

# 50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

Đội ngũ biên dịch:

SUSAN ALBERS

Uông Xuân Vy

Vi 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](http://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](mailto: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 THIỀN CHÍNH NIỆM	39
4	THAY SUY NGHĨ, ĐỔI CÁCH ĂN	79
5	NHỮNG CẢM GIÁC DỄ CHỊU GIÚP TRẦN AN VÀ THƯ GIẢN 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**, Tiên 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.”

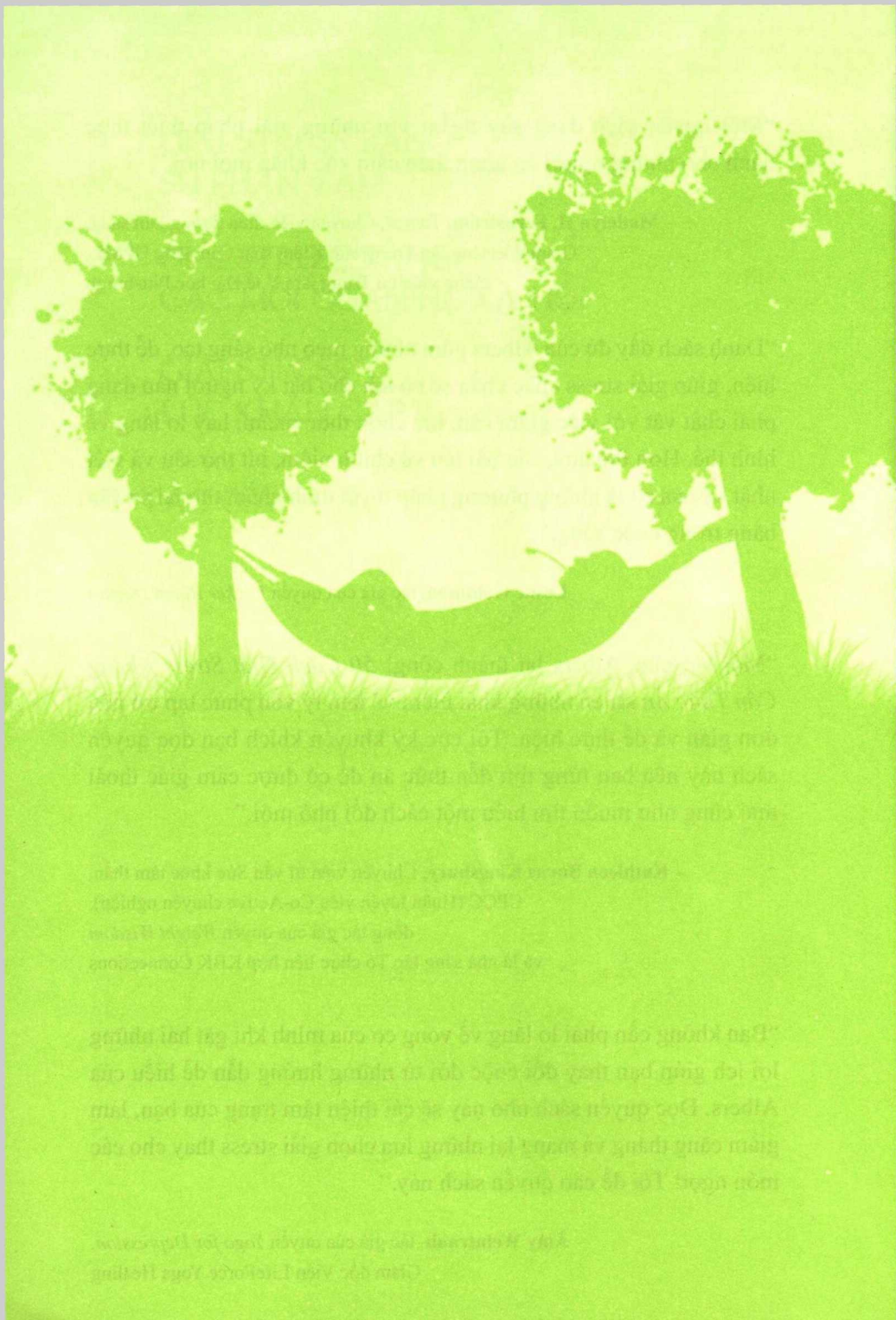
– **Leslie Goldman**, tác giả của quyển *Locker Room Diaries*

“Một lần nữa, Albers lại thành công! *50 Cách Giải Stress Không Cần Thúc 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 đổi 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



Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

Cham các, vấn đề trước đây  
đang là, vấn đề trước đây

# 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 nhân, 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 khốn 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, đờ đẫn 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.

## CẢM GIÁC DỄ 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 cảm bầy 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 tù lạnh để tìm sự an ủi động viên.

## luyện tập là cách tốt nhất để duy trì cuộc sống

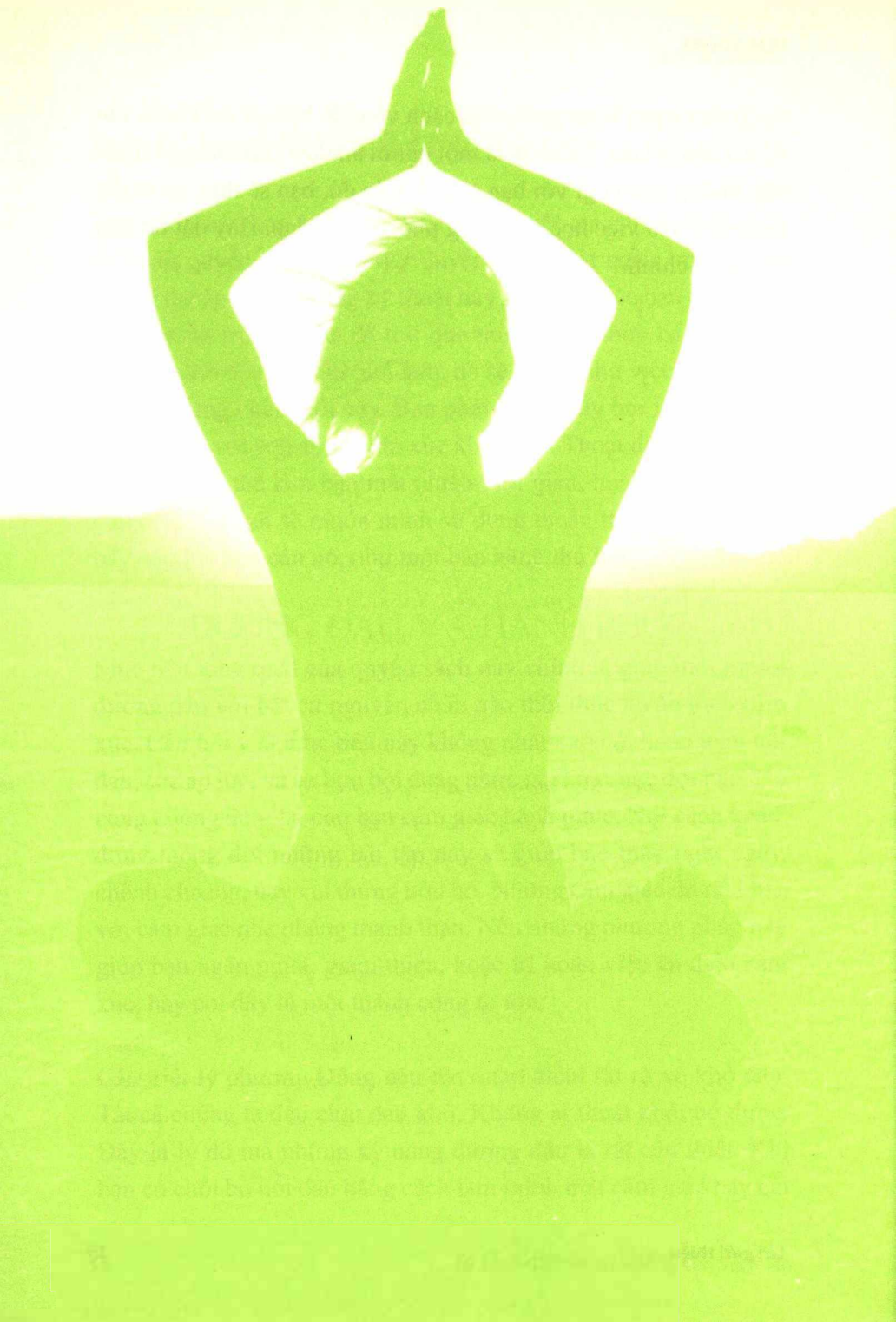
Trước khi áp dụng trực tiếp những kỹ thuật giải stress được nêu ra trong quyển sách này, việc luyện tập là rất quan trọng. Bạn không thể áp dụng những kỹ thuật này ngay vào lúc bạn đang cực kỳ thèm ăn trừ phi bạn đã trải qua một số bài thực hành sơ bộ. Nếu chỉ chờ đến lúc cần mới làm, nó sẽ giống như 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 ngát ngậy, 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 vậy 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 DỊU 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 kiểm 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 đờ 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 thà 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 mẩu 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 kiểm 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 ngẫu nhiên túi bánh bập 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 khóc 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 THỨC 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. Trở 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 háu 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. Cơ thể 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 tội 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 cầm nhật 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 tượng 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 sơn 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 tắt đóng/mở. Mức độ đói bụng có thể nhảy từ mức thấp nhất lên mức cao nhất trong phút chốc.
- Bạn rất còir mở 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 thôi 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.

## Cơ đói thật sự

Một cơn đói thật sự thường liên quan đến lượng đường trong máu. Vì thế 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. Nặng 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 ngẫu nhiên 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. Thình 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 xả 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 ỉ 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

#### *Đừng 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? Ừm, 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 để 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 trở lại, 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 lẩn quẩn 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 trở lại, 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 ôn,” “thuận theo tự nhiên,” “yêu thương” và “minh cõi 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 trở 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 điều 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 này 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 THẰNG

*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 thể 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: thuận 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 khuyinh 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 trở lại đây. 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:** Chi 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 bể 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 bực bội 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 hậm 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 “ở 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 kẹp 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

### *Tim 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 phỏng vấn những người bị bắt bớ 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? Thịnh thoảng bằng việc tách mình khỏi tình huống đó. Tôi treo một bức tranh vẽ cánh đồng hoa hướng dương tuyệt đẹp đối diện chỗ ngồi phỏng 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 nhắm 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 khát 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 chuyên 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 tội 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 tội tệ, và nghĩ rằng mình không thể chịu đựng cảm giác tội 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 Heatherston 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 tội 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 tê 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 băn khoăn 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 cầm 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 hỏi thăm.

### 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

khùng 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 tội 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 cảm 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 quà 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 hoá 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 hoá 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 hoá 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 dễ 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 mắt 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 thế 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 quyển 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 hội họp chờ anh ấy đi làm về. Tôi thấy mình luôn lo nghĩ về những gì xảy ra với anh và 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 nổi 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 tạt cà lơ. 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 cần 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 đờ người ra như một thây ma trong lúc ngẫu nhiên mấy món 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 đờ 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 cáng đáng 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 bực. 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.
- Trở 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 thơ 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 lảng 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 bực bội và muốn ăn do căng thẳng, tôi viết vội lên một mảnh giấy. Nếu muốn ăn*

*do buồn chán, tôi vẽ nguệch ngoạc 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 chuyên tiếp. *Vật chuyên 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 chuyên 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 phần 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

### *Tim 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 quá 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:

- Minh 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. TỬ 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 chi tiêu thoải mái 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 nhe”. 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 Bò 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.