

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

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

CĂNG THẰNG VÀ CƠ THỂ BẠN

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

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

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

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

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

21. CHĂM SÓC CÁC GIÁC QUAN

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Trải Qua Những Cảm Giác Xoa Dịu

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

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

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

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

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

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

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

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

22. MÙI HƯƠNG DỄ CHỊU GIÚP BẠN TRẺ HÓA

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

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

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

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

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

Kỹ thuật giải stress

Những Mùi Hương Gây Kích Thích

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

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

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

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

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

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

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

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

23. YOGA CƠ BẢN

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Tập Yoga

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

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

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

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

24. ĐỒ MỒ HÔI Ở PHÒNG TẬP CUỘC SỐNG

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Đến Phòng Tập Cuộc Sống

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

Tăng Nhịp Tim Trong Vòng Chưa Đầy 5 Phút

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

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

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

25. NGỦ ĐỂ THƯ GIẢN

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

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

– Rhonda

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Toàn Tâm Chấp Nhận Giấc Ngủ

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

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

26. GỘI SẠCH CĂNG THẲNG

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Tắm Với Tâm Chính Niệm

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

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

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

- Trước khi bước vào phòng tắm, hãy chuẩn bị một số loại kem dưỡng ẩm, muối tắm và tinh dầu. Sữa tắm bồn, đặc biệt là những loại có hương thơm, thường giữ mùi lâu. Sữa tắm bồn đưa hương thơm dễ chịu đến não bộ. Những dây thần kinh khứu giác liên kết chặt chẽ với hệ viền, bộ phận kiểm soát cảm xúc ở não. Điều này có nghĩa là nếu những mùi hương êm dịu được truyền đến não, chúng sẽ có khả năng kích thích tạo cảm giác dễ chịu.
- Nếu khó buông bỏ các nỗi lo, việc dùng trí tưởng tượng có lẽ sẽ hữu ích cho bạn. Trong khi gội đầu, hãy tưởng tượng bạn đang gội đi những suy nghĩ tiêu cực của mình.
- Tất cả chúng ta đều nghỉ ngơi theo nhiều cách khác nhau, đặc biệt là khi ngâm mình trong nước. Hãy tạo một thói quen dễ chịu. Bật một bản nhạc nhất định. Mặc vào áo choàng trắng mềm mại để thư giãn sau khi tắm xong.
- Thay vì tắm, hãy tạo máy xông hơi mặt cho riêng mình. Đổ nước nóng vào một cái bát. Đặt bát nước dưới mặt ở khoảng cách an toàn, sau đó trùm khăn lên đầu để giữ lại luồng hơi nước đang bốc lên từ bát nước. Chờ một khoảng đủ thông thoáng để bạn có thể hít thở thoải mái.

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

27. DỌN DẸP CÁC CÒN THÈM ĂN

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Dọn Sạch Thói Quen Ăn Do Căng Thẳng

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

28. KẾT THÚC CUỘC HỘI HÈ TRONG TÂM TRÍ

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Chuyên Sang Chế Độ Ngưng Hoạt Động

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

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

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

29. TỰ THÔI MIÊN

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Thư Giãn Cơ Theo Thứ Tự

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Làm Âm Và Trấn An Cơ Thể

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

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

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

Lặp lại cả đoạn này bao nhiêu lần tùy thích.

30. TỰ XOA BÓP

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Tự Xoa Bóp

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

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

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

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

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

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

6 GIẢI STRESS BẰNG SỰ PHÂN TÂM

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

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

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

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

31. BĂNG KEO CẢ NHÂN CẢM XÚC

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Nhai Để Giải Stress

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

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

32. LIỆU PHÁP MUA SẮM

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Tim Nhân Tổ Sơn Môi

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

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

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

33. GIẢI TRÍ KHÔNG CẦN ĐỘNG NÀO

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Liệu Pháp Phim Ảnh

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

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

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

34. ĐAN LEN

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Không Còn Rảnh Tay

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

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

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

35. LẬP DANH SÁCH NIỀM SỐNG

Ăn món Thái ở Thái.

Viết một quyển tiểu thuyết lãng mạn.

Sống ở Colorado.

Học tiếng Ý.

Làm lành với bạn trai cũ.

– Ella

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Lập Danh Sách Niềm Sống

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

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

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

36. CÁC CÁCH THỦ CÔNG ĐỂ GIẢI STRESS

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

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

– Joan

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Giải Stress Một Cách Sáng Tạo

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

37. KHÁM PHÁ KHÔNG GIAN ẢO

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Gỡ Cho Bay Đi Cơn Thèm Ăn

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

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

38. NHẠC TỊNH TÂM

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Quay Lại Với Giai Điệu Giải Stress

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

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

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

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

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

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

39. NHỎ BỎ CÒN THÊM ĂN

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

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

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

Nếu trồng cây trong nhà hoặc trong phòng làm việc, bạn đang gia tăng lượng khí O² cho bầu không khí xung quanh. Cây cối hấp

thụ và sử dụng khí CO² (cùng ánh nắng mặt trời) để duy trì sự sống, sau đó thải khí O² trở lại không khí.

kỹ thuật giải stress

Điều Chỉnh Và Chăm Sóc Tâm Trạng

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

40. CÁC THỦ THẠCH TINH THẦN NHỎ

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Những Trò Chơi Trí Óc Giải Stress

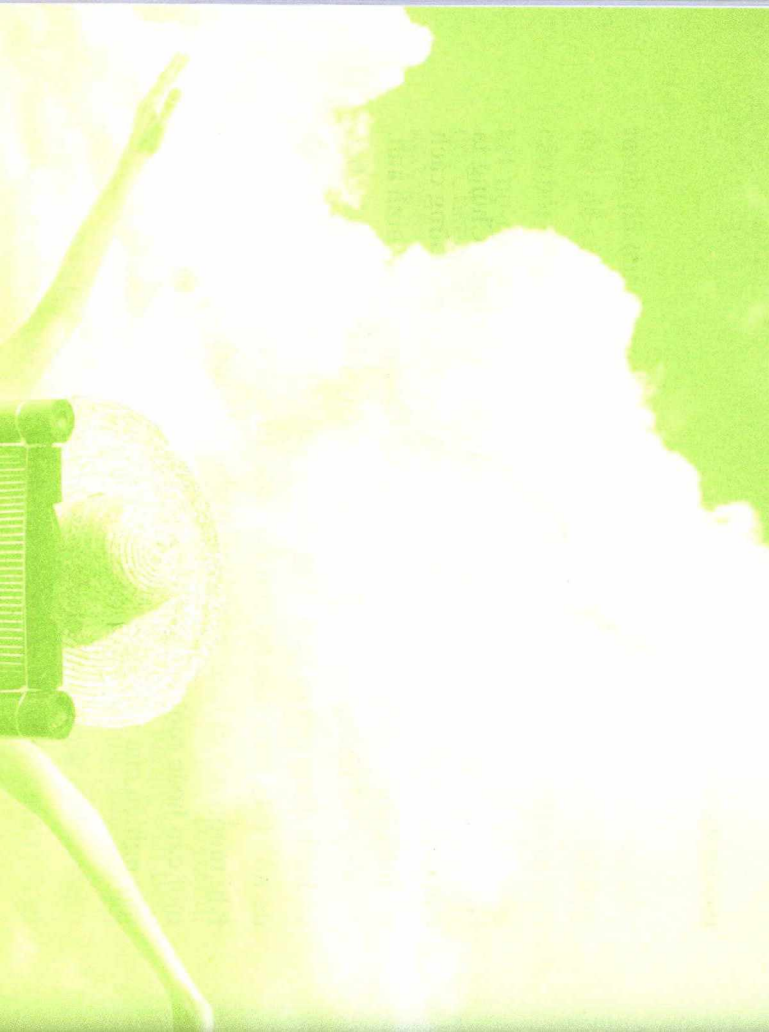
- Hãy thử chơi những trò giải đố như Sudoku hay trò ô chữ. Bạn có thể in ra từ những trang mạng mà không mất tiền. Hãy chọn câu đố phù hợp với cấp độ của mình. Nếu quá dễ, bạn sẽ mau chán. Giải đố hay các trò chơi khác nếu quá khó thì có thể gây bực mình, mà điều này thì chẳng giúp ích gì cho bạn. Hãy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

kỹ thuật giải stress

Những Miếng Hít

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





7 GIẢI STRESS BẰNG CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

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

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

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

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

41. PHƯƠNG THỨC ĐÔI BẠN CÙNG TIẾN

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Nguồn Hỗ Trợ Giúp Giải Stress

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Hình Dung Người Mà Bạn Yêu Thương

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

42. GIA NHẬP CỘNG ĐỒNG VIẾT BLOG

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Viết Blog

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Kết Nối Áo

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

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

43. NHỮNG CÁCH XẢ CẢM XÚC HỮU ÍCH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Hướng Dẫn Xả Cảm Xúc

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

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

44. KHI Ở MỘT MÌNH VỚI HỘP KEM

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Nói Ra Hết

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

- **Viết ra.** Viết một lá thư bằng mực màu xanh dương. Diễn đạt chi tiết rõ ràng cảm giác của bạn. Sau đó dùng màu mực khác để viết lời phản hồi. Lời phản hồi này nên được viết trên quan điểm của người bạn hoặc cha/mẹ thường hay an ủi bạn. Màu mực khác sẽ nhắc bạn nhớ dùng cách nói của người đó.
- **Nhập vai.** Nếu là người thiên về thị giác, hãy đặt một chiếc ghế trước mặt. Tưởng tượng người bạn của mình đang ngồi trên ghế. Thậm chí bạn có thể đứng dậy và ngồi vào chiếc ghế đó, như thể bạn là người đó. Lúc đầu có thể bạn cảm thấy hành động này thật ngớ ngẩn, nhưng thường thì bạn sẽ nhập vai sau vài phút. Và nếu việc nhập vai khiến bạn cười thì chuyện đó cũng đâu có tệ đúng không?

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

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

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Khoảnh Khắc Êm Dịu Bên Vật Nuôi

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

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

46. ĐẶT MÌNH VÀO HOÀN CẢNH CỦA NGƯỜI KHÁC

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Diễn Xuất

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Hình Ảnh Phản Chiếu

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

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

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Khám Phá Những Thứ Mới Lạ Và Sáng Tạo

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

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

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

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

48. TIẾP XÚC CÓ THỂ GIÚP TRỊ LIỆU

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

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

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Ảm ảp và Mềm Mại

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

49. CÔNG TÁC TÌNH NGUYÊN

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

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

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

kỹ thuật giải stress

Giúp Một Tay

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

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

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

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

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

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

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

– Taylor

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

kỹ thuật giải stress

Chủ Động Kết Nối

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

8 GIẢI STRESS LÚC KHẨN CẤP

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

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

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

kỹ thuật giải stress lúc cấp bách

Chiếc Hộp Tạo Cảm Hứng

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

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

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

kỹ thuật giải stress lúc cấp bách

Tạo Bộ Dụng Cụ Giải Stress Của Riêng Bạn

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

Chuẩn bị, Sẵn sàng, Giải Stress

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

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

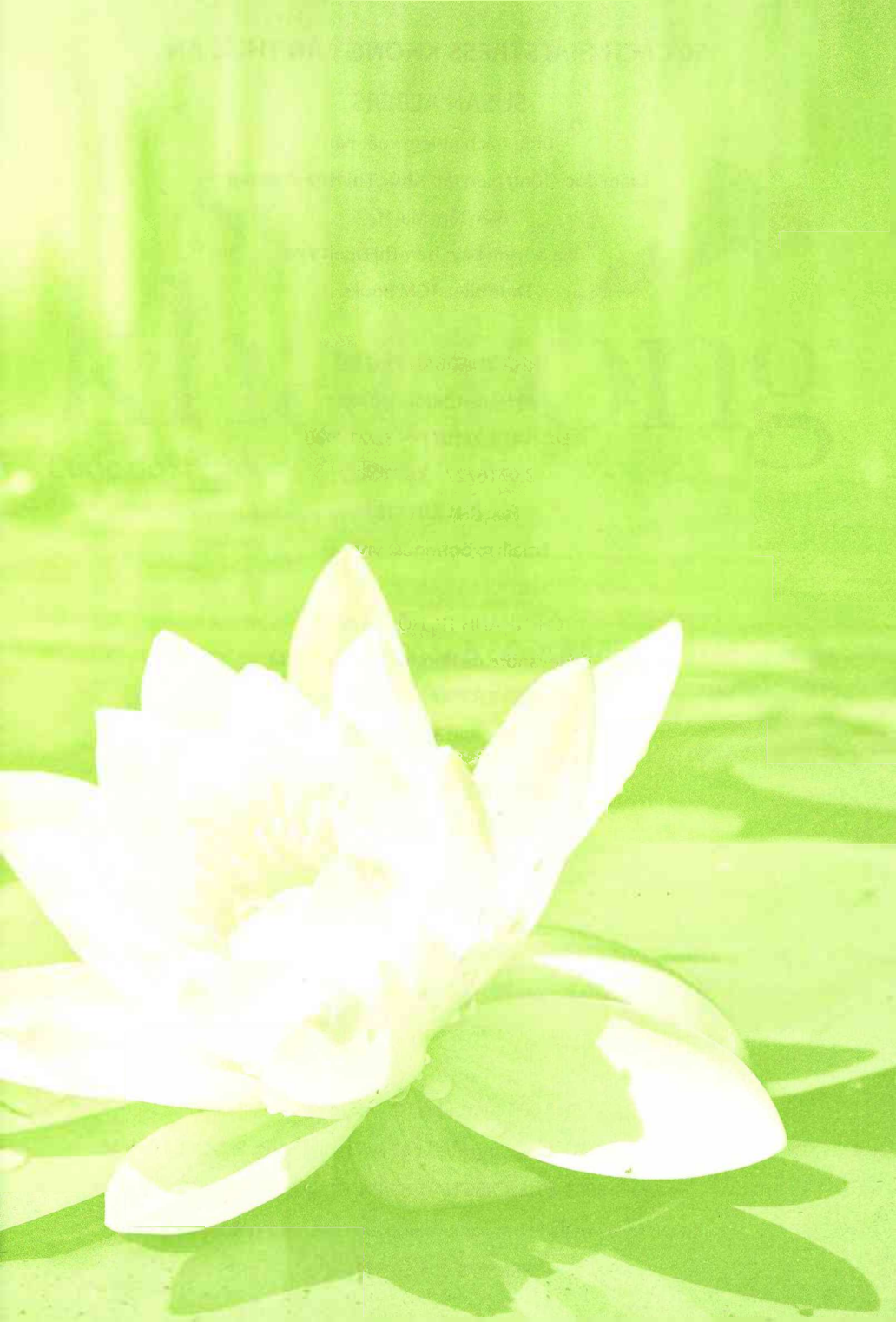
một ngày bận rộn, hãy quên đi việc ăn một miếng bánh. Trái lại, hãy tìm đến quyển sách này, lật từng trang, và chọn ra một kỹ thuật giải stress giúp bạn thấy thoải mái và xoa dịu tinh thần bạn từ giây phút này trở đi.

VỀ TÁC GIẢ

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

TRUYỆN TẮC GIẢ

Susan Albert, Lisa và Tam là học sinh trung học cấp ba tại thành phố New York. Susan Albert là một cô gái xinh đẹp, Lisa là một cô gái thông minh và Tam là một cậu bé rất thông minh. Họ đã gặp nhau trong một buổi học và bắt đầu yêu nhau. Susan Albert và Lisa là những người bạn thân thiết của Tam và họ đã cùng nhau trải qua nhiều thử thách trong cuộc sống. Susan Albert và Lisa đã giúp Tam vượt qua những khó khăn trong học tập và cuộc sống. Tam cũng đã giúp Susan Albert và Lisa vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Họ đã cùng nhau xây dựng một tương lai tươi sáng và hạnh phúc.



50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

SUSAN ALBERS

Chịu trách nhiệm xuất bản

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

Biên tập: Mai Hạ

Bìa & Trình bày: Trần Thị Đoàn Vy

Thực hiện: TGM Books

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 3.9710717 - 3.9717980

3.9716727 - 3.9712832

Fax: (04) 3.9712830

Email: nxbphunu@vnn.vn

CHI NHÁNH TP. HỒ CHÍ MINH

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - Tp. HCM

ĐT: (08) 3.8294459 - 3.8228467

Fax: (08) 3.8234806

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

TGM Books

www.tgm.vn

Lầu 3, Tòa nhà Mirae Business Center

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

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

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm.

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

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

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

ISBN: 978-604-56-3118-8

KHÓA HỌC

sống và khát vọng



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

Khi thành công không còn là bí mật

Truy cập ngay: www.songvakhatvong.vn

Hotline TP.HCM: 0931.837.103 - 0931.837.105

Hotline Hà Nội: 0931.837.102 - 0931.837.104



TẶNG
EBOOK
TẠI WWW.LIBRARIAN.CO.ID

Bạn có tìm đến thức ăn để giải stress không?

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

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



www.tgm.vn

Tel: (08) 6674 7542

Email: books@tgm.vn

50 CÁCH GIẢI STRESS KHÔNG CẦN THỨC ĂN

Tiền sỹ Tâm lý
SUSAN ALBERS

ISBN 978-604-56-3118-8

80.000 đồng



9 789822 288605