

# MẸO ĐỂ THỨC ĐẨY SUY NGHĨ VÀ CẢM XÚC TÍCH CỰC KHI BỊ ĐAU

Cơn đau và tâm trạng có mối liên hệ chặt chẽ. Cải thiện tâm trạng của quý vị thực sự có thể giúp giảm đau. Dưới đây là một số yếu tố có thể tác động đến cảm xúc của mình mà quý vị có thể tự thực hiện

Học cách suy nghĩ và định hình lại các suy nghĩ tiêu cực.



Tham gia vào các hoạt động mà quý vị đam mê.



**THỨC ĐẨY  
SUY NGHĨ VÀ  
CẢM XÚC TÍCH  
CỰC**

Dành nhiều thời gian với bạn bè và gia đình hơn, hoặc tìm kiếm các đoàn hội xã hội mới.



Đề nghị được giới thiệu tới Trị Liệu Nhận Thức Hành Vi.



Tìm hiểu thêm về các kỹ thuật thư giãn như thiền định và chánh niệm.



## SỰ TÍCH CỰC VÀ TRẠNG THÁI SUY NGHĨ

Sự tích cực vô cùng quan trọng trong việc kiểm soát cơn đau của quý vị. Tư duy tích cực có thể giúp giảm bớt các cảm xúc tiêu cực, đau đớn, căng thẳng và tăng thêm động lực để quý vị có những lựa chọn lành mạnh. Điều này có vẻ như là khó thực hiện, nhưng đó là một kỹ năng mà quý vị có thể làm tốt hơn bằng cách thực hành.

Quý vị có thể cải thiện trạng thái cảm xúc của mình bằng cách làm những việc như dành thời gian với bạn bè và gia đình, làm những điều quý vị đam mê thường xuyên hơn, và làm tâm hồn mình thoải mái bằng cách học các kỹ thuật thư giãn như thiền định. Để thay đổi tâm trạng lâu dài, quý vị cũng có thể thay đổi cách quý vị suy nghĩ về các tình huống. Một cách để làm điều này là chống lại các suy nghĩ tự động tiêu cực của quý vị.

## SUY NGHĨ

Suy nghĩ tự động thường mang tính tiêu cực và ảnh hưởng đến thái độ của quý vị đối với thế giới và cuộc sống của quý vị. Những người bị đau có thể đấu tranh với những suy nghĩ tiêu cực, điều khiến họ căng thẳng hơn và khó thay đổi hành vi hơn. Có thể giải quyết các suy nghĩ tiêu cực tự động của quý vị thông qua suy nghĩ về cách quý vị có thể điều chỉnh chúng trở nên tích cực hơn. Dưới đây là một số hình thức suy nghĩ tiêu cực phổ biến mà thường khiến mọi người bị đau dai dẳng. Sau khi xem xét và điều chỉnh lại các ví dụ trong danh sách dưới đây, hãy thử định hình lại các suy nghĩ tiêu cực của riêng quý vị bằng nhật ký sự kiện căng thẳng ABCD ở trang tiếp theo.

- **NGHIÊM TRỌNG HÓA VẤN ĐỀ:** **Tưởng tượng đến kết quả tồi tệ nhất có thể xảy ra cho mọi sự kiện.**
  - **Ví dụ:** “Có lẽ tôi phải làm phẫu thuật ngay bây giờ!”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tôi đang trải qua một sự cố đột ngột, tôi sẽ cảm thấy tốt hơn sau khi nghĩ ngơi một hoặc hai ngày.”
- **TƯ DUY PHÂN CỰC:** **Xem xét mọi thứ dưới dạng đen hoặc trắng, tốt hay xấu; chứ không thấy bất kỳ điểm trung hòa nào.**
  - **Ví dụ:** “Nếu không thể đạp xe như trước đây, tôi sẽ không bao giờ làm điều đó nữa.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tôi không giỏi đạp xe, nhưng ít nhất tôi vẫn có thể đi được.”
- **SÀNG LỌC:** **Chỉ tập trung vào điều xấu và bỏ qua sự tích cực trong các tình huống.**
  - **Ví dụ:** “Tại sao mình vẫn bị đau? Chẳng có gì tốt đẹp đến với mình cả.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tôi chẳng bao giờ có thể gia nhập được câu lạc bộ sách tuyệt vời này nếu tôi không bị đau.”
- **CÁC CÂU NÓI “ĐÁNG NHẸ”:** **Đổ lỗi cho bản thân vì không làm mọi thứ theo cách quý vị nghĩ mình nên làm.**
  - **Ví dụ:** “Tôi đáng nhẽ có thể lau dọn nhà hoặc cắt cỏ như tôi đã từng.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tôi không cần hoàn thành mọi việc ngày hôm nay. Mỗi ngày tôi sẽ thực hiện một chút cho đến khi hoàn thành.”
- **KHÁI QUÁT HÓA QUÁ MỨC:** **Tin rằng những điều xảy ra trong một sự kiện sẽ xảy ra trong tất cả các sự kiện ở tương lai.**
  - **Ví dụ:** “Tôi đã thử tập bài tập thở đó trước đây, nhưng không thành. Thử tập lại thật vô ích.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Có lẽ tôi đã bỏ lỡ điều gì đó với bài tập thở. Tôi sẽ thử tập lại.”
- **ĐỔ LỖI:** **Đổ lỗi cho bản thân, người khác, hoặc một thứ gì đó khác cho nỗi đau của quý vị.**
  - **Ví dụ:** “Đó hoàn toàn là lỗi của đồng nghiệp của tôi nên tôi mới bị thương.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tai nạn có thể xảy ra với bất kỳ ai.”
- **NGỤY BIỆN VỀ KIỂM SOÁT:** **Tin rằng quý vị không có khả năng kiểm soát tình huống của chính mình.**
  - **Ví dụ:** “Nếu bác sĩ này không xử lý được cơn đau của tôi, thì chẳng còn hy vọng gì nữa!”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Tôi sẽ hỏi bác sĩ những gì tôi có thể làm để giảm đau.”
- **ĐỌC SUY NGHĨ:** **Quý vị đưa ra giả định về những gì người khác đang nghĩ đến.**
  - **Ví dụ:** “Cách cô ấy quay đi khi cô ấy nói với tôi... cô ấy chẳng quan tâm.”
  - **Định Hình Tư Duy Tích Cực:** “Cô ấy có vẻ mất tập trung. Tôi chắc là cô ấy gặp nhiều vấn đề trong cuộc sống.”

Để tìm hiểu thêm về tầm quan trọng của niềm tin về kiểm soát cơn đau, hãy tìm một cuốn sách có tựa đề “Cẩm Nang Giải Thích về Cơn Đau” của David Butler và Lorimer Moseley.

# NHẬT KÝ SỰ KIỆN CĂNG THẲNG ABCD

TUẦN ____	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
<p><b>A</b> Ghi lại <b>SỰ KIỆN CĂNG THẲNG</b> đã xảy ra.</p>							
<p><b>B</b> Ghi lại <b>SUY NGHĨ</b> của quý vị về sự kiện căng thẳng này khi nó xảy ra.</p>							
<p><b>C</b> Ghi lại <b>CẢM GIÁC</b> của quý vị về sự kiện căng thẳng đó khi nó xảy ra.</p>							
<p><b>D</b> Suy nghĩ và đặt câu hỏi về các suy nghĩ của quý vị trong "B". <b>ĐỊNH HÌNH LẠI</b> suy nghĩ để có thể tích cực hơn.</p>							

Dựa trên các thông tin trong Dennis Turk and Frits Winter, The Pain Survival Guide: How to Reclaim Your Life (Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ, 2006), với sự cho phép của các tác giả.