LẬP DANH SÁCH NIỀM SỐNG

Ăn món Thái ở Thái.

Viết một quyển tiểu thuyết lãng mạn.

Sống ở Colorado.

Học tiếng Ý.

Làm lành với bạn trai cũ.

– Ella

Những câu trên là vài ví dụ được lấy trong danh sách niềm sống từ bệnh nhân Ella của tôi. Ella đặt tên cho danh sách của cô dựa trên bộ phim *The Bucket List (Niềm Sống)*. Phim nói về hai người đàn ông, cả hai đều mắc bệnh hiểm nghèo, cùng đi du lịch đường bộ với nhau. Họ lập một danh sách những việc mình muốn làm trước khi “về với cát bụi.” Từ khi lập danh sách, mỗi lần Ella muốn giải stress bằng thức ăn, cô đọc danh sách này và nghĩ về những khát khao của mình. Đôi lúc, cô thêm vào mục tiêu mới để tự đánh lạc hướng mình. Làm việc này thật vui và cô thường dễ dàng rơi vào trạng thái mơ mộng về những mong ước tích cực.

Ý tưởng lập danh sách những thứ mình muốn làm trước khi chết nghe có vẻ không may mắn cho lắm. Nhưng thực hiện việc này lại là một phương pháp phân tâm tuyệt vời. Đây là hoạt động mà

bạn chỉ cần một cây bút, một tờ giấy, một trí tưởng tượng sáng tạo và tích cực, cùng vài lần tự vấn tâm hồn. Mục đích chính là giúp bạn nhìn thấy bức tranh toàn cục. Nếu đang phải đấu tranh với việc ăn theo cảm xúc, hoạt động này sẽ giúp bạn quay về thực tại, với cảm giác vui vẻ ngay lúc này, hoặc cảm giác thỏa mãn trước mắt. Bạn có thể bị ám ảnh bởi suy nghĩ rằng mình thực sự muốn ăn món đó chứ nếu không mình sẽ chẳng sống nổi. Nhưng khi bắt đầu nhìn lại các mong muốn thực sự của mình trong cuộc sống, những món ăn dư thừa này sẽ không đáp ứng được nhu cầu của bạn, cũng như sẽ không thể đem lại cho bạn cảm giác thỏa mãn suốt đời.

Danh sách niềm sống là một lời nhắc nhở về những gì thực sự mang lại cảm giác mãn nguyện và những gì bạn thực sự muốn trong đời. Tôi cam đoan rằng bất cứ thứ gì bạn đang định nhấm nháp vào mấy phút trước không bao giờ nằm trong 10 điều đứng đầu danh sách niềm sống của bạn.

kỹ thuật giải stress

Lập Danh Sách Niềm Sống

Nếu cảm thấy thèm ăn, hãy ngừng lại một chút. Tự hỏi, “Điều mình thực sự muốn trong đời là gì?” Rồi lập ra danh sách niềm sống. Hoặc bạn có thể nhấm trả lời những câu hỏi dưới đây. Những chủ đề này sẽ giúp bạn bắt đầu việc lập danh sách niềm sống:

- Mình muốn đi du lịch đến...
- Mình muốn đạt được...
- Những sở thích mình muốn thử là...
- Những việc mình chưa từng làm và mình muốn thử là...
- Điều mình muốn làm chỉ một lần trong đời là...
- Mình ước gia đình của mình sẽ...

Tiếp theo, hãy chọn một điều trong danh sách và bắt đầu lên kế hoạch biến nó thành hiện thực, dù cho bạn vẫn chưa sẵn sàng để làm điều đó. Chẳng hạn nếu muốn tham gia một khóa học đàn dương cầm, hãy tìm trong danh bạ số điện thoại của giáo viên dạy dương cầm. Nếu muốn đi Hy Lạp để học lặn, hãy tìm trên mạng những chuyến du lịch có tổ chức hoạt động này. Tìm hiểu nơi họ đến và chi phí là bao nhiêu. Hành động này không chỉ giúp đánh lạc hướng bạn khỏi thức ăn, mà còn khích lệ bạn bắt đầu suy nghĩ về các bước tiếp theo cần làm để đạt được mục tiêu.

36. CÁC CÁCH THỦ CÔNG ĐỂ GIẢI STRESS

Nếu không phải đi làm thì tôi sẽ dành cả ngày để nấu ăn, thử chế biến các công thức mới, và làm những mẻ kem bơ đường phủ lên bánh. Tôi thích làm ra các bữa ăn dinh dưỡng mới mẻ và nướng bánh mì. Đam mê này không có lợi cho vòng eo của tôi chút nào. Nếu muốn kiểm soát thói

quen ăn uống của mình, tôi sẽ phải tìm một việc gì đó kích thích khả năng sáng tạo của tôi nhiều như việc nấu nướng.

– Joan

Joan là một trong những bệnh nhân ăn mặc có phong cách nhất của tôi. Mỗi tuần, cô sẽ diện một bộ cánh đẹp tuyệt đến trị liệu. Tôi từng tình cờ nghe được nhân viên lễ tân khen ngợi “vẻ ngoài” của Joan. Bí quyết cho phong cách của Joan không nằm ở những bộ đồ đắt tiền, mà là ở các trang sức tự thiết kế của cô. Dây chuyền và đôi bông tai giúp tôn lên màu sắc của chiếc váy và khiến nó trở nên hoàn hảo.

Joan không đeo trang sức để được khen. Cô là người đầu tiên thừa nhận rằng việc làm ra chúng là một trong những hình thức tự trị liệu riêng mà mình yêu thích. Việc tạo ra một tác phẩm nghệ thuật mà cô có thể đeo mỗi tuần khiến cô thấy hài lòng với bản thân. Cô ít để ý đến cân nặng mà thay vào đó là phong cách. Quá trình xỏ những hạt cườm nhỏ qua sợi dây cước giữ cho tay cô bận rộn để không phải bốc thức ăn. Ngoài ra, việc thiết kế các họa tiết cũng tốn nhiều năng lượng tinh thần và xua đi hình ảnh thức ăn ra khỏi tâm trí cô.

Việc tạo ra đồ vật sẽ kích thích trí não của bạn theo những cách mới mẻ. Việc thiết kế họa tiết hay tạo hình một tác phẩm nghệ thuật đều giúp tiếp thêm sinh lực và mang tính thử thách. Việc chế tác thủ công có thể giúp bạn thấy hứng khởi và có động lực hơn theo những cách mà hành động thư giãn đơn thuần không thể mang đến. Thậm chí khi chia sẻ các tác phẩm của mình với người khác, bạn còn cảm thấy mình là một người đa tài và thú vị hơn.

Trở trêu thay, nhiều người ăn theo cảm xúc lại là những người làm bánh tãi ba. Vì yêu thích thức ăn, họ dành nhiều thời gian để làm bánh và nấu ăn. Dù hành động nấu nướng có thể giúp giải stress, nhưng việc này cũng không ích gì trừ khi bạn chỉ chú trọng vào việc chế biến các công thức bổ dưỡng! Rất ít đầu bếp nào nấu mà không ăn. Do đó, thay vì nấu ăn để giải stress, hãy thử nghiệm những hoạt động thủ công.

kỹ thuật giải stress

Giải Stress Một Cách Sáng Tạo

- Hãy tạo một góc làm đồ thủ công trong nhà. Một số phương pháp thủ công mà bạn có thể thử là: làm đồ trang sức, vẽ tranh, làm đồ gốm, làm nến và xà phòng, làm thiệp, may vá và làm các món đồ trang trí cho dịp lễ. Bạn có thể biến khoảng thời gian mình hay dành để tìm đồ ăn vặt thành thời gian sáng tạo.
- Dành ra một khoảng thời gian cố định để thực hiện công việc sáng tạo. Ví dụ, bạn có thể nặn tượng hoặc làm xà phòng vào mỗi sáng thứ Bảy. Những nỗ lực sáng tạo này có thể giúp bạn xả hơi và hướng sự tập trung của bạn vào những điều tích cực. Có lẽ bạn sẽ bắt đầu trông đợi mỗi buổi sáng thứ Bảy. Chỉ cần nghĩ đến việc sắp đến cuối tuần cũng khiến bạn thấy dễ chịu.
- Hãy bắt đầu một kế hoạch lớn và dài hạn. Chọn một việc mà bạn có thể làm từng chút một trong thời gian rảnh. Ví dụ như tạo ra bộ ảnh gia đình. Khi con thêm ăn trỗi dậy, hãy thử thu thập và sắp xếp các tấm hình thay vì ăn uống.

37. KHÁM PHÁ KHÔNG GIAN ẢO

Tôi buồn chán đến nỗi không biết phải làm gì. Máy miềng bánh quy sô-cô-la trắng trong bếp bắt đầu réo gọi tôi. Nếu không sớm có việc gì làm, tôi sẽ nuốt chửng chúng trong tích tắc như một cái máy hút bụi. Vì thế tôi ngồi xuống trước máy tính và bắt đầu tra cứu thông tin về những gì xuất hiện ngẫu nhiên trong đầu. Tôi không có thời gian để làm việc này ở công ty. Đây là thời điểm hoàn hảo để tôi chìm đắm vào không gian ảo. – Betsy

Nếu đang khổ sở với cơn buồn chán, máy tính sẽ gợi ý cho bạn vô số thứ giúp bạn phân tâm, từ e-mail và nhắn tin cho đến iTunes và mạng Internet. Nhiều doanh nghiệp đã quyết định chặn các trình duyệt Internet vì chúng làm giảm năng suất lao động đáng kể mỗi ngày do việc lướt mạng của nhân viên.

Nếu không biết phải bắt đầu từ đâu, hãy thử ghé qua hai trang web tìm kiếm thông dụng www.google.com và www.yahoo.com. Từ “Google” đã được nhiều người sử dụng như một động từ trong câu kiểu như một người google (tìm kiếm) về chủ đề này hay chủ đề kia. Việc tìm kiếm trên mạng sẽ khiến tâm trí và tay bạn bận rộn.

kỹ thuật giải stress

Gõ Cho Bay Đi Cơn Thèm Ăn

- Bạn có thể tìm kiếm thông tin về một người – người mà bạn mới gặp, người bạn đang hẹn hò, hàng xóm, bạn cùng lớp phổ thông, bạn cùng phòng thời sinh viên, hoặc bạn trai cũ.

- Hãy tìm kiếm thông tin về bản thân. Một trong những bệnh nhân của tôi gọi việc này là “tìm kiếm cái tôi.” Xem xem có thông tin thú vị nào về chính mình trên mạng không, hoặc tìm người có tên giống bạn.
- Tìm kiếm vật dụng mới phục vụ cho sở thích của bạn.
- Tìm các trang về du lịch.
- Tìm nghĩa của một từ mà bạn không hiểu.
- Hãy thử vào trang www.youtube.com. Tìm xem các video gây sốt. Video gây sốt là những đoạn video được rất nhiều người yêu thích, truyền đi khắp thế giới với tốc độ chóng mặt – nên mới có tên là gây sốt. Thường thì chúng khá thú vị.

38. NHẠC TỊNH TÂM

Mỗi lần bức bối, tôi bỏ qua cây kẹo mình đã giấu kín và bật ngay các bản nhạc xưa của nhóm The Beatles. Trong phút chốc, tôi hát theo và hoàn toàn bị cuốn vào giai điệu. Thậm chí dù có đang đấu tranh với cơn thèm ăn dữ dội, cảm giác đó cũng sớm biến mất ngay khi tôi mở một hay hai bản nhạc. Có một số bài nhất định mà tôi hay nghe khi buồn, như bài “Yesterday” và những bài giúp tôi phần chán hơn, như “Love Me Do.” Một bài nhạc hay có thể khiến tôi dễ chịu hơn cả việc được xoa bóp. – Judy

Một số bản nhạc có khả năng biến nỗi buồn thành tiếng cười, biến cảm giác bức bối thành cảm giác điềm tĩnh, và biến giận dữ

thành mừng vui trong tích tắc. Lời bài hát góp thêm sức mạnh trị liệu cho các giai điệu. Hãy nghĩ về lần bạn nghe một bài nhạc nói lên đúng cảm giác của bạn. Thật vui khi biết rằng có người cũng từng mang cảm giác giống bạn và thấu hiểu những gì bạn đang cảm thấy. Âm nhạc cũng có thể ngăn chặn suy nghĩ tiêu cực. Như những bản nhạc vui chẳng hạn, chúng khuấy động tâm trí bạn theo hướng tích cực hơn.

Âm nhạc không chỉ giúp trấn an tinh thần mà còn tác động đến cơ thể bạn nữa. Âm nhạc có nhiều lợi ích trị liệu vì nó tác động đến não bộ theo rất nhiều cách phức tạp. Một số thể loại nhạc đã được chứng minh là giúp tăng cường trí nhớ, trấn an tinh thần, kiểm soát căng thẳng, giảm đau và cải thiện giao tiếp. Bạn sẽ nhận ra một bản nhạc có tác dụng giải stress khi hơi thở của bạn chậm lại. Các chuyên gia trị liệu bằng âm nhạc cũng phát hiện ra là những chuyển động của cơ tim có khuynh hướng trùng khớp với nhịp điệu của bài nhạc. Giai điệu nhạc cổ điển thường đi đôi với nhịp tim chậm rãi trung bình khoảng 70 nhịp một phút. Thế nên, việc nghe các bản nhạc êm dịu có thể giúp làm chậm lại trái tim đang đập liên hồi khi bạn hồi hộp. Những tác phẩm âm nhạc có nhịp độ nhanh hơn sẽ làm tăng nhịp tim và đôi lúc còn đẩy nhanh hoạt động của toàn bộ hệ thần kinh.

kỹ thuật giải stress

Quay Lại Với Giai Điệu Giải Stress

- Hãy mở một số bài nhạc trong ít nhất 20 phút. Hoặc bật làm nhạc nền để xoa dịu tâm trí suốt cả ngày. Bạn không biết chọn thể loại nhạc nào ư? Việc lắng nghe loại nhạc yêu

thích (hoặc nhạc cổ điển) được chứng minh là giúp giảm thiểu các trạng thái cảm xúc tiêu cực và tăng các tác nhân sinh lý học hơn so với khi bạn không mở nhạc hay khi nghe thể loại nhạc rock nặng (theo nghiên cứu của Labbé vào năm 2007). Nếu là tín đồ nhạc rock, có lẽ bạn nên tránh nghe loại nhạc này trong lúc căng thẳng. Ngoài ra, hãy chọn thể loại nhạc mình thích để nghe khi thêm ăn do căng thẳng. Đây là một cách tốt giúp bạn phân tâm.

- Nếu bạn biết chơi nhạc thì lại càng hay. Nếu thêm ăn dù không thực sự đói, hãy chơi nhạc cụ thay vì tìm đến thức ăn.

- Chép nhạc vào CD hoặc iPod. Thông thường, các đĩa nhạc hay pha trộn các giai điệu nhanh chậm với nhau. Nếu bạn chọn các giai điệu tương tự nhau thì sẽ hữu ích hơn, để không gặp phải tình huống chưa kịp bình tâm khi nghe bài này thì đã phải “chạy tiếp” khi bài mới phát lên.

- Nếu muốn tập trung hơn vào cảm giác của mình, hãy thử nghe nhạc giao hưởng không lời. Thể loại này giúp bạn bình tâm và trầm tư hơn. Lời bài hát đôi khi chen vào giữa những suy tư của riêng bạn.

- Các bản nhạc sôi động rất hữu ích đối với những người ăn do buồn chán. Hãy nhảy múa và chuyển động cơ thể.

39. NHỎ BỎ CÒN THÊM ĂN

Việc thọc tay xuống đất có tác dụng trị liệu thật tốt. Tôi làm việc trong văn phòng, vì thế tôi không có cơ hội làm lem bùn đất hay “tắm nắng”. Nhỏ có đại đem lại cảm giác thực hiện một việc bổ ích và giúp thanh tẩy tâm hồn. Khi muốn ăn uống, tôi ra vườn và bắt đầu đào bới. Khi nhớ ra là mình phải mất bao lâu để trồng được một dây khoai tây thì tôi khó mà ăn ngấu nghiến mấy lát khoai tây chiên. – Diane

Nếu có quen ai thích trồng cây cảnh, có lẽ bạn đã từng nghe về đặc tính trị liệu của công việc làm vườn. Công việc làm vườn đem đến một số lợi ích giải stress mà có thể chính là những gì bạn đang tìm kiếm.

Vườn tược khơi gợi các phẩm chất chăm sóc nuôi dưỡng trong bạn. Hoa quả và rau củ thường cần sự quan tâm và chăm bón thường xuyên. Công việc chăm sóc một mảnh vườn hướng ý thức của người làm vườn đến ý niệm thế nào là chăm sóc vừa đủ. Quá nhiều hay thiếu nước cũng có thể gây hại, tương tự như việc ăn quá nhiều hay quá ít thức ăn. Bạn phải hiểu rõ khu vườn của mình để cung cấp lượng nước thích hợp. Bạn cũng phải chú ý đến môi trường xung quanh. Sau một cơn mưa lớn, bạn cần giảm đi lượng nước tưới. Hãy xem xét sự giống nhau giữa việc này với việc tìm hiểu những nhu cầu của chính bạn và đối phó với cơn đói một cách đúng đắn. Bạn cũng phải liên tục điều chỉnh lượng thức ăn của mình.

Nếu trồng cây trong nhà hoặc trong phòng làm việc, bạn đang gia tăng lượng khí O^2 cho bầu không khí xung quanh. Cây cối hấp

thụ và sử dụng khí CO_2 (cùng ánh nắng mặt trời) để duy trì sự sống, sau đó thải khí O_2 trở lại không khí.

kỹ thuật giải stress

Điều Chỉnh Và Chăm Sóc Tâm Trạng

- Làm vườn là một quá trình lâu dài. Nếu bây giờ không phải thời điểm thích hợp trong năm, hãy tìm hiểu và lên kế hoạch cho khu vườn của bạn. Tìm hiểu về các hạt giống. Xem xét nhiều loại rau quả trong cửa hàng tạp hóa và quyết định loại bạn muốn trồng.
- Khi đã có một khu vườn, lúc thấy thèm ăn thì hãy ra khỏi nhà và nhổ cỏ. Công việc này giúp xoa dịu tinh thần rất hiệu quả, đặc biệt nếu bạn đang căng thẳng hay giận dữ.
- Nếu không có chỗ để tạo ra một khu vườn, hãy đặt một cái cây trên bàn. Khi thấy thèm ăn, hãy đứng dậy và tưới nước cho cây (nếu nó cần). Cố gắng đáp ứng nhu cầu của cây trước nhu cầu của mình. Lúc trở về bàn làm việc, hãy xem cơn thèm ăn đã thay đổi chút nào chưa.
- Thử trồng một vườn thảo mộc nhỏ vừa vặn bên bệ cửa sổ.
- Hãy nghĩ về việc làm vườn một cách hình tượng. Hình dung bạn đang nhổ bỏ những suy nghĩ tiêu cực như nhổ cỏ dại.

40. CÁC THỦ THẠCH TINH THẦN NHỎ

Tôi yêu mùi vị của những lát khoai tây chiên. Tôi có thể nhai nhóp nhép cả ngày. Việc ăn uống không suy nghĩ khiến tôi rơi vào trạng thái mơ mơ màng màng kỳ lạ. Tôi không thực sự nếm được vị của khoai, cũng chẳng nghĩ đến việc mình đã ăn bao nhiêu rồi. Khi thấy đã thoải mái, tôi hồi tỉnh lại sau cơn mê và hoảng hốt trước lượng khoai tây mình đã ăn. Tôi cố nằm nghỉ thay vì kiểm gì đó bỏ miệng, nhưng tôi lại thấy chán và lười vì không làm gì. Gần đây, tôi tìm ra được cách giải stress mà không phải tiêu thụ ca-lo. Tôi trở nên nghiện trò giải đố! – Ariel

Ariel sắp thi lấy chứng chỉ trở thành trợ lý nha khoa. Nếu không đậu, vị nha sĩ đã hứa giữ cho cô vị trí này sẽ không tuyển cô vào làm. Cô cảm thấy cực kỳ lo lắng. Sau hàng tiếng đồng hồ học bài, cô không thể tập trung lâu thêm nữa. Cô không thể ngừng nghĩ về những gì sẽ xảy ra nếu cô thi trượt. Rất nhiều viễn cảnh kinh hoàng hiện ra trong đầu cô. Cô muốn vớ tay lấy hộp bánh quy giòn trên bàn. Cô có thể ăn sạch bánh trong tích tắc nếu không kiềm chế bản thân.

Thay vì vậy, Ariel để cho tinh thần mình nghỉ giải lao một chút. Cô lật các trang trong quyển sách các trò giải đố mua ở quầy bán tạp chí dưới phố. Ariel mua quyển đó chỉ vì em gái cô thích chơi giải đố. Cô từng thắc mắc trò này thì có gì hấp dẫn chứ. Cô chọn phần dành cho người mới bắt đầu. Sau vài phút, cô đã hoàn toàn đắm chìm vào trò này. Cô quên hẳn nỗi lo của mình. Kỳ thi sắp đến cũng biến mất trong đầu cô. Khi chơi xong, cô có cảm giác

mình đã đạt được thành quả. Điều này đem đến động lực cần thiết để cô tiếp tục học thi, với một tinh thần sảng khoái. Những câu hỏi đồ giống như bài tập thể dục cho trí não, giúp tạo ra liên kết nơ-ron mới và sử dụng một số vùng ít hoạt động của não bộ. Chẳng phải việc động não nhiều hơn để não khuyên can bạn không ăn do căng thẳng thì thật hữu ích hay sao?

kỹ thuật giải stress

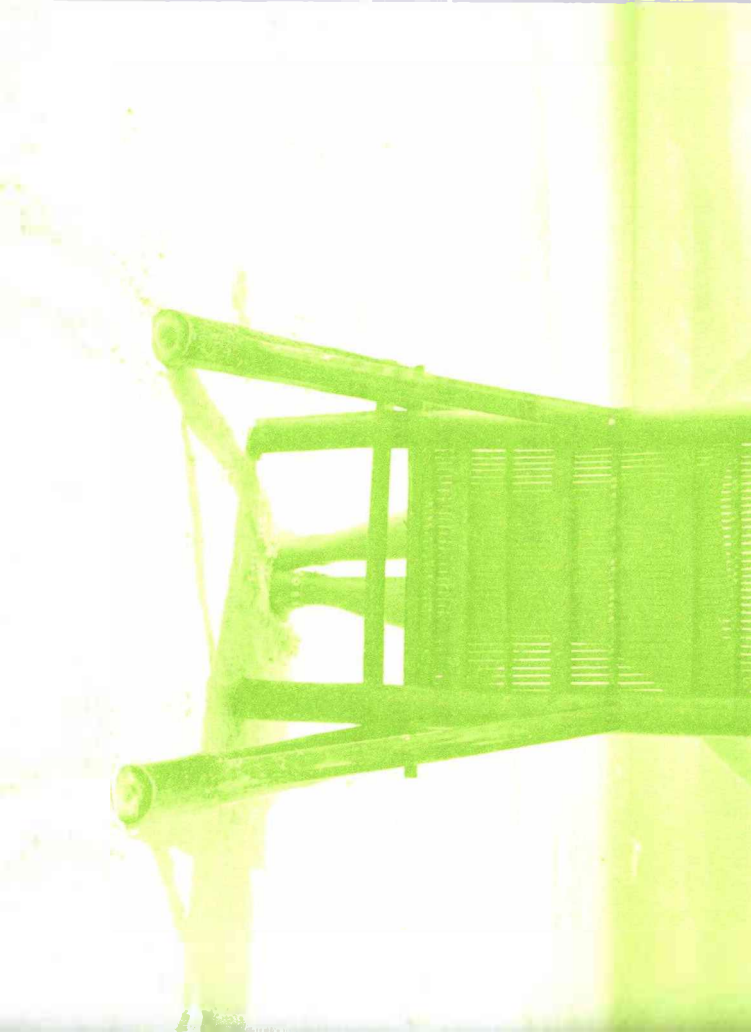
Những Trò Chơi Trí Óc Giải Stress

- Hãy thử chơi những trò giải đố như Sudoku hay trò ô chữ. Bạn có thể in ra từ những trang mạng mà không mất tiền. Hãy chọn câu đố phù hợp với cấp độ của mình. Nếu quá dễ, bạn sẽ mau chán. Giải đố hay các trò chơi khác nếu quá khó thì có thể gây bức mình, mà điều này thì chẳng giúp ích gì cho bạn. Hãy cố gắng chọn những trò tương ứng với khả năng của mình.
- In ra một vài câu hỏi đố và đề chúng trong bếp hoặc trên bàn làm việc, bất cứ chỗ nào có chứa đồ ăn hoặc ở chỗ bạn hay ngồi ăn không suy nghĩ.
- Thử chơi những trò đơn giản trên máy tính như solitaire, trò chơi bài mà bạn có thể chơi một mình. Hoặc trò chơi xếp hình. Việc này có thể khiến bạn bận bịu suốt hàng tiếng đồng hồ.
- Nếu không thích các trò chơi, hãy thử tìm thứ gì đó có thể thử thách đầu óc bạn một chút. Đọc một bài báo trong tạp chí hoặc nghe radio.

kỹ thuật giải stress

Những Miếng Hít

Nhiều khả năng là bạn có rất nhiều miếng hít tù lạnh. Chúng ta chủ yếu dùng món vật dụng bé nhỏ hữu ích này theo những cách rất thiết thực – để đính những tờ ghi chú nhắc nhở hoặc hình ảnh. Thường thì những miếng hít này là thứ duy nhất đứng giữa bạn và hành động mở tủ lạnh. Vậy thì tại sao ta không tận dụng triệt để nó? Hãy mua một bộ chữ cái hoặc từ ngữ có gắn nam châm. Khi muốn mở tủ lạnh, hãy dành ít phút xếp những chữ này thành một câu hoặc một bài thơ. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy khả năng gây nghiện của việc này.





7 GIẢI STRESS BẰNG CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

Việc kết nối với bạn bè và gia đình thì hữu ích và lành mạnh hơn nhiều so với việc tìm cảm giác dễ chịu từ thức ăn (theo nghiên cứu của Freeman và Gil vào năm 2004). Bí quyết là tìm đến các mối quan hệ có tác dụng xoa dịu và hỗ trợ khi cần. Thay vì ăn uống quá độ, những lời nói tử tế, động viên từ một người bạn khi bạn bị căng thẳng có thể giúp bạn bình tâm lại mà không cần ăn bất cứ thứ gì.

Trong chương này, bạn sẽ có được các phương thức lành mạnh để tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người biết cách khuyên giải bạn. Đừng ngại việc nương tựa vào những mối quan hệ này trong các thời điểm căng thẳng. Nếu không có nhiều bạn bè hoặc bản thân bạn là người hướng nội thì cũng không sao cả. Số người bạn quen không quan trọng bằng chất lượng và sự sâu đậm của mối quan hệ giữa bạn với những người có thể giúp bạn. Bạn có thể tìm kiếm các mối quan hệ hỗ trợ này thông qua nhiều cách.

Việc kết nối với những người thích hợp và tránh xa những người mang đến tác động tiêu cực là rất quan trọng. Đó là những người bạn, người thân cố dụ dỗ bạn làm những việc bạn không muốn. Họ khiến bạn cảm thấy tồi tệ bằng cách phê bình chỉ trích quá mức hoặc bảo rằng bạn không đủ tốt. Có thể bạn không cắt đứt được mối quan hệ với những người này trong cuộc sống, nhưng bạn có thể kiểm soát lượng thời gian bạn dành cho họ và ảnh hưởng tai hại mà họ gây ra cho bạn.

Bạn cần tìm được sự cân bằng hợp lý giữa việc tự xoa dịu với việc được người khác xoa dịu. Bạn bè người thân có thể mang đến cho bạn những thông tin hữu ích, những lời cổ vũ, động viên. Nhưng bạn phải biết cách tự trấn an bản thân khi ở một mình. Ngoài ra, bạn cũng không muốn trở thành gánh nặng cho bạn bè vì thường xuyên dựa dẫm vào họ. Chương này cũng sẽ giúp bạn học cách mang những sự xoa dịu mà bạn nhận được từ người mình yêu thương trong quá khứ để áp dụng vào hiện tại. Nói cách khác, đừng lo lắng khi bạn ở một mình hay sống xa những người quan tâm đến bạn. Bạn có thể áp dụng một số kỹ thuật này ngay cả khi đang đơn độc.

41. PHƯƠNG THỨC ĐÔI BẠN CÙNG TIẾN

Tôi có thể không chạy bộ buổi nào trong hai tuần liền, nhưng nếu có hẹn chạy bộ với Chelsea, tôi chắc chắn sẽ giữ lời hứa. Không viện cớ. Không rút lui bỏ cuộc. Chúng tôi luôn giúp đỡ lẫn nhau, và tôi không muốn làm cô ấy thất vọng. Tôi gọi cho cô ấy bất cứ khi nào tôi nghĩ mình sắp ăn uống quá độ. Thậm chí tôi cũng không cần phải nói

gì nhiều. Chỉ cần nghe giọng của cô ấy cũng đủ khiến tôi vui lên vì tôi biết rằng cô ấy hiểu cảm giác của tôi. – Marie

Marie là người nhận được rất nhiều lợi ích từ phương thức đôi bạn cùng tiến. Cô kết hợp với một người bạn và cũng là đồng nghiệp của cô, Chelsea. Họ là một nhóm tuyệt vời. Hai người phụ nữ hỗ trợ lẫn nhau bằng cách chia sẻ những lo âu với nhau. Mặc cho những khác biệt trong cuộc sống, cả hai cùng đấu tranh với thói quen ăn uống quá độ và tập thể dục. Marie đã lập gia đình và vừa sinh em bé. Chelsea còn độc thân và đang chăm sóc mẹ già đau ốm. Họ tìm thấy mối tương đồng từ những thử thách trong vai trò là người chăm sóc chính trong gia đình. Mỗi ngày, họ thảo luận về khó khăn trong việc cân bằng giữa nhu cầu của bản thân với nhu cầu của những người thân yêu. Marie gửi cho Chelsea những e-mail động viên. Chelsea nấu những bữa ăn bổ dưỡng và mang cho gia đình Marie. Họ thường vừa đi dạo vừa trò chuyện, điều này giúp họ giảm thiểu hành động ăn theo cảm xúc.

Giống Marie và Chelsea, mối quan hệ đôi bạn cùng tiến lý tưởng sẽ là giữa bạn với một người bạn muốn giúp đỡ và người đó cũng cần bạn động viên tinh thần. Thường thì người khác sẽ dễ đồng cảm hơn với bạn khi họ hiểu được những nỗ lực cá nhân của bạn hoặc họ đã từng trải qua các thử thách tương tự.

Đôi lúc có nhiều hơn một mối quan hệ hỗ trợ thì sẽ tốt cho bạn. Khi một người bạn không thể gặp bạn hoặc quá bận bịu với vấn đề của riêng họ, có một người bạn khác để nương tựa sẽ tốt hơn. Thêm nữa, người bạn này có thể rất biết cách động viên bạn khi cần, trong khi người bạn kia thì lại giỏi trong việc nhẹ nhàng chỉ

ra những thiếu sót của bạn. Nhiều mối quan hệ sẽ giúp bạn phát huy những phẩm chất và sở trường khác nhau.

kỹ thuật giải stress

Nguồn Hỗ Trợ Giúp Giải Stress

- Hãy sáng suốt lựa chọn người bạn cùng tiến. Người này nên là một người khách quan, không thiên vị, biết lắng nghe và không ganh đua với bạn.
- Hãy xem người bạn chọn như một nguồn hỗ trợ giúp bạn giải stress – người sẽ chỉ động viên chứ không đưa ra các liệu pháp hay lời khuyên cho bạn. Hãy thỏa thuận là hai bạn sẽ gọi điện cho nhau trước khi mình sắp sửa ăn theo cảm xúc. Ngay khi cơn thèm ăn theo cảm xúc trỗi dậy, hãy nhắc điện thoại lên. Hoặc nếu cảm thấy đang yếu đuối, hãy gọi điện trước khi bạn thấy thèm ăn.
- Chọn một từ làm mật mã (một từ hoặc cụm từ trung lập) để bạn có thể kín đáo gửi tín hiệu qua điện thoại báo rằng mình cần sự giúp đỡ.
- Có thể bạn cũng sẽ muốn tạo một khẩu hiệu hoặc phương châm tượng trưng cho mục tiêu của mình. Đó có thể là một câu trích dẫn tạo động lực hoặc là khẩu hiệu của nhóm.
- Hãy gửi cho người bạn kia những từ ngữ động viên ngẫu nhiên qua e-mail. Để lại những tin nhắn thoại ý nghĩa. Gửi một bài thơ qua bưu điện.

- Hãy là người biết lắng nghe. Khi ở bên người bạn này, hãy rũ bỏ những suy nghĩ khác trong tâm trí. Tránh việc nghe tai này sang tai kia hoặc bị xao lãng bởi suy nghĩ của chính mình. Thực sự tập trung vào những gì người bạn này đang nói.
- Mua thêm một quyển sách này cho người bạn này và cùng đọc với nhau. Bàn luận về những kỹ thuật có vẻ thích hợp để cả hai tập với nhau.
- Bắt nhau chịu trách nhiệm. Thỏa thuận số lần các bạn kiểm tra nhau. Hãy chủ động. Gọi điện thay vì chờ đợi người kia gọi cho mình.
- Hãy gặp nhau đều đặn. Ví dụ, đi tản bộ vào mỗi tối thứ Ba, gọi cho nhau vào mỗi chiều Chủ nhật, hoặc gửi e-mail động viên mỗi ngày.
- Tạo ra những giới hạn thích hợp. Hãy từ chối khi bạn cần phải làm thế.
- Đưa thông tin phản hồi tích cực càng thường xuyên càng tốt. Khi muốn làm điều này, hãy luôn bắt đầu bằng một lời nhận xét tích cực và đi vào vấn đề bạn muốn nói đến. Hãy đảm bảo mỗi người đều có thời gian nói chuyện như nhau.
- Cùng tưởng thưởng và ăn mừng những thay đổi tích cực với nhau.

• Nếu không tìm được người bạn cùng tiền, hãy thử kết bạn qua thư từ hoặc tham gia nhóm hỗ trợ trực tuyến gồm những người đang gặp phải các vấn đề giống bạn. Vấn đề ăn uống thường bị ảnh hưởng bởi văn hóa, sắc tộc và môi trường xung quanh. Việc viết thư hoặc gửi e-mail đến người có xuất thân khác biệt mà bạn không quen biết sẽ cho bạn một hoạt động thú vị để làm, đồng thời giúp bạn cảm thấy được kết nối với một thế giới rộng lớn hơn thế giới của riêng bạn. Nó cũng khiến bạn quan tâm hơn đến cách mà văn hóa và bạn bè tác động đến các vấn đề của bạn trong việc ăn uống.

kỹ thuật giải stress

Hình Dung Người Mà Bạn Yêu Thương

Tạo một bộ ảnh giúp trấn an tinh thần dán trên bàn làm việc hoặc gương trong phòng ngủ – hình chụp bữa tiệc thôi nôi con bạn, hình chụp buổi dạ hội thời đi học, hình chụp một góc địa điểm du lịch yêu thích của bạn, vân vân. Chọn những tấm hình có thể khiến bạn tự nhiên mỉm cười. Khi đang đấu tranh với cơn thèm ăn, hãy tìm đến bộ ảnh này hoặc tìm chiếc hộp đựng những tấm hình cũ để nhìn qua. Sau đó đặt chúng ở nơi bạn dễ dàng tìm thấy khi cơn thèm ăn trở dậy.

42. GIA NHẬP CỘNG ĐỒNG VIẾT BLOG

Tôi cập nhật thông tin mới từ những blogger mà mình yêu thích vào mỗi buổi trưa. Việc đọc những ý tưởng điên rồ, những chuyến phiêu lưu và những chuyện thường ngày

trong cuộc sống của người khác thì thật thú vị. Đôi lúc những chuyện này khiến tôi thấy những nỗi lo của mình có vẻ bé như con kiến. Các lần khác thì tôi lại thấy mọi việc bình thường hơn một chút. Dĩ nhiên, xem blog của người khác là hơi nhiều chuyện, nhưng rất thú vị. Việc này giúp tôi tiêu khiển trong lúc tôi đang muốn ăn vặt. – Dawn

Blog là từ viết tắt của từ *Web log*, là những nhật ký trên mạng Internet không hạn chế người xem. Có blog viết về mọi thứ. Thậm chí còn có blog viết về những người viết blog. Blog cho bạn một cái nhìn sơ lược về suy nghĩ của người khác. Trước khi có Internet, mọi người không tò mò về cuộc sống riêng tư của những người họ không quen biết và sẽ không bao giờ gặp trong đời. Blog đã thay đổi điều đó. Đây là một cách tuyệt vời để bạn tự tiêu khiển và ngăn ngừa hành động ăn do buồn chán. Bạn có thể dành nhiều thời gian trên mạng để tìm kiếm các cách thức mà người khác đối phó với thói quen ăn do căng thẳng. Hãy tìm những mẹo vặt và lời khuyên. Việc đọc những lần người khác đấu tranh với thói quen ăn uống giúp bạn thấu hiểu vấn đề của bản thân. Việc làm này cho bạn một cách nhìn mới và nhắc bạn nhớ rằng mình không đơn độc.

kỹ thuật giải stress

Viết Blog

Lập trang blog của riêng bạn. Hãy dùng blog để xử lý cảm xúc của bạn. Lợi thế của việc dùng trang blog thay vì sổ nhật ký là blog có ngay trên màn hình máy tính và bạn có thể tùy chỉnh theo nhu cầu của mình. Nếu thấy không thoải mái trong việc chia sẻ

cảm xúc và suy nghĩ với mọi người, hãy thiết lập chế độ riêng tư. Vào www.blogger.com để bắt đầu tạo một trang web miễn phí. Hãy đặt chủ đề chính cho blog của bạn, chẳng hạn như “Bà Mẹ Trẻ Đang Chặt Vật Với Thói Nghiện Thức Ăn” hoặc bất kỳ vấn đề gì đang khiến bạn phiền não.

Nếu không có tâm trạng viết ra suy nghĩ của mình, hãy khám phá các blog trên mạng. Chắc chắn sẽ có blog viết về vấn đề mà bạn quan tâm hoặc về những gì bạn muốn viết.

Vài lời cảnh báo: Hãy cẩn thận đừng tiết lộ quá nhiều thông tin cá nhân, như tên họ đầy đủ hoặc tên thật hoặc nơi bạn sống. Thêm nữa, đừng nói những từ ngữ làm tổn thương người khác. Bạn có thể khiến bản thân mình gặp nguy hiểm. Ngoài ra, việc tiết lộ thông tin quá nhiều với người khác cũng được xem là thiếu chuyên nghiệp nếu bạn là giáo viên hoặc cố vấn. Hãy tránh cung cấp quá nhiều chi tiết nhận diện. Cũng hãy cẩn thận với những trang web bạn truy cập. Có rất nhiều lời khuyên không chính xác và gây hại trên mạng. Có lẽ lúc đầu, bạn nên vào những trang blog liên quan đến trường đại học, trung tâm trị liệu và những tác giả viết bài cho báo hoặc tạp chí khoa học.

kỹ thuật giải stress

Kết Nối Áo

Các trang www.facebook.com và www.twitter.com là một số trang mạng xã hội lớn nhất cho phép bạn kết nối với mọi người trên không gian ảo. Nếu đang sử dụng một hoặc vài trang này, có lẽ bạn đã nối lại mối quan hệ với những người bạn cũ, thậm chí

với người thân trong gia đình mà bạn đã lâu không gặp. Khi cơn thèm ăn theo cảm xúc trời dậy, hãy quyết tâm gửi ít nhất một tin nhắn đến họ (không nhất thiết phải về thức ăn). Hoặc tìm kiếm một người bạn mới. Khi đã gửi tin hoặc tìm bạn xong, hãy đánh giá lại mức độ đói bụng của bạn.

43. NHỮNG CÁCH XẢ CẢM XÚC HỮU ÍCH

Tôi có xu hướng ăn khi tức giận. Thường thì tôi cảm thấy dễ chịu hơn nếu có thể xả cảm xúc ra với ai đó. Đôi lúc tôi viết nhật ký để tự giải tỏa. Những lần khác thì tôi gọi điện cho người bạn thân nhất. Việc xả cảm xúc thì lành mạnh và hữu ích hơn là nhồi nhét thức ăn vào miệng. – Tina

Tina, một bác sĩ thú y, gọi điện cho chị gái mình trong lúc lái xe từ chỗ làm về nhà. Cô kể với chị tất cả những chuyện khó chịu xảy ra trong ngày. Cô đã chìm ngập trong những đợt cấp cứu vật nuôi và các biến cố bất ngờ hết ca này đến ca khác. Đến khi bước chân vào nhà, cô không còn chuyện gì để kể nữa và thấy tâm trạng thoải mái hơn. Xả hết cảm xúc ra là tất cả những gì cô cần để bình tâm lại mà không phải ăn đồ ngọt.

Có nhiều cách khác nhau để xả cảm xúc. Một số cách thì hữu dụng, số khác thì không. Những cách mạnh bạo hay thông thường như ném đồ đạc hoặc đâm vào gối đôi khi có thể làm tăng thay vì giảm bớt cơn giận và bức bối (theo nghiên cứu của Bushman vào năm 2002).

Hình thức xả cảm xúc có ích và được khuyến dùng là diễn tả cảm xúc bằng từ ngữ. Điều này về cơ bản có nghĩa là nói ra trải nghiệm

và cảm xúc của mình với người khác. Việc làm này đem lại cho bạn cảm giác dễ chịu khi có người lắng nghe, khiến bạn thấy mình quan trọng và dường như tiếng nói của mình có giá trị. Nói chuyện với người khác cũng đòi hỏi bạn phải biết sắp xếp những cảm xúc hỗn độn bên trong mình thành một câu chuyện mạch lạc, rõ ràng để người nghe có thể hiểu được. Khi xả cảm xúc ra, bạn sẽ giải thích cho họ nguyên nhân khiến bạn buồn bực, điều này giúp bạn hiểu rõ vấn đề hơn.

Nếu một người bạn, đồng nghiệp hoặc người họ hàng chịu nghe bạn xả cảm xúc, nghĩa là họ đang trao cho bạn món quà thời gian và sự quan tâm của họ. Họ để bạn bộc lộ chính mình một cách an toàn và có kiểm soát. Hãy cố gắng lưu ý điều này và cởi mở đón nhận những đề nghị và quan điểm của họ.

Hãy nhớ rằng việc xả cảm xúc thì khác với việc giải quyết vấn đề. Về cơ bản, xả cảm xúc không phải là cố gắng xử lý tình huống. Thực tế thì có một số tình huống ta không thể sửa chữa hay thay đổi được. Chẳng hạn như bạn không thể loại bỏ cấp trên của mình, và cũng chẳng thể thay đổi bà ta. Bạn phải tìm cách hòa hợp với sếp. Việc kể lể những thói cư xử phiền phức của sếp có lẽ là phương án tốt nhất cho bạn.

Nếu muốn việc xả cảm xúc trở nên hữu ích thay vì phản tác dụng, hãy nhớ thận trọng trong việc chọn người nghe bạn xả. Người thích hợp nhất để bạn trút bỏ nỗi niềm là bạn thân hoặc người nhà mà bạn tin tưởng. Ngoài ra, có một số quy tắc quan trọng về những đối tượng mà bạn không bao giờ nên tâm sự. Nhiều người đã phạm sai lầm khi bộc bạch cảm xúc bực dọc nơi công sở, để

rồi việc đó đến tai ban quản lý. Hoặc những vấn đề của bạn có thể bị biến thành chủ đề bàn tán trong văn phòng. Điều này chỉ làm mọi chuyện tệ hơn. Một quy tắc nữa là không tâm sự với người khiến bạn phiền não. Việc làm này rất dễ bị hiểu lầm thành hành động công kích, ngay cả khi bạn không có ý định đó, mà như vậy thì sẽ làm hỏng mục đích chính của bạn.

kỹ thuật giải stress

Hướng Dẫn Xả Cảm Xúc

Khi gọi điện cho bạn bè để trút giận, hãy cho họ biết ngay là bạn đang mong muốn điều gì. Hãy cụ thể. Bắt đầu cuộc nói chuyện bằng “Sao mà tớ ghét bản thân mình quá đi, tớ cứ ăn theo cảm xúc hoài. Tớ gọi điện vì tớ cần ai đó để...” Đây là lúc bạn điền nội dung vào. Có thể bạn cần một đôi tai biết cảm thông, một người động viên, hoặc một sự xác nhận thực tế. Đôi lúc những người bạn thân nghĩ rằng họ phải điều chỉnh cảm xúc của bạn hoặc gợi ý cho bạn. Tuy nhiên, người lắng nghe bạn tâm sự chỉ cần lắng nghe, chứ không cần đưa ra lời khuyên hay cố gắng thay đổi hoàn cảnh của bạn.

Nếu không có ai để giải tỏa nỗi niềm, hãy thử viết thư đến người mà bạn muốn tâm sự về những phiền não của mình. Nhưng đừng e-mail. Viết thư tay sẽ an toàn hơn là gửi e-mail, đặc biệt nếu bạn không gửi thư đi. Việc gửi e-mail thì quá dễ và hấp dẫn đối với chúng ta. Nếu việc này nghe có vẻ quá nhọc công, bạn có thể nói chuyện với gương. Nếu không biết bắt đầu như thế nào, hãy tự đưa ra câu hỏi: “Điều gì trong chuyện này khiến mình buồn bực? Tại sao mình lại cảm thấy rằng mình cần phải xả cảm xúc ra?”

44. KHI Ở MỘT MÌNH VỚI HỘP KEM

Vào lúc này, nếu tôi gọi điện được cho Marie, bạn thân nhất của tôi, cô ấy sẽ kể cho tôi nghe những câu chuyện phiếm vô hại, khiến tôi cười khúc khích, và giúp tôi vui đến nỗi quên đi cơn thèm ăn sô-cô-la ngu ngốc của mình. Nhưng Marie có một bài thi quan trọng vào ngày mai và tôi không muốn làm phiền cô ấy. Bên cạnh đó, tôi cần phải tự giải quyết vấn đề này. Nếu tôi có thể dán dính cô ấy vào đùi mình luôn thì thật tốt. Tôi ghét phải dùng thức ăn để thay thế cho người bạn thân nhất của mình. – Amy

Đôi khi bạn có cảm giác là không có ai hay thứ gì để bạn tựa vào ngoại trừ hộp kem trong tủ lạnh. Bây giờ là 2 giờ sáng và cô bạn thân nhất thì đang hưởng tuần trăng mật. Hoặc bạn mới chuyển đến nơi ở mới và chưa có mối quan hệ thân thiết nào. Không có ai để bạn quay sang nhờ giúp đỡ khi cần. Các cơn thèm ăn thì không nể nang hay chờ đợi ai. Vậy thì bạn có thể làm gì?

Đây là lúc bạn phải sáng tạo một chút. Hình dung về người từng an ủi bạn thành công. Đó có thể là cha mẹ, bạn bè hoặc thầy cô. (Nhiều giáo viên rất khéo léo trong việc bảo ban, giúp đỡ học sinh về những vấn đề cá nhân.) Họ có thể là một người bạn quen trong quá khứ hoặc hiện tại, và không nhất thiết phải còn sống. Có thể bà của bạn là người yêu thương động viên bạn nhiều nhất trong đời. Dù bà đã mất cách đây nhiều năm, bạn vẫn nhớ cách thức và khả năng an ủi khiến bạn thấy vui lên của bà. Hoặc người an ủi bạn nhiều nhất có thể là bác sĩ trị liệu của bạn. Nếu đang được điều trị, bạn sẽ đoán được những lời nói cảm thông và tử tế nào

mà bác sĩ sẽ dùng khi bạn ngồi trong phòng và kể về cảm giác khó chịu của mình.

Những lời động viên bạn cần có thể đến từ những người bạn chưa từng thực sự gặp mặt, như một nhân vật trong sách hoặc một vở kịch. Bạn có thể hiểu được triết lý và các giá trị sống của tác giả. Ví dụ, nếu yêu thích Jane Austen, có lẽ bạn đã từng đọc các tác phẩm của bà, đủ để hình dung cách bà sẽ khuyên bảo bạn về những vấn đề trong đời sống tình cảm.

Phần lớn mọi người tiếp thu lời nói của những người gần gũi nhất với họ. Thông thường, họ không nhận thức được sức ảnh hưởng của những câu nói này đến cách giải tỏa cảm xúc của bản thân. Khi tôi yêu cầu một bệnh nhân hình dung về những gì mà một người bạn sẽ nói để động viên cô, thường thì cô ấy có thể đoán ra được. Ví như Linda từng bộc bạch, “Vâng, tôi biết điều mà cô bạn Sarah sẽ nói vào những lúc tôi buồn giống hôm nay. Cô ấy sẽ bảo, ‘Nè cô gái, ừ rồi như thế đủ rồi đây. Chuẩn bị đồ đạc đi, 10 phút nữa chúng ta sẽ đi mua sắm.’” Điều tôi muốn nói ở đây là: bạn không cần phải có một người thật hiện hữu trước mặt để tâm sự mà vẫn có thể nhận được những lợi ích từ sự xoa dịu động viên của bạn mình.

kỹ thuật giải stress

Nói Ra Hết

Nếu đang trải qua một ngày mệt nhọc và chẳng ai có thể giúp bạn thấy vui lên mà không cần đụng đến thức ăn, bạn có thể tập kỹ thuật này theo một trong hai cách sau:

- **Viết ra.** Viết một lá thư bằng mực màu xanh dương. Diễn đạt chi tiết rõ ràng cảm giác của bạn. Sau đó dùng màu mực khác để viết lời phản hồi. Lời phản hồi này nên được viết trên quan điểm của người bạn hoặc cha/mẹ thường hay an ủi bạn. Màu mực khác sẽ nhắc bạn nhớ dùng cách nói của người đó.

- **Nhập vai.** Nếu là người thiên về thị giác, hãy đặt một chiếc ghế trước mặt. Tưởng tượng người bạn của mình đang ngồi trên ghế. Thậm chí bạn có thể đứng dậy và ngồi vào chiếc ghế đó, như thể bạn là người đó. Lúc đầu có thể bạn cảm thấy hành động này thật ngớ ngẩn, nhưng thường thì bạn sẽ nhập vai sau vài phút. Và nếu việc nhập vai khiến bạn cười thì chuyện đó cũng đâu có tệ đúng không?

45. NGƯỜI BẠN LÔNG LÁ VÀ TÌNH YÊU THƯỜNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Chủ chó của tôi là người bạn và là bác sĩ trị liệu tốt nhất cho tôi. Khi nghe tôi mở cửa tủ lạnh, Lucky sẽ chạy nhanh đến. Nó nhìn tôi với vẻ mặt cực kỳ lo lắng. Lucky luôn biết được lúc nào tôi gặp khó khăn. Tôi biết ơn Lucky vì đã trông chừng mình, rồi tôi vuốt ve bộ lông của nó cho đến khi cơn thèm ăn của tôi qua đi. Bộ lông mềm mại của nó đem lại cảm giác thật dễ chịu. Tôi nói ra hết những ưu phiền cũng như việc tôi mong muốn vấn đề ăn uống này biến mất đến mức nào. Lucky không bao giờ tỏ ra chán nản hay ngừng lắng nghe như một số người. Nó còn rúc sát vào người tôi và không bao giờ né tránh khi tôi chạm vào nó.

Tôi không biết mình sẽ phải làm gì nếu không có chú chó này. – Jackie

Nếu trải qua một ngày mệt mỏi, sẽ không có liều thuốc nào hiệu quả hơn việc âu yếm người bạn tốt nhất của con người. Đây không chỉ là một gợi ý hay mà còn là thực tế đã được khoa học chứng minh. Các con vật nuôi có khả năng và giá trị trị liệu tuyệt vời (theo nghiên cứu của Lilienfeld và Arkowitz vào năm 2008). Đó là tin cực tốt khi mà một nửa số gia đình ở Mỹ có vật nuôi.

Ngoài việc là người bạn yêu thích của bạn, vật nuôi còn có thể là một trong những nguồn hỗ trợ tốt nhất để bạn tìm kiếm sự an ủi mà không cần đến thức ăn. Nếu bị thức ăn hấp dẫn bởi cảm giác trống trải, cô đơn hay buồn chán, mối quan hệ giữa bạn với vật nuôi có khả năng là chìa khóa giúp bạn vượt qua cảm giác này. Bạn có thể có một mối quan hệ rất giản đơn, không hề phức tạp với vật nuôi của mình. Không làm màu. Không có những tên gọi làm bề mặt. Đó là một tình bạn an toàn và đáng tin cậy.

Noah, một giáo viên vừa ly hôn, nhận ra rằng vật nuôi cực kỳ giỏi lắng nghe và giữ bí mật. Khi cảm thấy tức giận người vợ cũ (người vừa ngoại tình dẫn đến cuộc ly hôn), anh ấy luôn nói chuyện với chú chó của mình. Rocky, chú chó của Noah, có khả năng hiểu được cảm xúc của chủ một cách rất kỳ lạ. Rocky cảm nhận được nỗi buồn của Noah và thường cố giúp Noah vui lên. Tương tự như Noah, hãy mở lòng ra với vật nuôi của bạn. Điều này sẽ giúp ích cho bạn.

Những người sống với vật nuôi thường nói về những lợi ích xã hội có được từ việc này. Chẳng hạn như vật nuôi thường giúp bạn

bắt chuyện với người lạ. Nếu đang thèm ăn, hãy đi dạo công viên với chú chó của mình và đáp lời những người trò chuyện với vật nuôi của bạn. Một trong những bệnh nhân của tôi thường đem theo con mèo của cô đến các buổi họp mặt gia đình. Con mèo là một trợ lý tuyệt vời và làm giảm bầu không khí căng thẳng trong gia đình.

kỹ thuật giải stress

Khoảnh Khắc Êm Dịu Bên Vật Nuôi

- Khi đang thèm những món ăn quen thuộc, hãy đưa chú chó của bạn đi dạo trong ít nhất 10 phút, nếu không thể lâu hơn. Bản thân bài tập này sẽ giúp bạn thấy thoải mái hơn. Và việc dành thời gian bên chú chó hoặc cô mèo của mình đem lại cho bạn tình yêu thương vô điều kiện mà có lẽ bạn đang khao khát.
- Nếu bạn nuôi mèo, hãy mua một món đồ chơi tiện lợi như cần câu, lông vũ hay trái banh phát ra tiếng chít chít. Không gì giúp bạn quên đi những khó khăn vất vả tốt hơn việc nhìn người bạn lông lá nhún nhảy vui thích quanh món đồ chơi.
- Nếu không có sức để chơi đùa với vật nuôi thì sao? Cũng không sao. Chỉ cần chạm hoặc vuốt ve bộ lông của vật nuôi cũng giúp giảm nhịp tim và huyết áp của bạn. Hãy tìm một góc ấm cúng và vuốt ve, nói chuyện với vật nuôi trong 10 phút.

- Những người chủ biết rằng vật nuôi, rất giống với trẻ con, cần giờ giấc và thói quen. Vật nuôi cần được cho ăn và dắt đi dạo vào những thời điểm cố định mỗi ngày. Hãy tận dụng lợi thế này. Nếu gặp khó khăn với thói quen ăn vật vào khoảng chiều chiều, hãy khiến bản thân bận rộn bằng cách dắt chó đi dạo hoặc chải lông cho mèo. Hãy cùng ăn vào những thời điểm đã định.
- Nếu không nuôi vật nuôi, hãy nghĩ đến việc đi mượn. Hãy gõ ý dắt chó nhà hàng xóm đi dạo, hoặc lên mạng và tìm nơi cần tuyển người dắt chó đi dạo.
- Nếu không nuôi vật nuôi, bạn nên cân nhắc nuôi một con, nhưng hãy đảm bảo chọn vật nuôi phù hợp với tính cách và lối sống của bạn. Nếu không, thay vì giúp ích cho nỗ lực kiểm soát thói quen ăn uống quá độ thì mọi chuyện lại trở nên căng thẳng hơn. Hoặc hãy đến làm tình nguyện viên ở trung tâm bảo vệ động vật.

46. ĐẶT MÌNH VÀO HOÀN CẢNH CỦA NGƯỜI KHÁC

Tôi xem được một đoạn phim trên TV về một người phụ nữ mua một đôi giày của Oprah Winfrey trong đợt bán đồ Oprah từng mặc. Mỗi khi cảm thấy buồn bã hay cô đơn, cô lại mang đôi giày này vào và hình dung những gì Oprah sẽ nói hoặc làm. Việc này luôn giúp cô cải thiện tâm trạng. Tôi có thể hiểu được lý do vì sao. Tôi từng theo học lớp diễn xuất và được dạy về giá trị của việc nhìn thế giới qua đôi mắt của người khác. Khi vào vai một nhân vật rất khác

với mình, như một người mẹ thích lái xe mô-tô hay nhà hoạt động xã hội, tôi nghiên cứu những nhân vật này một cách kỹ lưỡng. Tôi cố gắng hiểu họ là ai, cách họ suy nghĩ, cảm nhận và những động cơ của họ. Những kỹ thuật tôi học được từ lớp diễn xuất đã giúp tôi đối phó với thói quen ăn do căng thẳng. Tôi tập đóng vai một người không nghiện ăn uống. Tôi cố gắng hiểu và bắt chước cách người này hành xử. Sau một thời gian, đó không còn là diễn xuất nữa mà là chính tôi. – Melissa

Mỗi ngày, bạn quan sát những người chung quanh để học hỏi cách làm việc này việc kia. Chẳng hạn như khi đến một nhà hàng mới, bạn có thể nhìn người khác để quyết định xem mình nên tự tìm chỗ hay đợi nhân viên phục vụ dẫn bạn đến bàn của mình. Hoặc có lẽ bạn quyết định ở lại công ty sau 5 giờ chiều vì thấy người đồng nghiệp vẫn còn ngồi ở bàn làm việc dù đã đến giờ tan sở. Bạn có thể học được nhiều thói quen đối phó hữu ích thông qua việc quan sát người khác. Có thể bạn thấy chị dâu của mình thường chạy bộ mỗi khi chị ấy bị căng thẳng. Hoặc chồng bạn hay nói vui, “Thôi rồi Lượm ơi” vào những lần anh làm sai điều gì đó. Bạn có thể thử những kỹ năng đối phó của người khác để xem có thích hợp với mình không.

kỹ thuật giải stress

Diễn Xuất

Hãy quan sát bạn bè, người thân và đồng nghiệp trong ít nhất một tuần. Tập trung vào những mẫu người tích cực biết cách giải stress mà không cần thức ăn. Tìm hiểu và hỏi họ cách xử lý các

tình huống cụ thể. Ghi chú lại thật nhiều. Viết ra những gì họ tự nói với chính họ. Xem xét ngôn ngữ cơ thể của họ.

Khi đã quan sát được một số hành vi đối phó, bạn có thể thử áp dụng những hành vi này thông qua việc diễn xuất. Cho dù không có tài diễn xuất gì đặc biệt thì cũng hãy làm thử. Chỉ cần bắt chước những cách thức lành mạnh, hiệu quả mà bạn thấy những người đó dùng để giải stress.

Đây là một cách khác mà bạn có thể dùng kỹ năng diễn xuất: Khi tâm trạng đang vui vẻ, hãy diễn cảnh bạn tránh ăn theo cảm xúc thành công. Ví dụ, diễn cảnh bạn bước vào bếp và mở tủ lạnh ra như thể bạn sắp ăn do căng thẳng, nhưng rồi bạn bước ra khỏi bếp và làm việc khác để tự đánh lạc hướng. Giá trị của việc nhập vai là những hành vi được diễn tập trước có thể trở thành tự động. Các bệnh nhân của tôi thường lặp lại câu nói “Hãy giả vờ cho đến khi bạn thành công.” Đôi khi bạn phải thực hiện một hành vi trong một thời gian trước khi hành vi đó trở nên tự nhiên, quen thuộc và dễ thực hiện.

kỹ thuật giải stress

Hình Ảnh Phản Chiếu

Đây là một cách khác mà bạn có thể tận dụng khả năng diễn xuất của mình. Đặt một chiếc ghế trước chỗ bạn ngồi. Hai chiếc ghế đại diện cho hai mặt đối lập của bạn: mặt muốn ăn uống để tìm cảm giác dễ chịu và mặt chỉ muốn ăn vào những thời điểm đã xác định khi đói. Có lẽ, ngay lúc này đây, bạn đang cảm thấy bị giằng xé và mâu thuẫn về việc có nên tiếp tục ăn theo cảm xúc

hay không. Ngồi lên một chiếc ghế và bênh vực thói quen ăn theo cảm xúc. Sau đó đứng dậy và ngồi vào chiếc ghế kia để phản bác lại thói quen này. Việc đứng lên và di chuyển qua lại giữa hai chiếc ghế là rất quan trọng. Khi bạn chuyển động và đưa cơ thể sang một vị trí khác, điều này thật sự giúp bạn nhìn sự việc theo các quan điểm khác nhau. Hãy để ý sự thay đổi trong tâm trạng khi bạn đổi vai.

47. NHỮNG THỨ NGĂN CẢN THÓI QUEN ĂN DO BUỒN CHÁN

Tôi thích khám phá những thứ mới mẻ. Trước đây tôi không như vậy. Tôi từng sợ sự thay đổi. Tôi níu kéo những gì xưa cũ, sợ rằng mình sẽ không thích những thứ mới. Giờ đây tôi hối hận khi đã không cởi mở hơn với mọi việc trong quá khứ. Sự thiển cận đã làm tôi bỏ lỡ rất nhiều cơ hội. Khi một ý tưởng lóe lên trong đầu, tôi không còn chùn chân nữa. Thái độ này giúp tôi tìm ra những phương thức sáng tạo để ngăn chặn thói quen ăn do căng thẳng. – Jim

Bạn có ăn uống vì thấy buồn chán không? Nếu có ý định dành nửa tiếng đồng hồ buồn tẻ để nhầm nháp sự đơn điệu thì việc thử kích thích trí não của mình theo một cách thức khác là rất quan trọng. Khi làm điều gì đó mới mẻ, bạn sẽ thực sự thay đổi các chất hóa học trong não. Các cảm giác và trải nghiệm bạn chưa từng gặp phải trước đó sẽ tạo ra những con đường kết nối thần kinh mới. Việc kích thích trí não theo cách mới lạ khiến bạn thông minh hơn và giúp bạn nghĩ ra nhiều giải pháp cho vấn đề hơn, bao gồm cả vấn đề ăn uống quá độ. Làm điều mới mẻ cũng

là một thử thách. Việc này yêu cầu bạn tập trung hoàn toàn. Bạn sẽ khó mà cảm thấy buồn chán khi đang cố gắng đạt được một kỹ năng mới.

Việc thử một thứ vui mà bạn chưa từng thử trước đây còn có thể giúp bạn thiết lập các mối quan hệ mới. Nhiều khả năng bạn sẽ mở rộng mạng lưới quan hệ xã hội của mình nhờ vào việc tham gia một câu lạc bộ hay một khóa học mới. Có thể bạn sẽ gặp một giáo viên chỉ dẫn bạn cách thực hành kỹ năng mới đó. Có thể bạn sẽ quen thêm bạn mới. Việc khám phá những thứ mới mẻ ngoài các hoạt động thường ngày sẽ đem lại cho bạn những câu chuyện thú vị để kể với người khác, và điều này có thể giúp ích khi bạn muốn giao tiếp xã hội để không phải ăn uống.

kỹ thuật giải stress

Khám Phá Những Thứ Mới Lạ Và Sáng Tạo

Gần như không có chuyện gì tệ hơn cảm giác bị mắc kẹt trong sự nhàm chán. Làm điều gì đó khác với thông thường có thể sẽ giúp bạn tăng năng lượng. Trước khi bắt đầu, hãy chắc chắn là tư duy bạn đã sẵn sàng. Đừng ngạc nhiên nếu tâm trí bạn bị giằng co giữa cảm giác muốn làm điều mới mẻ và cảm giác muốn quay về với những gì thân thuộc. Đó là phản ứng tự nhiên của con người để chống lại sự thay đổi. Trước hết, hãy nhắc nhở bản thân phải giữ tâm trí cởi mở, ngay cả khi bạn không thích hoạt động mới đó. Hãy tự nhủ, “Thử một lần xem sao” và “Cứ làm theo kế hoạch.”

Chưa rõ phải chinh phục lĩnh vực mới nào ư? Dưới đây là một số gợi ý:

- Chuyển hướng – đúng nghĩa đen. Trên đường về nhà, hãy rẽ phải thay vì rẽ trái. Đi ngắm cảnh một vòng quanh khu phố. Có bao giờ bạn tự hỏi không biết ở đại lộ kế tiếp sẽ có những gì chưa? Hãy đi xem thử. Hãy lái xe hoặc đi bộ trên những con phố lạ.
- Dò một kênh mới trên radio để nghe. Nếu là tín đồ nhạc rock, hãy thử nghe những thể loại nhạc blues hoặc nhạc Tây Ban Nha. Lúc đầu, có thể bạn không thích. Hãy thử cởi mở đón nhận giai điệu mới mẻ này. Đừng lập tức chuyển về những kênh đã nghe thử và thấy hay. Ít ra là cũng nghe vài bài hát xem sao.
- Lần tới khi vào cửa tiệm tạp hóa, hãy mua loại rau hay loại bánh mì bạn chưa từng ăn. Hoặc mua món tương tự nhưng có mùi vị bạn chưa từng thử. Ví dụ, nếu thích nước sốt cay nhưng luôn mua loại cay nhẹ, hãy thử mua loại cay hơn.
- Mua một bộ đồ mới. Nếu luôn mặc đồ đen, hãy thử mua màu đỏ. Hãy thử bộ đồ “trông không giống bạn” chút nào, như cái áo có phong cách khác hoặc cái quần được xé rách ở vài chỗ chẳng hạn. Nếu hay mặc quần jean, hãy mua một bộ trang phục sang trọng hoặc một đôi giày quyền rũ.
- Tìm kiếm các câu lạc bộ trong địa phương, như câu lạc bộ đạp xe đạp, đọc sách, cộng đồng trồng thảo dược hoặc làm vườn, hoặc một tổ chức tình nguyện.

Hãy nhớ rằng mục đích cuối cùng của bạn là mở rộng vùng an toàn. Có thể bạn cần suy nghĩ kỹ lưỡng xem điều gì thực sự mới mẻ với bạn và điều xưa cũ nào bạn muốn trân trọng và lưu giữ.

48. TIẾP XÚC CÓ THỂ GIÚP TRỊ LIỆU

Ngoài ly sô-cô-la sữa lắc thì tôi thực sự cần gì lúc này? Một cái ôm. Tôi cần ai đó vòng tay quanh tôi và bảo là mọi chuyện rồi sẽ ổn. Khi thấy thèm ăn như một cái máy xử lý rác thải, tôi dừng lại và tự hỏi điều gì thực sự khiến tôi thấy vui lên. Chín trên mười lần, tôi đi tìm ông xã để được ghi lấy hoặc xoa lưng. – Nelly

Lần tới khi bạn ăn uống để tìm cảm giác dễ chịu, hãy nghĩ về bài nghiên cứu dưới đây. Nghiên cứu này đưa ra những bằng chứng thuyết phục rằng hành động âu yếm giúp bạn giải stress tốt hơn nhiều so với bánh sô-cô-la nướng. Thông thường, sự tiếp xúc của bàn tay và hơi ấm từ một cái ôm chính là hình thức an ủi mà bạn thực sự đang tìm kiếm.

Một nghiên cứu rất nổi tiếng vào năm 1953 do nhà tâm lý học Harry Harlow thực hiện trên động vật về sự cần thiết của xúc giác. Trong nghiên cứu này, Harlow tách những chú khỉ con thuộc loài khỉ Rhesus khỏi khi mẹ. Sau đó, ông đưa chúng vào lồng cùng với hai khi mẹ khác thay thế. Một con được làm từ vải bông, một con được làm từ sợi kim loại. Nhưng con khi mẹ làm từ sợi kim loại có khả năng cung cấp thức ăn để nuôi dưỡng lũ khi con. Theo thời gian, khi lũ khi con thấy sợ hãi, chúng chạy đến bên con khi mẹ được làm bằng vải bông để tìm sự an ủi. Cả khi

lũ khi con đói bụng, với chúng, thức ăn cũng không êm ái bằng người mẹ vải bông ấm áp (theo nghiên cứu của Suomi, Horst, và Veer vào năm 2008).

Dĩ nhiên sẽ có sự khác biệt giữa loài khỉ và loài người. Nhưng nghiên cứu này cho thấy rằng sự an ủi mà mọi loài vật nhận được từ việc tiếp xúc là một nhu cầu sinh học cơ bản. Các thử nghiệm của Harlow cũng chỉ ra nhu cầu có được một mối quan hệ giúp giải stress thì cũng quan trọng không kém nhu cầu ăn uống.

kỹ thuật giải stress

Ấm Áp và Mềm Mại

- Hãy cho đi và nhận lại những cái ôm siết chặt. Trước hết, hãy hỏi kỹ xem họ có đồng ý không. Việc ôm người khác mà không được phép là sự xâm phạm không gian và ranh giới cá nhân. Việc né tránh động chạm hoặc không ôm lại bạn có thể khiến bạn thấy bị từ chối và làm tăng nhu cầu được an ủi.
- Nếu cần một cái chạm nhẹ nhàng, hãy nhờ họ vỗ lưng hoặc xoa mu bàn tay cho bạn.
- Nếu không có ai để âu yếm, hãy kẹp mình giữa hai chiếc gối. Hoặc ngồi lọt thỏm vào chiếc ghế đệm.

49. CÔNG TÁC TÌNH NGUYÊN

Mỗi tháng một lần, tôi đến phục vụ súp ở một mái ấm địa phương. Nhà thờ nơi tôi sinh hoạt tìm người tình nguyện tham gia. Lúc đầu, tôi không muốn làm chuyện này. Nhưng sau lần đầu tiên đến đó, cuộc đời tôi đã thay đổi. Sự kiện này khiến tôi thay đổi một số quan điểm. Thay vì tự hành hạ mình vì ăn uống quá độ, tôi bắt đầu thấy biết ơn vì mình không thiếu thức ăn. Việc này khuyến khích tôi ăn uống với thái độ trân trọng thay vì cảm giác tội lỗi. Tôi thậm chí còn không diễn tả được cảm giác tuyệt vời của mình sau khi xong việc và rời mái ấm. Tôi thấy như mình đã làm được một việc rất quan trọng cho những người thực sự trân quý điều đó. Hiếm khi tôi được người khác cảm kích hay gặp được người nào vui mừng khi nhìn thấy tôi như những người ở mái ấm. – Brad

Các ngôi sao Hollywood nhận được rất nhiều sự chú ý bởi những nỗ lực hoạt động từ thiện của họ trên khắp toàn cầu. Các ngôi sao nổi tiếng lớn nhỏ được chụp hình khi họ đang cho người dân đói khổ ở châu Phi ăn và cố hàn gắn hòa bình ngoại giao tại các nước mà cuộc sống của phụ nữ và trẻ em gặp nguy hiểm từng ngày. Điều này có nghĩa gì? Đây có phải chỉ nhằm mục đích thu hút sự chú ý không? Trong vài trường hợp thì có thể là thế thật. Nhưng tôi dám khẳng định là nguyên nhân còn sâu xa hơn thế. Bất kỳ ai từng tình nguyện giúp đỡ những người kém may mắn đều biết rằng việc tạo ra sự khác biệt trong cuộc đời người khác mang đến cảm giác mãn nguyện hơn bất cứ việc gì mà một người có thể làm. Tiền bạc chỉ đem lại niềm vui ngắn ngủi. Tiền có thể làm bạn vui trong phút chốc, nhưng việc giúp đỡ người khác sẽ thay đổi tâm hồn bạn.

Từng có một cuộc tranh luận mang tính triết học nổ ra rằng liệu những cử chỉ cao thượng – hành động giúp đỡ người khác mà không đòi hỏi được trả ơn – có phải là những hành động hoàn toàn không vị kỷ hay không. Tại sao thế? À thì việc giúp đỡ người khác đem lại cho bạn cảm giác thỏa mãn nên khó mà bảo là bạn không nhận lại được gì.

kỹ thuật giải stress

Giúp Một Tay

Nếu tâm trạng đang chùng xuống và bạn cần cải thiện tinh thần mà không phải ăn uống, hãy tìm cách trao đi thứ gì đó của bản thân.

- **Bắt đầu bằng những điều nhỏ bé.** Cùng cố lòng tự trọng của ai đó bằng một lời khen. Hãy nhớ rằng đó phải là lời khen chân thành. Nói với cô thu ngân ở cửa hàng tạp hóa rằng cô đã gói hàng hóa của bạn rất kỹ. Khen người đồng nghiệp rằng trông họ thật đẹp. Khi thấy gương mặt của người khác tươi tắn lên, bạn cũng sẽ thấy vui.

- **Nhìn những người chung quanh bạn.** Tình nguyện là công việc ta có thể làm hằng ngày chứ không cần phải đi xa hay tốn nhiều thời gian. Hãy tự hỏi mình có thể giúp gì – dù chỉ một chút. Ví dụ, bạn có thể đề nghị trông trẻ trong một tiếng đồng hồ. Hoặc gọi hỏi hàng xóm xem họ có cần mua gì ở cửa hàng tạp hóa không, và đề nghị đi mua giúp họ. Giữ cửa mở cho người phụ nữ đang bế em bé hoặc người đàn ông đang bận tay. Mang túi đồ của một cụ già ra xe cho

ông ấy. Mua một ly cà phê cho người trông có vẻ cần được nghỉ xả hơi.

- **Tìm trên Những Trang Vàng.** Có nhiều tổ chức dịch vụ uy tín mà bạn có thể tìm trong danh bạ điện thoại. Hoặc bạn có thể tìm trên Internet. Hãy gọi đến những cơ sở từ thiện hoặc các tổ chức công tác xã hội ở địa phương. Bạn cũng có thể tình nguyện làm việc tại nhà thờ hoặc trung tâm cộng đồng.

50. KẾT NỐI NGAY CẢ KHI BẠN MUỐN RÚC VÀO CHẴN

Tôi chỉ muốn nhốt mình trong nhà và không bao giờ bước ra ngoài. Việc giải thích với người khác về cảm giác hiện tại của tôi tốn quá nhiều sức lực. Vấn đề của việc nhốt mình trong nhà là cuối cùng tôi lại thấy cô đơn và bắt đầu hơi điên điên. Rồi tôi ăn để tự tiêu khiển. Tôi thực sự là một người thân thiện và sẽ thấy thoải mái hơn khi nói chuyện với ai đó. Tôi chỉ gặp khó khăn trong việc bắt chuyện thôi.
– Taylor

Dù việc kết nối với người khác có tác dụng trị liệu phi thường, đôi khi bạn có thể cảm thấy việc kể lại cho họ nghe những gì đã xảy ra thì quá mất sức. Mặc cho thực tế là bạn biết rằng nói chuyện với người khác sẽ hữu ích, nhưng bạn có thể không có động lực hay mong muốn kết nối với họ. Thế thì bạn phải làm gì? Nếu việc ở gần mọi người giúp bạn giảm thiểu cơn thèm ăn do căng thẳng nhưng bạn lại chưa sẵn sàng, bạn có thể tìm cách từ từ tương tác với người khác. Sau đây là một số chiến thuật hữu dụng tạo cho bạn chút động lực để ra khỏi nhà.

kỹ thuật giải stress

Chủ Động Kết Nối

- **Lên lịch hẹn.** Lên lịch những cuộc gặp mặt trong tương lai gần, như đi ăn trưa hay uống cà phê. Tránh những cuộc hẹn làm bạn tốn nhiều thời gian. Chỉ cần biết rằng trong tuần mình sắp kết nối với người nào đó sẽ cho bạn nhiều thời gian để chuẩn bị tinh thần, và là thứ đáng được trông đợi. Đừng hủy cuộc hẹn! Thường thì khi bạn đến đó, bạn sẽ mừng vì mình đã làm vậy.
- **Cười lên!** Mọi người thường sẽ tương tác với bạn khi họ thấy bạn cười với họ. Cười khiến bạn trở nên rất dễ gần.
- **Chào người quen.** Đặt một cuộc hẹn cắt tóc. Nói chuyện phiếm với người thợ làm tóc bạn quen hoặc với một người mới. Đến nhà hàng bạn yêu thích và chào cô phục vụ hay đón tiếp bạn. Bắt chuyện với người tài xế lái xe buýt. Những cuộc đối thoại này thường rất ngắn và ít khi ảnh hưởng xấu đến tâm trạng của bạn.
- **Đến những nơi mọi người thường tụ tập.** Đôi lúc việc ở gần mọi người có thể giúp ích cho bạn dù bạn không nói chuyện với ai cả. Hãy đến thư viện hoặc đi lang thang trong khu mua sắm. Đến phòng tập thể dục và nói chuyện với người đang tập trên máy chạy bộ cạnh bạn. Dự hội thảo hoặc một khóa học. Có những nơi thích hợp để bạn ở gần mọi người mà không phải nói chuyện hay tương tác nhiều với họ.

8 GIẢI STRESS LÚC KHẨN CẤP

Nếu bạn không biết phải bắt đầu từ đâu hoặc cảm thấy bế tắc thì hãy chọn một kỹ thuật trong từng chương của quyển sách này và thực hiện toàn bộ. Điều này sẽ đảm bảo rằng bạn đã xoa dịu và trấn an tất cả những phần trong cơ thể lẫn tinh thần mình. Ngoài ra, nếu một kỹ thuật không giúp được bạn vào lúc này, hãy chắc rằng bạn sẽ thử tập lại vào lúc khác. Vào một ngày khác hoặc trong những tình huống khác, kỹ thuật này có thể sẽ đem lại hiệu quả. Bên dưới là một ví dụ về cách áp dụng những kỹ thuật cụ thể trong từng chương.

Susan đã trải qua một ngày vô cùng căng thẳng tại công ty. Khi về đến nhà, cô thèm ăn mấy miếng bánh sô-cô-la còn dư và muốn an ủi bản thân bằng thức ăn. Do cơn thèm ăn quá mãnh liệt, cô biết rằng mình cần một kế hoạch rõ ràng. Vì thế cô chọn các kỹ thuật trong từng chương mà lúc trước đã giúp ngăn cản cô ăn do căng thẳng.

Để lấy lại cân bằng cho bản thân, cô bắt đầu với bài tập hít thở nhanh (Hít Thở Cho Tâm Thanh Thản, mục số 3, trong chương 3). Sau đó cô dành 5 phút viết nhật ký (Viết Nhật Ký Để Tăng Cường Sức Đề Kháng Cho Tinh Thần, mục số 11, trong chương 4). Rồi Susan chọn một tư thế yoga (Yoga Cơ Bản, mục số 23, trong chương 5). Cô bật vài bài nhạc ưa thích (Nhạc Tĩnh Tâm, mục số 38, trong chương 6). Cuối cùng, Susan gửi e-mail cho một người bạn (Gia Nhập Cộng Đồng Viết Blog, mục số 42, trong chương 7).

kỹ thuật giải stress lúc cấp bách

Chiếc Hộp Tạo Cảm Hứng

Một hộp khăn giấy rộng là lý tưởng nhất cho bài tập này, nhưng dùng những chiếc hộp hay hũ rộng khác cũng được. Bạn sẽ làm một chiếc túi chứa các kỹ thuật trong quyển sách này. Đầu tiên, lấy một xấp giấy nhỏ. Cắt giấy ra thành những hình vuông. Trên từng hình vuông, viết tên một kỹ thuật. Sau đó gấp những mảnh giấy này lại và bỏ vào hộp.

Khi có nhu cầu ăn để giải stress, hãy tìm tới chiếc hộp. Thò tay vào và lấy ngẫu nhiên ra một mảnh giấy vuông. Mở ra đọc. Hãy tin tưởng chiếc hộp. Quyết tâm tập bất kỳ kỹ thuật nào bạn lấy được. Nếu kỹ thuật đó không hiệu quả, hãy lấy một mảnh giấy khác và tập thử. Nếu vẫn không hiệu quả, hãy tiếp tục lấy một mảnh giấy khác và tập. Xác suất cơn thèm ăn sẽ qua đi sau khi bạn hoàn thành ba kỹ thuật là khá cao.

Mẹo quan trọng: Hãy chuẩn bị cho kỹ thuật này trước khi cần đến. Làm sẵn chiếc hộp để sử dụng.

kỹ thuật giải stress lúc cấp bách

Tạo Bộ Dụng Cụ Giải Stress Của Riêng Bạn

Hãy tạo một bộ dụng cụ giải stress mà bạn có thể dùng khi cần gấp. Đọc lại cả quyển sách này và thu thập những vật dụng bạn sẽ cần để hoàn thành một số kỹ thuật. Bỏ đầy hộp những thứ đem lại cho bạn cảm giác thoải mái êm dịu, chẳng hạn như quyển sổ nhật ký, hũ kem thoa, cặp vớ ấm áp, túi trà, cái áo len êm ái và những món đồ khác mà bạn biết là sẽ giúp bạn giải stress.

Chuẩn bị, Sẵn sàng, Giải Stress

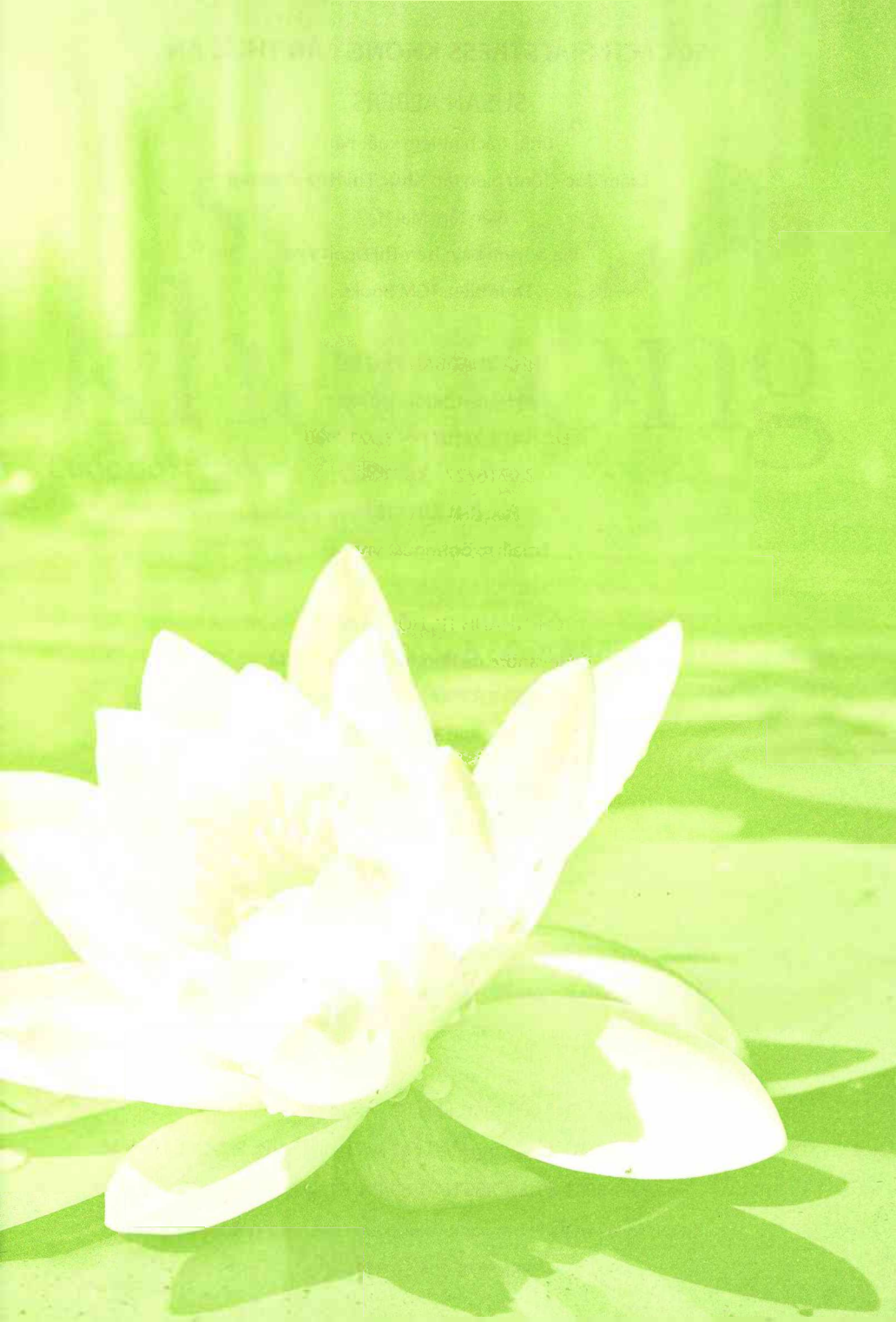
Những phương thức giải stress mới mà không cần ăn uống có thể thay đổi cuộc đời bạn. Chúng giải phóng bạn khỏi sự kìm hãm mạnh mẽ của thói quen ăn theo cảm xúc. Trước khi đọc quyển sách này, có lẽ bạn luôn bước tới tủ lạnh khi không biết phải làm gì khác để xoa dịu trái tim nặng trĩu của mình. Nhưng tủ lạnh thì chỉ là một cái hộp to, lạnh lẽo chứa đồ ăn. Đó là một hệ thống hỗ trợ dài hạn tệ hại. Hành động ăn để được trấn an tinh thần thì giống như việc dán băng keo cá nhân lên vết thương hở.

Thay vì ăn uống, điều bạn cần làm là tìm ra những phương thức mới để bình tâm lại trong lúc rắc rối tự trở nên ổn thỏa. Bạn có thể dùng nhiều kỹ thuật về tinh thần, thể chất, thiền, sự phân tâm và hỗ trợ từ cộng đồng để giúp bản thân vượt qua những thời điểm khó khăn. Có thể sẽ mất nhiều thời gian và công sức tập luyện. Hãy nhẫn nại và kiên trì, rồi bạn sẽ thay đổi. Bạn sẽ tìm ra những cách giải stress và trấn an bản thân mà không phải hấp thu lượng ca-lo không mong muốn. Vì thế, lần tới khi thấy căng thẳng sau

một ngày bận rộn, hãy quên đi việc ăn một miếng bánh. Trái lại, hãy tìm đến quyển sách này, lật từng trang, và chọn ra một kỹ thuật giải stress giúp bạn thấy thoải mái và xoa dịu tinh thần bạn từ giây phút này trở đi.

VỀ TÁC GIẢ

Susan Albers, Tiến sĩ Tâm lý học, là nhà tâm lý học lâm sàng được cấp phép hành nghề tại Bệnh viện Cleveland Clinic, nơi cô chuyên phụ trách điều trị các vấn đề về ăn uống, sụt cân, lo âu về hình thể, và phương pháp chính niệm. Cô tốt nghiệp Đại học Denver, hoàn thành khóa thực tập tại Đại học Notre Dame, và là nghiên cứu sinh bậc sau tiến sĩ tại Đại học Stanford. Albers là tác giả của quyển *Eating Mindfully (Ăn Uống Với Tâm Chính Niệm)*, *Mindful Eating 101 (Chủ Tâm Ăn Uống Cơ Bản)*, và *Eat, Drink and Be Mindful (Ăn, Uống và Chính Niệm)*. Cô là huấn luyện viên về chế độ ăn uống và sức khỏe của America Online. Các tác phẩm của Albers từng được trích trong *Tạp chí O (O, The Oprah Magazine)*, *Tạp chí Family Circle*, *Tạp chí Self* và *Nhật báo Wall Street (Wall Street Journal)*, và cô thường tổ chức các buổi hội thảo quốc tế về chủ đề ăn uống với tâm chính niệm. Hãy truy cập trang của Albers tại www.sootheyourselfwithoutfood.com.



50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

SUSAN ALBERS

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập **Khúc Thị Hoa Phượng**

Biên tập: Mai Hạ

Bìa & Trình bày: Trần Thị Đoàn Vy

Thực hiện: TGM Books

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 3.9710717 - 3.9717980

3.9716727 - 3.9712832

Fax: (04) 3.9712830

Email: nxbphunu@vnn.vn

CHI NHÁNH TP. HỒ CHÍ MINH

16 Alexandre de Rhodes - Q1- Tp. HCM

ĐT: (08) 3.8294459 - 3.8228467

Fax: (08) 3.8234806

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

TGM Books

www.tgm.vn

Lầu 3, Tòa nhà Mirae Business Center

268 Tô Hiến Thành, P.15, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 6674 7542 - Email: books@tgm.vn

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm.

In tại Công ty TNHH MTV Lê Quang Lộc - 161 Lý Chính Thắng, P. 7, Q. 3, TP. HCM.

Số ĐKXB: 3033-2015/CXBIPH/01-69/PN. Ký ngày 16/10/2015.

QĐXB số: 824/QĐ-PN. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2016.

ISBN: 978-604-56-3118-8

KHÓA HỌC

sống và khát vọng



Cuộc đời có một bầu trời,
còn ta có một đôi cánh.

Khi thành công không còn là bí mật

Truy cập ngay: www.songvakhatvong.vn

Hotline TP.HCM: 0931.837.103 - 0931.837.105

Hotline Hà Nội: 0931.837.102 - 0931.837.104



TẶNG
EBOOK
TẠI WWW.LIBRARI.CODL

Bạn có tìm đến thức ăn để giải stress không?

Thức ăn có một sức mạnh làm bạn tạm thời giảm bớt căng thẳng và phiền muộn, giúp gia tăng niềm vui, và đem lại cảm giác dễ chịu những lúc cần thiết nhất. Không lạ gì khi các chuyên gia ước tính rằng 75% hoạt động ăn uống quá độ là do cảm xúc chứ không phải do ta thực sự đói. Tin tốt là bạn có thể xoa dịu bản thân thông qua hàng tá hoạt động chính niệm lành mạnh cho cả thể chất lẫn tinh thần.

Susan Albers, tác giả quyển *Eating Mindfully (Ăn Uống Với Tâm Chính Niệm)*, cung cấp 50 kỹ thuật và các bài tập chính niệm giúp bạn thư giãn cơ thể khi căng thẳng và chấm dứt sự phụ thuộc vào thói quen ăn uống như một cách đối phó với cảm xúc tiêu cực. Bạn sẽ không chỉ khám phá những cách dễ dàng để xoa dịu cơn thèm ăn vô độ mà còn học được cách phân biệt giữa cơn đói do cảm xúc với cơn đói thực sự. Lần tới, hãy tìm đến quyển sách này thay vì chiếc tủ lạnh khi thấy thèm ăn vặt – những lựa chọn như thế này cũng sẽ giúp bạn thỏa mãn không kém!



www.tgm.vn

Tel: (08) 6674 7542

Email: books@tgm.vn

50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

Tiến sĩ Tâm lý
SUSAN ALBERS

ISBN 978-604-56-3118-8

80.000 đồng



9 789822 288605