

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 2

Thoát overthinking: Bạn không phải là suy nghĩ của bạn

Dành cho những đêm nằm "chiếu lại" một câu nói cả trăm lần,
và những ngày tâm trí không chịu cho bạn nghỉ ngơi.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- 7 dấu hiệu bạn đang overthinking (chứ không phải "suy nghĩ thấu đáo")
- Nguyên tắc vàng: suy nghĩ là sản phẩm của não — không phải sự thật
- 6 kỹ thuật quan sát suy nghĩ: lá trôi sông, sân ga, phòng trắng...
- Lịch thực hành 7 ngày kèm bảng theo dõi

~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.

Suy nghĩ thấu đáo hay overthinking?

Suy nghĩ kỹ giúp bạn quyết định tốt hơn. Overthinking thì ngược lại: nghĩ rất nhiều nhưng không đi đến đâu — chỉ mệt hơn. Ranh giới nằm ở chỗ: suy nghĩ của bạn đang TIẾN, hay đang XOAY VÒNG?

7 dấu hiệu bạn đang xoay vòng

- Phát lại một cuộc trò chuyện/một sai lầm nhiều lần trong ngày, dù chẳng rút ra thêm điều gì mới.
- Nằm trên giường hơn 30 phút mà tâm trí vẫn "hộp kín" về đủ thứ chuyện.
- Tưởng tượng hàng loạt kịch bản xấu nhất cho một việc chưa xảy ra.
- Đọc đi đọc lại tin nhắn đã gửi, phân tích từng dấu chấm câu của người khác.
- Khó ra quyết định — kể cả những việc nhỏ — vì sợ chọn sai.
- Biết rõ "nghĩ nữa cũng chẳng ích gì" nhưng không dừng được.
- Cơ thể mệt mỏi, căng cứng dù cả ngày bạn "chỉ ngồi nghĩ".

Nếu bạn thấy mình trong 3 dấu hiệu trở lên: tài liệu này dành cho bạn. Và điều đầu tiên cần biết là — **vấn đề không nằm ở việc bạn có suy nghĩ tiêu cực**. Ai cũng có. Vấn đề nằm ở mối quan hệ giữa bạn và những suy nghĩ đó.

Nguyên tắc vàng: Suy nghĩ không phải là sự thật

Liệu pháp DBT có một cách nhìn làm thay đổi cuộc chơi: **suy nghĩ chỉ là suy nghĩ — những "cảm giác của bộ não"** — không phải bản tin thời sự về con người bạn hay về thế giới.

"Mình vô dụng" là một chuỗi từ ngữ não bộ tạo ra lúc mệt mỏi — giống như cơn đau vai khi ngồi lâu. Bạn không coi cơn đau vai là "sự thật về giá trị con người mình", đúng không? Suy nghĩ cũng vậy.

- **Bạn không cần tin** mọi điều mình nghĩ.
- **Bạn không cần hành động** theo mọi điều mình nghĩ.
- **Bạn không cần xua đuổi** suy nghĩ — càng cố đè nén, nó càng bật lại mạnh hơn.
- Bạn chỉ cần **quan sát**: nhận ra suy nghĩ đang có mặt, và để nó tự đi qua.

"Bạn không phải là những suy nghĩ tồi tệ nhất của mình. Bạn là người đang quan sát chúng."

Bằng chứng nhỏ mà thuyết phục

Hãy nhớ lại: đã bao nhiêu lần suy nghĩ "chắc chắn thất bại", "mọi người sẽ cười mình" của bạn... hóa ra sai bét? Não bộ là một cỗ máy dự đoán rất chăm chỉ — nhưng độ chính xác thì thất thường, nhất là khi bạn mệt, đói hoặc buồn.

Bộ kỹ thuật 1 — Quan sát suy nghĩ như người ngoài cuộc

Chọn MỘT hình ảnh hợp với bạn nhất và luyện tập 3-5 phút mỗi ngày:

1

Chiếc lá trôi sông

Tưởng tượng bạn ngồi trên bãi cỏ cạnh dòng suối. Mỗi suy nghĩ xuất hiện, hãy "viết" nó lên một chiếc lá và để chiếc lá trôi đi. Không vớt lên, không đẩy đi — chỉ nhìn nó khuất dần.

2

Sân ga và những chuyến tàu

Suy nghĩ là những toa tàu chạy ngang qua. Việc của bạn: đứng yên trên sân ga. Nếu lỡ "nhảy lên tàu" (bị cuốn theo), không sao — nhận ra, và bước xuống ở ga kế tiếp.

3

Bầu trời và những đám mây

Bạn là bầu trời; suy nghĩ là mây. Mây dày hay đen đến mấy cũng trôi qua — bầu trời không bị mây làm hỏng.

4

Căn phòng trống hai cánh cửa

Suy nghĩ đi vào từ cửa này và đi ra từ cửa kia. Quan sát từng "vị khách" với sự tò mò, không mời ở lại, không xô đuổi.

Nếu tâm trí bị cuốn đi giữa chừng?

Điều đó xảy ra với TẤT CẢ mọi người — kể cả người tập thiền lâu năm. Việc nhẹ nhàng đưa sự chú ý quay lại, lặp đi lặp lại và không tự trách, chính là phần cốt lõi của bài tập — không phải lỗi.

Bộ kỹ thuật 2 — Gắn nhãn: Tạo khoảng cách với suy nghĩ

Một câu nói nhỏ tạo ra khác biệt lớn. So sánh:

Chìm trong suy nghĩ	Quan sát suy nghĩ
"Mình vô dụng."	"Suy nghĩ <i>mình vô dụng</i> vừa xuất hiện trong tâm trí mình."
"Mọi người ghét mình."	"Mình đang có suy nghĩ rằng mọi người ghét mình."
"Chắc chắn sẽ thất bại."	"Não mình đang phát kích bản <i>thất bại</i> — kích bản quen thuộc mỗi khi mình lo lắng."

Cột bên trái: bạn Ở TRONG suy nghĩ. Cột bên phải: bạn ĐÚNG CẠNH nó. Chỉ một bước lùi ngôn ngữ ấy đủ để suy nghĩ mất đi phần lớn sức nặng.

Thêm hai câu hỏi "soi đèn"

- **"Suy nghĩ này từ đâu đến?"** — thiếu ngủ? cà phê thứ ba? tin nhắn chưa được trả lời? Suy nghĩ luôn có "xuất xứ", và biết xuất xứ giúp bạn bớt coi nó là chân lý.
- **"Suy nghĩ này đang giúp mình né tránh cảm giác gì?"** — nhiều khi overthinking là cách tâm trí trốn một cảm xúc khó chịu (buồn, sợ, cô đơn). Thử gọi tên cảm xúc đó và cho nó một phút được tồn tại.

Bộ kỹ thuật 3 — Chơi đùa với suy nghĩ (nghe lạ mà hiệu quả)

Suy nghĩ tiêu cực có sức mạnh vì ta đối xử với nó quá nghiêm trọng. Các nhà trị liệu DBT đề xuất một hướng ngược lại — làm nó mất "chất giọng đáng sợ":

- **Hát nó lên** theo giai điệu "Chúc mừng sinh nhật" hoặc một bài nhạc thiếu nhi — càng lèch tông càng tốt.
- **Nói thật chậm**: mỗi từ một nhịp thở. "Mình... là... đồ... hậu... đậu..." — đến từ thứ ba thường đã thấy buồn cười.
- **Đổi giọng**: đọc suy nghĩ bằng giọng nhân vật hoạt hình, giọng robot, giọng thuyết minh phim tài liệu.
- **Kể như tấu hài**: "Cậu sẽ không tin nổi trong đầu tớ vừa hiện lên cái gì đâu..."

Khi bạn có thể mỉm cười với một suy nghĩ, nó vẫn có thể ghé thăm — nhưng đã mất quyền điều khiển bạn.

Lưu ý quan trọng

Kỹ thuật "chơi đùa" dành cho những suy nghĩ tự phê phán thường ngày. Với những suy nghĩ về việc làm hại bản thân, đừng xử lý một mình — hãy liên hệ chuyên gia sức khỏe tâm thần ngay.

Lịch thực hành 7 ngày

Ngày	Bài tập (5-10 phút)	Đã làm
Ngày 1	Đếm suy nghĩ: ngồi yên 5 phút, mỗi suy nghĩ xuất hiện thì đếm +1. Chỉ đếm, không phân tích. (Bạn sẽ bất ngờ về con số!)	<input type="checkbox"/>
Ngày 2	Gắn nhãn: cả ngày, mỗi khi nhận ra suy nghĩ nặng nề, nói thầm "Suy nghĩ ... vừa xuất hiện."	<input type="checkbox"/>
Ngày 3	Lá trôi sông: 5 phút trước khi ngủ.	<input type="checkbox"/>
Ngày 4	Hỏi xuất xứ: chọn 3 suy nghĩ trong ngày và truy "nó từ đâu đến?"	<input type="checkbox"/>
Ngày 5	Chơi đùa: chọn 1 suy nghĩ tự phê phán quen thuộc, hát nó lên hoặc đổi giọng.	<input type="checkbox"/>
Ngày 6	Sân ga: 5 phút quan sát "những chuyến tàu" mà không nhảy lên.	<input type="checkbox"/>
Ngày 7	Tổng kết: đọc lại 7 dấu hiệu ở trang 2 — dấu hiệu nào đã nhẹ đi? Chọn 1-2 kỹ thuật "ruột" để duy trì.	<input type="checkbox"/>

Kỳ vọng thực tế

Mục tiêu KHÔNG phải là "đầu óc trống rỗng không còn suy nghĩ" — não sống thì còn nghĩ. Mục tiêu là: suy nghĩ đến, bạn nhận ra nó, và bạn được QUYỀN CHỌN có đi theo nó hay không. Đó chính là tự do mà overthinking đã lấy mất của bạn.

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:

- Vòng xoáy suy nghĩ khiến bạn mất ngủ nhiều đêm mỗi tuần, hoặc luôn mệt mỏi khi thức dậy.
- Suy nghĩ tiêu cực về bản thân xuất hiện dày đặc, đi kèm cảm giác buồn bã, trống rỗng kéo dài trên 2 tuần.
- Overthinking khiến bạn né tránh quyết định, trì hoãn công việc hoặc rút lui khỏi các mối quan hệ.
- Bạn đã thực hành các kỹ thuật trong tài liệu đều đặn 2-4 tuần mà vòng xoáy vẫn không giảm.

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).