

Tài liệu tham khảo về sức khỏe tinh thần

Quản lý cảm xúc

Wellbeing resources - Managing emotions

Vietnamese



Cảm xúc là một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Để hiểu rõ cảm xúc, cần lưu ý những điều sau:

- Cảm xúc là phản ứng đối với một sự kiện hoặc một suy nghĩ.
- Đôi khi rất khó để nhận biết cảm xúc.
- Đôi khi bạn có thể trải qua nhiều cảm xúc mâu thuẫn cùng lúc, ví dụ như sợ hãi và phấn khích.
- Cảm xúc không phải là sự thật.
- Không có cảm giác hoặc cảm xúc nào là đúng hoặc sai.
- Cảm xúc đôi khi có thể làm chúng ta choáng ngợp.
- Một số cảm xúc có thể kích hoạt những cảm xúc khác, ví dụ sau nỗi buồn có thể là sự tức giận.
- Hãy nhớ rằng 'tốt' hoặc 'ổn' không phải là cảm xúc.

Một số cảm xúc có thể rất mãnh liệt đến mức làm chúng ta mất khả năng suy nghĩ rõ ràng.

Nam giới và cảm xúc

Các kỳ vọng về giới tính ảnh hưởng đến cuộc sống cả nam lẫn nữ. Đàn ông thường được dạy rằng:

- "Là đàn ông" có nghĩa là phải biết kiểm soát và kìm nén các phản ứng về cảm xúc.

- Đàn ông không nên thể hiện sự tổn thương, sợ hãi hay đau đớn.
- Nếu một người đàn ông gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc, anh ta có thể bị xem là "kém nam tính".

Việc cố gắng tỏ ra mạnh mẽ và kìm nén cảm xúc có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe nam giới, ví dụ như sức khỏe tim mạch hay hệ tiêu hóa.

Nam giới người từng bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu thường có nhiều cảm xúc:

- Họ lo lắng rằng việc kể về những gì đã xảy ra với họ khi còn nhỏ sẽ "khơi lại vết thương cũ".
- Họ chia sẻ cảm xúc của mình một cách bất chợt.



- Họ chia sẻ rằng họ thường tách mình khỏi cảm xúc, ví dụ như "rút lui" khỏi thực trạng hoặc tê liệt cảm xúc của mình, như một cách để sinh tồn.

Họ thường nói rằng họ lo việc sợ người khác sẽ phán xét họ nếu họ thể hiện bất kỳ cảm xúc đau buồn nào, chẳng hạn như bật khóc khi kể lại chuyện bị lạm dụng.

Điều gì có thể giúp nạn nhân nam của nạn lạm dụng tình dục thể hiện cảm xúc của mình?

Nếu họ học được cách kiểm soát cảm xúc, họ có thể cải thiện cách suy nghĩ và lựa chọn cách phản ứng đối với cảm xúc họ.

- Trước tiên, cần giữ trạng thái bình tĩnh. Cách đơn giản nhất là hít thở sâu vài lần.
- Đôi khi họ bị cuốn theo cảm xúc và suy nghĩ dồn dập và hỗn loạn. Trong những lúc như vậy, họ nên cố gắng trấn tĩnh bản thân, ví dụ như đi ra ngoài thiên nhiên, pha một ly đồ uống nóng, đứng dậy và dậm chân.

Mặc dù cảm xúc có thể rất mãnh liệt vào lúc nào đó, nhưng họ có thể học cách đối mặt với cảm xúc đó và không để nó điều khiển mình.

Cảm xúc không phải là con người thật của chúng ta, mà chỉ là thứ chúng ta cảm nhận tại một thời điểm nhất định.

Tất cả chúng ta đều có thể bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực và tự phán xét bản thân. Ngoài việc tự trấn tĩnh bản thân, việc nhận biết và tránh khỏi những suy nghĩ vô ích và tiêu cực cũng rất tốt.

Sẽ rất hữu ích nếu bạn tạo ra một "kho ký ức cảm xúc" – về hạnh phúc, niềm vui, sự gắn kết, tình thân, sức mạnh và sự kiên cường. Chúng ta có thể dựa vào những ký ức tích cực này khi cảm thấy bị quá tải về mặt cảm xúc.

