

Con người thích sự rõ ràng. Theo bản chất chúng ta luôn muốn biết khi có chuyện xảy ra và thường để ý đến những thứ mà chúng ta cho là mối đe dọa. Khi cảm thấy tình hình không rõ ràng hoặc bất an, thì cảm giác căng thẳng cũng là bình thường. Chính phản ứng này, ngoài việc bảo vệ chúng ta, còn có thể gây ra đủ hình thức hoang mang khi ta cảm thấy mơ hồ và có thông tin mâu thuẫn xung quanh chúng ta.

Một phần lớn của sự lo lắng xuất phát từ ý thức khi chúng ta nghĩ rằng mình có thể kiểm soát được mọi điều, nhưng trên thực tế thì không làm được. Hiện nay nhiều người đang lo lắng về COVID-19, còn được biết đến với tên gọi là coronavirus. Chúng ta có thể cảm thấy bất lực về những gì sẽ xảy ra hoặc những gì chúng ta có thể làm để khỏi bị căng thẳng hơn nữa. Sự mơ hồ này cũng có thể liên kết với sự không chắc chắn của chúng ta về khía cạnh khác trong cuộc sống hoặc nhắc nhở chúng ta về quá khứ khi chúng ta cảm thấy bất an và không chắc về tương lai trước mắt.

Trong những lúc như vậy, tinh thần của chúng ta có thể bị ảnh hưởng. Chúng ta không biết được điều gì sẽ xảy ra. Quý vị có thể cảm thấy dễ cáu hơn bình thường, tức giận, bất lực hoặc buồn bã. Quý vị có thể nhận thấy mình nản lòng hơn với người khác hoặc hoàn toàn muốn tránh biết mọi thứ khiến mình nhớ đến những gì đang xảy ra. Đối với những người đã có vấn đề sức khỏe tâm thần, thì có thể cảm thấy chán nản hơn hoặc ít có động lực để làm những sinh hoạt hàng ngày.

Điều quan trọng cần biết là chúng ta không bắt lực trước các diễn biến hiện tại qua tin tức. Chúng ta luôn có thể chọn cách phản ứng của mình. Nếu quý vị đang gặp khó khăn, đây là một số điều quý vị có thể làm để giữ tinh thần khi đối mặt với tình trạng mơ hồ:

1. ***Phân biệt những gì trong tầm kiểm soát của quý vị với những gì không thể kiểm soát được.*** Có những điều quý vị có thể làm, và rất hữu ích để tập trung vào những điều đó. Rửa tay. Nhắc nhở người khác rửa tay. Uống thuốc bổ vitamin. Hạn chế xem tin tức (Quý vị thực sự có cần biết những gì đang xảy ra trên một tàu du lịch mà quý vị không hề ở trên đó không).
2. ***Làm những gì giúp cho quý vị cảm thấy an toàn.*** Điều này sẽ khác với mọi người, và điều quan trọng là đừng so sánh mình với người khác. Nếu quý vị quyết định rằng mình cảm thấy an toàn khi hạn chế tham dự các sự kiện đông người thì cũng tốt, nhưng hãy chắc chắn rằng quý vị phân biệt được khi nào

cách ly dựa trên khả năng bị bệnh thay vì cô lập vì nó là một phần của bệnh trầm cảm.

3. ***Ra ngoài trong thiên nhiên – ngay cả khi quý vị muốn tránh đám đông.*** Tôi đã đi dạo chiều hôm qua trong khu phố của mình với con gái. Mặt trời chiếu sáng, chúng tôi đã tiếp thu được liều vitamin D, và thật tuyệt khi cả hai đều hít thở không khí trong lành và dành thời gian bên nhau. Tập thể dục cũng giúp cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị.
4. ***Thử thách bản thân hãy sống trong hiện tại.*** Có lẽ sự lo lắng của quý vị đang tăng — vì quý vị không chỉ nghĩ về những gì đang xảy ra, mà còn suy nghĩ về tương lai. Khi quý vị thấy lo lắng về điều gì chưa xảy ra, hãy nhẹ nhàng trở lại với thời điểm hiện tại. Chú ý đến những thứ trong hiện tại như âm thanh, cảnh vật, vị giác và trải nghiệm giác quan khác trong khoảnh khắc hiện tại và nêu tên chúng. Tham gia vào các hoạt động chánh niệm là một cách để giúp quý vị không bị bấn khoăn khi cảm thấy mọi thứ vượt tầm kiểm soát của mình.
5. ***Giữ liên lạc và nhờ người khác giúp nếu cần thêm sự hỗ trợ.*** Nói chuyện với những người bạn tin nhiệm về cảm giác của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy rất lo lắng hoặc nếu quý vị đang vật lộn với sức khỏe tâm thần của mình, thì có thể liên lạc với chuyên gia sức khỏe tâm thần để được hỗ trợ. Quý vị không cần đối phó với nỗi lo lắng một mình và có thể cảm thấy an ủi khi chia sẻ những gì mình đang trải qua với những chuyên gia kinh nghiệm.

Chúng ta đang trong một tình huống chung với nhau, và luôn luôn có sẵn sự giúp đỡ cho quý vị. Nếu quý vị cảm thấy cô đơn và khó khăn, thì có thể liên lạc với The Crisis Text Line bằng cách gửi tin nhắn TALK đến số 741741 hoặc gọi cho đường dây (Ngăn ngừa Tự sát) National Suicide Prevention Lifeline ở số 1-800-273-TALK.

-----