

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 4

Vượt qua burnout: Cẩm nang cho người đi làm

"Bạn ổn" — ít nhất đó là điều bạn vẫn nói với mọi người.
Tài liệu này dành cho phần không ổn mà bạn đang gánh một mình.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- 10 dấu hiệu burnout — phân biệt với "mệt bình thường"
- Bộ sơ cứu 5 phút cho ngày quá tải
- Nghỉ ngơi có chiến lược: kỳ nghỉ 60 phút, một việc duy nhất
- Đổi giọng nói trong đầu: từ tự trách sang tự tiếp sức

~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.

Mệt bình thường — hay burnout?

Mệt bình thường: nghỉ một cuối tuần là hồi. Burnout: nghỉ xong vẫn trống rỗng, và sáng thứ Hai đến như một bản án. Sự khác biệt không nằm ở khối lượng việc — mà ở chỗ bình ắc-quy của bạn còn sạc vào được hay không.

10 dấu hiệu cảnh báo (đánh dấu những mục đúng với bạn)

- Thức dậy đã thấy mệt, dù ngủ đủ giờ.
- Việc từng làm bạn hào hứng giờ chỉ còn là "nghĩa vụ phải xong".
- Dễ cáu với đồng nghiệp, khách hàng, người thân — vì những chuyện rất nhỏ.
- Trì hoãn ngày càng nhiều, hiệu suất giảm dù thời gian làm việc tăng.
- Hay quên, khó tập trung, đọc một đoạn phải đọc lại nhiều lần.
- Cảm giác vô cảm, "làm cho có", như đang nhìn công việc từ sau lớp kính.
- Đau đầu, căng vai gáy, rối loạn tiêu hóa không rõ nguyên nhân.
- Tự nhủ "cố nốt đợt này" — nhưng "đợt này" đã kéo dài nhiều tháng.
- Né tránh giao tiếp: tắt camera, trả lời tin nhắn cụt lủn, hủy hẹn liên tục.
- Nghi ngờ giá trị bản thân: "mình làm gì cũng không đủ tốt".

Từ 4 dấu trở lên: cơ thể và tâm trí bạn đang đòi được lắng nghe. Đó không phải sự yếu đuối — đó là tín hiệu của một hệ thống đã chạy quá tải quá lâu.

Bộ sơ cứu 5 phút cho ngày quá tải

Burnout là câu chuyện dài hạn, nhưng những cơn "quá tải cấp tính" — trước deadline, sau cuộc họp căng thẳng — cần công cụ tức thì. Ba kỹ thuật từ liệu pháp DBT:

1

STOP trước khi phản ứng

Dừng lại — Lùi một bước — Quan sát — Rồi mới hành động. Đặc biệt hữu ích trước khi gửi email trong cơn bực hoặc buột miệng trong cuộc họp.

2

Thở 5-7 (kín đáo tuyệt đối)

Hít vào đếm 5, thở ra đếm 7, lặp lại 10 nhịp. Hơi thở ra dài kích hoạt "hệ phanh" của cơ thể. Dừng được ngay giữa cuộc họp mà không ai biết.

3

Gồng — buông ("robot & búp bê vải")

Gồng căng vai, tay, hàm 5 giây khi hít vào — rồi thở ra, thả hết. Lặp lại 3 lần. Đặc biệt tốt cho dân văn phòng vốn "gồng" cả ngày mà không biết.

Nếu cảm xúc lên đến đỉnh (muốn hét lên, muốn bỏ ngang tất cả)

Vào nhà vệ sinh, nín thở và áp nước lạnh/khăn lạnh lên mặt 30 giây. Phản xạ sinh học sẽ hạ nhịp tim của bạn nhanh hơn bất kỳ lời tự trấn an nào. (Thận trọng nếu bạn có bệnh tim mạch.)

Nghỉ ngơi có chiến lược — không phải "lười có tội lỗi"

Người burnout thường không biết nghỉ: lúc làm thì kiệt sức, lúc nghỉ thì áy náy — kết quả là chẳng lúc nào thật sự được sạc. Hai kỹ năng sau đây "hợp pháp hóa" việc nghỉ:

Kỳ nghỉ 60 phút (Vacation)

Cho phép mình một kỳ nghỉ NGẮN, có chủ đích, có giờ kết thúc rõ ràng:

- Trùm chăn kín đầu 15 phút — có "giấy phép", khỏi áy náy.
- Tắt điện thoại trọn một buổi tối. Thế giới vẫn quay, hộp thư vẫn đợi được.
- Mang một cuốn sách ra công viên, quán cà phê — không mang laptop theo.
- Nghỉ đúng 1 giờ khỏi MỌI trách nhiệm: không dọn dẹp, không email, không "tranh thủ".

Quy tắc duy nhất: hẹn giờ quay lại và giữ lời. Nghỉ để đi tiếp — không phải để trốn. Chính giới hạn rõ ràng này khiến việc nghỉ không còn cảm giác tội lỗi.

Một việc duy nhất (One thing in the moment)

Kiệt sức thường không đến từ việc đang làm — mà từ 7749 việc khác đang chạy ngầm trong đầu. Mỗi ngày, chọn vài "ốc đảo đơn nhiệm": ăn trưa chỉ ăn trưa (không kèm điện thoại), đi bộ chỉ đi bộ, làm báo cáo thì đóng hết các tab khác. Não được chạy MỘT chương trình sẽ tự khắc bớt nóng máy.

Tự xoa dịu bằng giác quan — phiên bản công sở

Ngăn bàn làm việc nên có "bộ cứu trợ" nhỏ: gói trà ngon, lọ tinh dầu hoặc kem dưỡng tay có mùi dễ chịu, một vật cầm nắm êm tay. Khi căng thẳng, dùng 2 phút cho một giác quan — đó là cách nói với hệ thần kinh: "Mình vẫn được chăm sóc."

Đổi giọng nói trong đầu

Người burnout thường có một "sếp khó tính" sống ngay trong đầu: "Làm nhanh lên. Thế cũng gọi là làm à? Người khác làm gấp đôi kìa." Làm việc dưới hai người sếp — một ở công ty, một trong đầu — thì ắc-quy nào chịu nổi.

Kỹ năng **Nghĩ lại cho hiệu quả** của DBT không yêu cầu bạn "suy nghĩ tích cực" một cách gượng ép — chỉ cần đổi những câu tự nhủ SAI SỰ THẬT và GÂY KIẾT SỨC thành những câu đúng hơn:

Giọng cũ (tự trách)	Giọng mới (tự tiếp sức)
"Mình làm gì cũng không đủ tốt."	"Mình đang làm tốt nhất có thể với nguồn lực hiện tại — và hôm nay nguồn lực đang cạn, đó là sự thật cần xử lý, không phải tội lỗi."
"Nghỉ bây giờ là lười, là thua kém."	"Nghỉ là một phần của làm việc bền. Ắc-quy phải sạc thì xe mới chạy."
"Mình không được phép từ chối."	"Mỗi lần nhận thêm việc lúc quá tải, mình đang âm thầm từ chối sức khỏe của chính mình."
"Cố nốt đợt này rồi tính."	"Đợt này đã kéo dài 6 tháng. Mình cần kế hoạch khác, không phải thêm cố gắng."

Kèm theo đó, hãy có sẵn vài câu **tự khích lệ** cho những ngày nặng — nghe đơn giản nhưng nào tin vào những gì được nghe đi nghe lại: "Chuyện này rồi cũng qua." "Mình đã vượt qua những đợt khó hơn." "Từng bước một là đủ."

Tuần chăm sóc tối thiểu — cho người "không có thời gian"

Không cần thay đổi cuộc đời trong một tuần. Chỉ cần mỗi ngày MỘT việc, dưới 15 phút:

Ngày	Việc duy nhất hôm nay	Đã làm
Thứ 2	Bữa trưa không điện thoại. Chỉ ăn, và ăn chậm.	<input type="checkbox"/>
Thứ 3	10 nhịp thở 5-7 trước khi mở email buổi sáng.	<input type="checkbox"/>
Thứ 4	Rời văn phòng đúng giờ. Đúng. Giờ.	<input type="checkbox"/>
Thứ 5	3 hiệp "gồng-buông" trước khi ngủ.	<input type="checkbox"/>
Thứ 6	Viết ra 1 việc mình đã làm ổn trong tuần (nào bạn sẽ cãi — cứ viết).	<input type="checkbox"/>
Thứ 7	Kỳ nghỉ 60 phút: một giờ không trách nhiệm, có hẹn giờ.	<input type="checkbox"/>
CN	Một hoạt động xoa dịu giác quan: tắm nước ấm, nhạc êm, đi dạo nơi có cây xanh.	<input type="checkbox"/>

Điều quan trọng nhất trong cả cẩm nang này

Burnout không phải lỗi cá nhân, và cũng hiếm khi tự khỏi chỉ bằng "nghỉ nhiều hơn". Nếu các dấu hiệu kéo dài, việc trao đổi với chuyên gia tâm lý — như đi khám khi cơ thể đau — là bước đi khôn ngoan nhất, không phải phương án cuối cùng.

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:

- Kiệt sức kéo dài trên 2-3 tuần dù bạn đã nghỉ ngơi và áp dụng các kỹ thuật tự chăm sóc.
- Mất hứng thú với hầu hết mọi thứ — kể cả những điều từng khiến bạn vui — kèm buồn bã hoặc trống rỗng kéo dài.
- Mất ngủ triền miên, thay đổi khẩu vị rõ rệt, hoặc các triệu chứng cơ thể (đau đầu, đau dạ dày) tái diễn.
- Xuất hiện suy nghĩ tiêu cực nặng nề về giá trị bản thân hoặc cảm giác "biến mất cũng chẳng sao".

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).