

Tài liệu tham khảo dành cho người từng bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu

- Cách đối mặt với Sự tức giận

Resources for Survivors - Dealing with anger

Vietnamese



Tức giận là một cảm xúc phổ biến.

Sự tức giận như một phản ứng với nạn lạm dụng tình dục

Những nạn nhân của đã từng bị lạm dụng tình dục có thể cảm thấy tức giận:

- Vì họ đã bị lạm dụng tình dục.
- Vì họ đã tin tưởng người đã lạm dụng họ.
- Vì người gây hại lẽ ra phải là người chăm sóc, bảo vệ họ.

Sự tức giận có thể là một cảm xúc tích cực – nếu nó thúc đẩy bạn muốn thay đổi để tốt hơn.

Tuy nhiên, sự tức giận cũng có thể là một cảm xúc tiêu cực hoặc mang tính huỷ hoại, ảnh hưởng xấu đến các mối quan hệ thân thiết. Khi bạn luôn nổi giận, bạn có thể khiến người thân cảm thấy sợ hãi và rời xa bạn.



Luôn tức giận thì không tốt cho sức khỏe

Sự tức giận kéo dài và dữ dội có thể:

- Gây áp lực lên tim dẫn đến huyết áp cao, đột quỵ và nhồi máu cơ tim.
- Ảnh hưởng đến hệ tiêu hoá, gây trào ngược dạ dày, đau bụng và rối loạn tiêu hoá.
- Làm suy yếu khả năng miễn dịch, khiến bạn khó kiểm soát các bệnh mãn tính.
- Gia tăng tình trạng khó ngủ.

Nhận biết các dấu hiệu của cơn giận

Bạn có thể nhận thấy sự thay đổi trong cơ thể, chẳng hạn như:

- Căng tức ngực.
- Nhịp tim tăng nhanh.
- Nghiến răng, siết chặt hàm hoặc nắm chặt tay.

Bạn cũng có thể nhận thấy sự thay đổi trong suy nghĩ, ví dụ:

- Cảm giác bất công: “Thật không công bằng”.

Giọng nói của bạn có thể thay đổi, ví dụ:

- Giọng trầm, mất kiên nhẫn với ai đó.
- Bắt đầu lớn tiếng.

Phản ứng với cơn giận một cách tích cực

Hít thở

Hít thở sâu, làm chậm nhịp thở và sử dụng các bài tập giúp giữ bình tĩnh. Một bài tập hiệu quả là hít vào trong 3 nhịp, giữ hơi trong 4 nhịp và thở ra trong 5 nhịp rồi lặp lại.

Tạm rời khỏi tình huống gây căng thẳng

Tránh xa những tình huống khiến bạn căng thẳng – điều này giúp ngắt dòng cảm xúc đang làm tăng sự tức giận. Ví dụ: khi bạn rời khỏi tình huống đó, hãy đi dạo một vòng quanh khu nhà, dùng thời gian đó để bình tĩnh lại.

Nhận biết các suy nghĩ của bạn và chọn điều bạn muốn tập trung

Bạn có thể trở nên tức giận khi nghĩ đến những điều tiêu cực về ai đó hoặc một tình huống nào đó. Nếu bạn cứ tiếp tục nghĩ về người đó hoặc tình huống đó, bạn sẽ càng cảm thấy tức giận hơn.

Thay vào đó, hãy thử:

- Tập trung vào những lời tự nhủ tích cực.
- Nhắc nhở bản thân rằng bạn có thể vượt qua những tình huống khó khăn.
- Tự trấn an rằng cơn giận này rồi cũng sẽ qua.

Hiểu rõ hơn về cảm xúc của bản thân

Đôi khi chúng ta nói rằng mình đang tức giận, nhưng thực tế là đang trải qua các cảm xúc khác. Chúng ta nghĩ đó là mình đang tức giận, nhưng thực tế có thể là chúng ta đang cảm thấy bồn chồn, bức bối, oán giận, lo âu, bị xúc phạm hoặc choáng ngợp.

Nếu bạn có thể xác định đúng cảm xúc của mình, bạn sẽ dễ dàng xử lý nó hơn. Ví dụ: nếu bạn đang lo lắng, bạn có thể nghĩ cách làm giảm bớt sự lo lắng, chẳng hạn như nói cho bạn bè biết có thể bạn cần được hỗ trợ thêm ngay vào lúc này.

