

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 3

Cai điện thoại & thói quen xấu: Kế hoạch 7 ngày

Vì sao ý chí luôn thua — và cách "thiết kế lại cuộc chơi" để phiên bản tốt của bạn trở thành phiên bản dễ làm nhất.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Bài kiểm tra: thói quen hay đã thành "nghiện"?
- Khoa học cơ thêm: vì sao nó luôn thắng ý chí suông
- Kế hoạch 7 ngày: đo lường, đốt cầu, thiết kế môi trường, lướt sóng cơ thêm
- Kế hoạch B: để một lần "trượt chân" không thành trượt dài

~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

Thói quen — hay đã thành "nghiện"?

Lướt điện thoại, mua sắm online, chơi game, ăn đêm, xem phim liên tục...

Bản thân chúng không xấu. Câu hỏi là: bạn đang điều khiển chúng, hay chúng đang điều khiển bạn?

Theo tài liệu DBT, một hành vi trở thành vấn đề khi có đủ hai yếu tố: **(1) bạn không thể dừng lại dù đã thật sự cố gắng**, và **(2) hậu quả tiêu cực đã rõ ràng** — mất ngủ, hao tiền, giảm hiệu suất, xa cách người thân — mà hành vi vẫn tiếp diễn.

Tự kiểm tra nhanh (đánh dấu những câu đúng với bạn)

- Tôi thường dùng/làm nhiều hơn hẳn so với dự định ban đầu ("5 phút thôi" thành 2 giờ).
- Tôi từng đặt quyết tâm giảm/dừng ít nhất 2 lần — và đều quay lại như cũ.
- Tôi làm hành vi này gần như tự động mỗi khi buồn chán, căng thẳng hoặc trống trải.
- Tôi từng nói dối hoặc giấu người khác về mức độ của mình.
- Việc này đang lấy của tôi thứ quan trọng: giấc ngủ, tiền, thời gian cho người thân, sự tập trung.

Từ 3 dấu trở lên: kế hoạch 7 ngày này rất đáng để bạn thử — một cách nghiêm túc.

Vì sao ý chí luôn thua?

“Nếu chỉ cần ý chí, tất cả chúng ta đã hoàn hảo từ lâu rồi.”

Đây là câu nói thẳng thắn nằm trong chính giáo trình trị liệu. Sự thật khoa học đằng sau: các yếu tố củng cố trong **môi trường** — chiếc điện thoại đặt cạnh gối, thông báo nhấp nháy, app mở sẵn — có sức mạnh lớn hơn quyết tâm buổi sáng của bạn rất nhiều. Mỗi lần bạn "gồng ý chí", bạn đang đấu tay đôi với cả một hệ thống được thiết kế để thắng bạn.

Chiến lược đúng không phải là gồng khỏe hơn — mà là **đổi sân đấu**: sắp xếp lại môi trường để hành vi xấu trở nên KHÓ, và hành vi tốt trở nên DỄ.

Hiểu cơn thèm như một con sóng

Cơn thèm không tăng mãi. Nó dâng lên, đạt đỉnh (thường chỉ vài phút), rồi TỰ hạ xuống — kể cả khi bạn không đáp ứng nó. Mỗi lần bạn "lướt qua" một cơn sóng mà không đầu hàng, cơn sóng sau sẽ yếu hơn một chút. Ngược lại, mỗi lần đầu hàng là một lần dạy não rằng: cứ thèm là sẽ được.

Kế hoạch 7 ngày

Ngày 1 — Đo lường và gọi tên

1 Đo mức hiện tại

Xem thời gian sử dụng điện thoại trong cài đặt (hoặc ghi lại số lần/số tiền của hành vi khác). KHÔNG phán xét — chỉ ghi con số thật.

2 Gọi tên "món" chính

Không ai nghiện "điện thoại" chung chung — bạn nghiện MỘT thứ cụ thể: mạng xã hội nào, game nào, mục nào. Khoanh vùng chính xác.

3 Viết lý do của bạn

Hoàn thành câu: "Tôi muốn dừng vì....." (mục tiêu dài hạn, mối quan hệ, giấc ngủ, tiền...). Dán ở nơi nhìn thấy mỗi ngày.

Ngày 2 — Đốt cầu: cắt mọi "đường lui"

Tài liệu DBT có một câu ví von đắt giá: "**Chỉ một khe cửa hé, cả con voi cũng chui lọt.**" Cơn thèm không cần cửa chính — nó chỉ cần một khe. Hôm nay, đóng hết các khe:

- Xóa app gây nghiện khỏi điện thoại (dùng bản web nếu thật sự cần — thêm "ma sát" là chủ đích).
- Tắt toàn bộ thông báo không thiết yếu.
- Hủy theo dõi/xóa kênh, nhóm, liên hệ kéo bạn quay lại hành vi cũ.
- Dọn "đồ nghề": đồ ăn vặt khỏi ngăn bàn, thẻ lưu sẵn trên app mua sắm, game trong máy.
- Nói với 1-2 người thân/bạn bè rằng bạn đang cai — công khai làm đường lui khó mở hơn.

Ngày 3 — Thiết kế lại môi trường

1 Làm hành vi xấu trở nên KHÓ

Điện thoại "ngủ riêng" ở phòng khác; sạc pin xa giường; đăng xuất sau mỗi lần dùng; đặt mật khẩu dài và nhờ người khác giữ.

2 Làm hành vi tốt trở nên DỄ

Đặt cuốn sách lên gối; để sẵn giày thể thao cạnh cửa; chuẩn bị trái cây rửa sẵn ở tầm mắt trong tủ lạnh.

3 Đổi "khung cảnh kích hoạt"

Ghi lại 3 thời điểm bạn hay sa vào thói quen (VD: vừa nằm lên giường, giờ nghỉ trưa, lúc chờ xe) và thiết kế trước việc thay thế cho đúng 3 thời điểm đó.

Ngày 4 — Học lướt sóng cơn thèm

1 Nhận diện

Khi cơn thèm đến, nói thầm: "À, một cơn sóng đang lên." Đứng chống, đứng chiều.

2 Quan sát

Nó ở đâu trong cơ thể? Bồn chồn ở tay? Trống ở ngực? Chấm điểm cường độ 0-10 và theo dõi cơn sóng thay đổi.

3 Thở và chờ

Thở chậm (vào 5 - ra 7). Tự nhủ: "Mình chỉ cần vững 5 phút." Hết 5 phút, gia hạn thêm 5 phút nếu cần.

4 Ghi công

Sóng tan (nó sẽ tan) — ghi lại: "Con sóng lúc 21h: đỉnh 8/10, tan sau 6 phút." Bằng chứng này là vũ khí cho lần sau.

Ngày 5 — Hai "mẹo não" hợp pháp

1 Chối bỏ thích nghi

Khi cơn thèm gào lên, "phiên dịch" nó thành thứ khác: thèm lướt mạng thành "mình đang thèm biết tin mới" - mở một bài báo dài; thèm ăn vặt thành "mình khát" - uống cốc nước mát. Đừng tranh luận với chính mình về tính logic — cho phép logic "nghỉ phép" chính là kỹ thuật.

2 Trì hoãn từng 5 phút

Không nói "không bao giờ nữa" (não sẽ hoảng loạn). Chỉ nói: "5 phút nữa rồi tính." Chuỗi 5 phút cộng lại chính là sự kiên cố — mà không cản trở chiến nào cả.

Ngày 6 — Lấp khoảng trống bằng thứ đáng giá hơn

Bỏ một thói quen tạo ra một khoảng trống — không lấp nó, thói quen cũ sẽ quay lại đòi chỗ. Hôm nay hãy chọn và LÊN LỊCH cụ thể (giờ nào, ở đâu) ít nhất 2 hoạt động:

- **Kết nối:** hẹn cà phê một người bạn "không dính" thói quen của bạn; gọi điện cho người thân.
- **Vận động:** đi bộ nhanh 20 phút, đạp xe, bơi — vận động còn giúp hạ cơn thèm tức thì.
- **"Nổi loạn thay thế":** nếu thói quen cũ là cách bạn "xả" sự gò bó — thử kiểu nổi loạn vô hại: nhuộm tóc, viết thư nói thẳng mọi điều (không cần gửi), mang tất lệch màu.
- **Tay bận, não vui:** nấu món mới, lắp ráp, vẽ, chơi nhạc cụ — bàn tay bận rộn là "khắc tinh" của thói quen tự động.

Ngày 7 — Tổng kết và viết Kế hoạch B

1 So số liệu

So sánh với Ngày 1: thời gian/số lần giảm bao nhiêu? Ghi nhận cả những cải thiện nhỏ — giấc ngủ, sự tập trung, tâm trạng.

2**Chọn "bộ ba ruột"**

Trong các kỹ thuật đã thử, chọn 3 thứ hiệu quả nhất với bạn và biến chúng thành thói quen duy trì.

3**Viết Kế hoạch B (quan trọng nhất!)**

Xem phần dưới đây.

Kế hoạch B: Khi bạn "trượt chân"

Sẽ có ngày bạn phá lệ. Điều đó **không xóa bỏ** mọi tiến bộ — trừ khi bạn để nó làm thế. DBT gọi tư duy này là **kiêng cử biện chứng**: quyết tâm 100% không tái phạm, ĐỒNG THỜI có sẵn kế hoạch để một lần vấp không thành trượt dài.

Suy nghĩ cực đoan (bẫy)	Điểm cân bằng (lối ra)
"Hồng rồi, phá lệ một lần thì coi như bỏ cuộc luôn."	"Một lần vấp không có nghĩa là mình không bao giờ dừng được. Mình quay lại ngay bây giờ."
"Mình đúng là kẻ không có ý chí."	"Môi trường hôm nay có lỗi hồng — mình sẽ vá nó, thay vì kết tội bản thân."
"Đã lỡ rồi thì tới bến luôn hôm nay."	"Dừng ở phút này vẫn tốt hơn dừng ở cuối ngày. Mỗi phút đều được tính."

1 Dừng lại ngay tại chỗ

Không "tới bến cho xong hôm nay". Đứng dậy, rời khỏi bối cảnh, rửa mặt bằng nước mát.

2 Tử tế với mình trong 1 phút

Nói với mình như nói với bạn thân vừa vấp: "Không sao. Một lần vấp là dữ liệu, không phải bản án."

3 Truy vết nhanh

Chuyện gì dẫn đến lần này? Mệt? Buồn? Một "khe cửa" chưa đóng? Ghi ra 1 dòng.

4 Vá lỗ hồng và tái cam kết

Sửa đúng cái khe vừa phát hiện. Rồi cam kết lại 100% — bắt đầu từ 5 phút tiếp theo, không phải từ "thứ Hai tuần sau".

Ghi nhớ mang theo

Bạn không cần hoàn hảo 7 ngày. Bạn chỉ cần QUAY LẠI nhanh hơn sau mỗi lần vấp. Người cai được không phải người không bao giờ ngã — mà là người ngã xong đứng dậy ngay.

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:

- Thói quen liên quan đến chất gây nghiện (rượu, thuốc lá, chất kích thích) hoặc cờ bạc — những trường hợp này cần hỗ trợ chuyên môn, đừng tự cai một mình.
- Bạn đã nghiêm túc cố gắng nhiều lần nhưng đều thất bại, và hậu quả (tiền bạc, sức khỏe, quan hệ) ngày càng nặng.
- Hành vi được dùng để "trốn" một nỗi đau tinh thần — buồn chán sâu sắc, lo âu, cô đơn kéo dài.
- Việc dùng hành vi khiến bạn bứt rứt, mất ngủ, hoặc ảnh hưởng thể chất rõ rệt.

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).