

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 1

# Sơ cứu cảm xúc: 5 kỹ thuật hạ nhiệt trong 5 phút

Dành cho những khoảnh khắc cảm xúc dâng cao đến mức bạn sợ mình sẽ nói hoặc làm điều khiến bản thân hối hận.

## TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Vì sao "cố bình tĩnh" thường thất bại — góc nhìn khoa học
- 5 kỹ thuật cấp tốc: STOP, nước lạnh, thở 5-7, thư giãn cơ, 5 giác quan
- Bảng chọn kỹ thuật phù hợp cho từng tình huống
- Thẻ bỏ túi để dán lên bàn làm việc

~8 trang • đọc 15 phút • dựa trên liệu pháp DBT

**Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind**

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

innermind.vn — Tài liệu giáo dục tâm lý, không thay thế chẩn đoán hay điều trị chuyên khoa.

## Vì sao "cố bình tĩnh đi" hầu như không bao giờ hiệu quả?

Bạn đã bao giờ tự nhủ "bình tĩnh nào, bình tĩnh nào" trong lúc tim đập thình thịch — và nhận ra nó chẳng giúp được gì? Bạn không làm sai. Bạn chỉ đang dùng sai công cụ.

Khi cảm xúc dâng lên quá cao — cơn giận bùng nổ, nỗi hoảng loạn, cảm giác bị tổn thương dữ dội — cơ thể bạn chuyển sang chế độ "báo động khẩn cấp": tim đập nhanh, cơ bắp căng cứng, hơi thở gấp. Ở trạng thái này, phần não chịu trách nhiệm suy luận và ngôn ngữ gần như "nhường sóng" cho phần não phản xạ sinh tồn. Nói cách khác: **lý lẽ không thể chen vào khi cơ thể còn đang báo động.**

Đó là lý do các nhà trị liệu Hành vi Biện chứng (DBT) thiết kế những kỹ năng "sinh tồn trong khủng hoảng" — tác động vào **cơ thể trước, tâm trí sau**. Hạ mức báo động sinh lý xuống trước, rồi lý trí sẽ tự có chỗ quay lại.

### Khi nào dùng bộ kỹ thuật này?

Dùng khi cảm xúc dâng rất cao và bạn có nguy cơ nói/làm điều khiến tình hình tệ hơn: cãi vã leo thang, muốn nhấn tin trong cơn giận, hoảng loạn trước deadline, bị tổn thương đột ngột... **Không dùng** thay cho việc giải quyết vấn đề hằng ngày — đây là "bình cứu hỏa", không phải "bình tưới cây".

# Kỹ thuật 1 — STOP: Cứu mình khỏi phản ứng bốc đồng

STOP là kỹ thuật nên dùng ĐẦU TIÊN trong mọi tình huống nóng. Bốn chữ cái là bốn bước:

- 1 S — Stop (Dừng lại)**  
Đứng yên. Chưa nói, chưa gõ phím, chưa quyết định gì. Cảm xúc đang muốn "cầm lái" — đừng trao chìa khóa.
- 2 T — Take a step back (Lùi một bước)**  
Rời khỏi tình huống vài bước chân hoặc vài phút. Hít một hơi thật sâu. Khoảng cách vật lý tạo ra khoảng cách cảm xúc.
- 3 O — Observe (Quan sát)**  
Chuyện gì đang thực sự xảy ra — bên ngoài và bên trong bạn? Bạn đang nghĩ gì, cảm thấy gì? Người kia đang nói gì, làm gì?
- 4 P — Proceed mindfully (Hành động có chánh niệm)**  
Nhớ đến mục tiêu của bạn. Tự hỏi: hành động nào làm mọi chuyện tốt lên — hành động nào làm tệ đi? Rồi mới hành động.

## Tình huống thực tế

Bạn nhận một email trách móc thiếu công bằng. Tay đã đặt lên bàn phím định "phản pháo". STOP: rời bàn làm việc, đi lấy cốc nước (S + T). Trên đường đi, nhận ra mình vừa mệt vừa đói, và email kia có 2 ý đúng, 3 ý chưa đúng (O). Quyết định: trả lời sau 1 giờ nữa, chỉ phản hồi vào nội dung công việc (P).

## Kỹ thuật 2 — Nước lạnh: "Nút hạ nhiệt" sinh học

Đây là kỹ thuật mạnh nhất khi cảm xúc lên đến đỉnh — dựa trên một phản xạ sinh tồn có thật của con người: **phản xạ lặn (dive reflex)**.

Khi bạn **nín thở và úp mặt vào nước lạnh**, não bộ nhận tín hiệu như thể bạn đang lặn dưới nước. Lập tức, nhịp tim chậm lại, máu được dồn về não và tim — toàn bộ hệ thống "hạ công suất". Cơ cảm xúc dữ dội cũng hạ theo, thường trong vòng 15–30 giây.

### Cách làm từng bước

#### 1 Chuẩn bị

Một chậu/bồn nước lạnh (KHÔNG lạnh dưới 10°C), hoặc túi zip đựng nước lạnh/khăn lạnh.

#### 2 Thực hiện

Nín thở, úp cả khuôn mặt vào nước trong khoảng 30 giây. Hoặc: áp túi nước lạnh lên vùng mắt và gò má, đồng thời nín thở.

#### 3 Giữ yên

Ngồi yên trong lúc thực hiện — vận động hay xao nhãng sẽ làm giảm hiệu quả.

#### 4 Lặp lại nếu cần

Có thể làm 2–3 lần. Sau đó chuyển sang kỹ thuật thở để duy trì sự bình tĩnh.

### Lưu ý an toàn

Nước lạnh làm nhịp tim chậm lại rất nhanh. Nếu bạn có bệnh tim mạch, rối loạn nhịp tim, hoặc bất kỳ vấn đề sức khỏe nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng kỹ thuật này.

## Kỹ thuật 3 — Thở 5-7: Chậm là chìa khóa

Không phải cứ "hít thở sâu" là được — **bí quyết nằm ở hơi thở RA dài hơn hơi thở VÀO**. Khi thở ra kéo dài, hệ thần kinh đối giao cảm (hệ "phanh" của cơ thể) được kích hoạt, gửi đi thông điệp: "An toàn rồi, hạ báo động thôi."

### 1 Hít vào bằng mũi — đếm 5

Hít sâu xuống bụng (bụng phồng lên, ngực gần như đứng yên).

### 2 Thở ra từ từ — đếm 7

Thở ra chậm rãi bằng miệng, như đang thổi nguội một cốc trà nóng.

### 3 Lặp lại 5-10 nhịp

Mục tiêu: khoảng 5-6 nhịp thở mỗi phút. Chỉ 1-2 phút là cơ thể bắt đầu dịu xuống.

#### Mẹo nhỏ

Kỹ thuật này "tàng hình" hoàn toàn — bạn có thể dùng ngay giữa cuộc họp, trên xe buýt, trước khi bước vào phòng phỏng vấn mà không ai nhận ra.

## Kỹ thuật 4 — Thư giãn cơ kết hợp thở: "Robot & búp bê vải"

Cảm xúc căng thì cơ thể căng — và ngược lại: khi cơ thể buông lỏng, cảm xúc khó giữ được độ căng. Kỹ thuật này tận dụng đúng nguyên lý đó:

### 1 Gồng như robot (5-6 giây)

Vừa hít vào, vừa gồng căng các nhóm cơ: nắm chặt tay, nhún vai lên tai, siết bụng. Chú ý cảm giác căng (đừng căng đến mức chuột rút).

### 2 Buông như búp bê vải

Thở ra và thầm nói "Thư giãn..." — thả TẤT CẢ cùng lúc. Vai rơi xuống, tay buông thõng, mặt mềm ra.

### 3 Cảm nhận sự khác biệt (10-15 giây)

Chú ý sự tương phản giữa "gồng" và "buông". Chính khoảnh khắc tương phản này dạy cơ thể cách thư giãn.

### 4 Lặp lại 3-4 lần

Luyện đều đặn, về sau chỉ cần thở ra là cơ thể tự động thả lỏng — như một phản xạ có điều kiện.

## Kỹ thuật 5 — Neo mình bằng 5 giác quan

Khi tâm trí bị cuốn vào vòng xoáy lo âu hay tức giận, năm giác quan là năm chiếc "mỏ neo" kéo bạn trở về hiện tại — nơi mọi thứ thường ổn hơn tâm trí đang vẽ ra:

Giác quan	Hành động "neo" nhanh (chọn 1)
Thị giác	Nhìn quanh và gọi tên 5 vật màu xanh; ngắm một tấm ảnh dễ chịu; nhìn ngọn cây ngoài cửa sổ.
Thính giác	Nghe một bản nhạc quen thuộc; nhắm mắt đếm 5 âm thanh khác nhau xung quanh.
Khứu giác	Ngửi mùi cà phê, tinh dầu, kem dưỡng da tay — bất cứ mùi nào dễ chịu và quen thuộc.
Vị giác	Ngậm viên kẹo bạc hà, nhấp một ngụm trà ấm — và thực sự chú ý vào vị của nó.
Xúc giác	Bóp quả bóng cao su; cầm viên đá lạnh; áp lòng bàn tay lên mặt bàn mát; vuốt ve thú cưng.

Chọn trước 2-3 "mỏ neo" hợp với bạn và chuẩn bị sẵn (viên kẹo trong túi, lọ tinh dầu ở bàn làm việc). Trong cơn căng thẳng, bạn sẽ không có tâm trí để nghĩ ra — chỉ có thể với lấy thứ đã chuẩn bị sẵn.

## Chọn kỹ thuật nào cho tình huống nào?

Tình huống	Kỹ thuật nên dùng
Sắp nói/nhấn điều gì đó trong cơn nóng giận	<b>STOP</b> trước tiên, sau đó Thở 5-7
Hoảng loạn, cảm xúc lên đỉnh điểm, "muốn nổ tung"	<b>Nước lạnh</b> (mạnh nhất), rồi Thở 5-7
Hỏi hốp trước sự kiện quan trọng (họp, phỏng vấn, thi)	<b>Thở 5-7</b> + Robot-búp bê vải
Căng thẳng âm ỉ cả ngày, người lúc nào cũng "gồng"	<b>Robot-búp bê vải</b> 3-4 lần/ngày
Tâm trí quay cuồng, nghĩ ngợi không dứt	<b>5 giác quan</b> để neo về hiện tại
Ở nơi công cộng, cần kín đáo	Thở 5-7 hoặc 5 giác quan

*"Mục tiêu không phải là hết cảm xúc — mà là đi qua cơn sóng cảm xúc mà không làm mọi thứ tệ hơn."*

## Thẻ bỏ túi: SƠ CỨU CẢM XÚC 5 PHÚT

In trang này, cắt phần dưới đây và dán lên bàn làm việc hoặc lưu ảnh vào điện thoại:

### KHI CẢM XÚC DÂNG CAO — LÀM THEO THỨ TỰ:

- 1. STOP** — Dừng lại. Chưa làm gì cả.
- 2. LÙI** — Rời tình huống, hít một hơi sâu.
- 3. HẠ NHIỆT CƠ THỂ** — Nước lạnh lên mặt (30 giây) hoặc thở vào 5 - ra 7 (10 nhịp).
- 4. NEO** — Gọi tên 5 thứ bạn nhìn thấy, 4 thứ nghe thấy, 3 thứ chạm được.
- 5. RỒI MỚI QUYẾT ĐỊNH** — Hỏi: hành động nào làm mọi chuyện tốt lên?

*Nhắc mình: "Cơn sóng nào rồi cũng tan. Mình chỉ cần vững thêm 5 phút."*

- Tuần này, tôi sẽ luyện kỹ thuật thở 5-7 mỗi tối 2 phút (luyện lúc bình yên để dùng được lúc "có biến").
- Tôi đã chuẩn bị sẵn 2 "mỏ neo" giác quan: .....
- Tôi đã lưu thẻ bỏ túi này vào điện thoại / dán ở bàn làm việc.

## Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Những "cơn bão cảm xúc" xảy ra thường xuyên (nhiều lần mỗi tuần) và ảnh hưởng đến công việc, học tập hay các mối quan hệ.
- Bạn thường xuyên hành động bốc đồng khi căng thẳng và phải trả giá cho những hành động đó.
- Cảm xúc mạnh đi kèm mất ngủ kéo dài, thay đổi khẩu vị, hoặc cảm giác kiệt sức không dứt.
- Bạn đã thử các kỹ thuật tự trợ giúp đều đặn 2-4 tuần mà không thấy chuyển biến.

### Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

## Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

### Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).