

CHÍNH NIỆM VÀ VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

Tác giả: **Thích Giác Huệ**

Học viên Cao học khóa II, Học viện PGVN tại Huế

Đặt vấn đề:

“Hầu hết chúng ta đều bỏ qua sự cần thiết phải chú ý đến thời điểm hiện tại. Chúng ta thường không chú ý đến những gì đang xảy ra trong tâm trí và cơ thể của mình trong thời gian thực. Chính niệm là khi chúng ta nhận thức được những gì đang xảy ra trong và xung quanh chúng ta. Nó giống như quan sát cuộc sống của bạn từ xa và thấy hành động đúng đắn để thực hiện ở mọi thời điểm trong cuộc đời.”

Từ khóa: chính niệm, tâm thần, ứng dụng, sức khỏe,...

Mở đầu

Chính niệm mang lại nhiều tác động tâm lý tích cực khác nhau, bao gồm tăng sức khỏe chủ quan, giảm các triệu chứng tâm lý và phản ứng cảm xúc, đồng thời cải thiện khả năng điều chỉnh hành vi. Chính niệm và sức khỏe tâm thần có mối qua hệ biện chứng lẫn nhau một cách chặt chẽ. Nên muốn có cuộc sống hạnh phúc thì điều cần thiết là chúng ta phải có chính niệm hàng ngày hay nói cách khác là chúng ta phải thực hành chính niệm một cách tinh tấn và nghiêm mật.

Chính niệm là gì?

Chính niệm là chú ý đến những gì đang diễn ra trong thời điểm hiện tại (Kabat-Zinn, 1982). Nó bao gồm quan sát hoặc nhận thức về các trải nghiệm bên trong và bên ngoài theo cách không đánh giá, chấp nhận và cởi mở. Mặc dù chính niệm có thể được trau dồi thông qua thiền định và huấn luyện kỹ năng hành vi (Keng, Smoski, & Robins, 2011), chính niệm cũng đã được khái niệm như một đặc điểm thay đổi tự nhiên trong dân số nói chung (Brown & Ryan, 2003). Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng xu hướng chú tâm đến bản thân trong cuộc sống hàng ngày có tương quan thuận với sức khỏe tâm lý và hạnh phúc cũng như tương quan tiêu cực với các triệu chứng tâm lý và sự lo lắng, căng thẳng.



Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần bao gồm sức khỏe tình cảm, tâm lý và xã hội của chúng ta. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.

Trong suốt cuộc đời, nếu bạn gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, suy nghĩ, tâm trạng và hành vi của bạn có thể bị ảnh hưởng. Yếu tố góp phần vào các vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm:

- Các yếu tố sinh học, chẳng hạn như gen hoặc hóa học não
- Trải nghiệm cuộc sống, chẳng hạn như chấn thương hoặc lạm dụng
- Tiền sử gia đình về các vấn đề sức khỏe tâm thần

Vai trò của chính niệm đối với sức khỏe tâm thần

Chính niệm đóng một vai trò lớn trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần tổng thể của chúng ta. Theo nghiên cứu, việc luyện tập này giúp mọi người kiểm soát căng thẳng, trầm cảm, nghiện ngập và lo lắng. Nó đã được chứng minh là có hiệu quả ở những người có tình trạng sức khỏe như tăng huyết áp, đau mãn tính và suy tim.

Chính niệm giúp chúng ta nhận thức rõ hơn về những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại, nó cho phép chúng ta bước ra khỏi tâm trí và quan sát những mô hình đó. Bằng cách này, chúng ta có thể nhận thấy khi nào mình đang rơi vào một vấn đề sức khỏe tâm thần.

Khi chúng ta thực hành chính niệm, sẽ dễ dàng nhận ra các dấu hiệu căng thẳng, lo lắng hoặc trầm cảm từ sớm. Chúng ta trở nên tích cực hơn trong cách phản ứng với các dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tâm thần. Nó giống như làm cho cơ thể của chúng ta quân bình bằng cách lắng nghe và phản hồi lại từng cảm giác mà bạn trải qua.

Các nhà tâm lý học và các nhà trị liệu sức khỏe tâm thần khuyên chúng ta nên chính niệm như một cách giúp chữa lành và đẩy lùi chứng trầm cảm. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng cách làm này mang lại cho chúng ta thái độ cởi mở và chấp nhận. Chúng ta có thể chấp nhận bất cứ điều gì phát sinh, thay vì cố gắng trốn tránh hoặc phớt lờ các vấn đề.

Chính niệm có thể dạy chúng ta cách quản lý cảm xúc theo cách thay đổi tích cực hành vi của mình. Thực hành các kỹ thuật chính niệm, chẳng hạn như thiền có hướng dẫn, giúp cải thiện nhận thức của bạn và có thể chữa mất trí nhớ

Thay đổi lối sống để có chính niệm

Chính niệm giúp chúng ta tạo khoảng trống giữa bản thân và phản ứng, phá vỡ những phản ứng có điều kiện của chúng ta. Dưới đây là cách điều chỉnh chính niệm suốt cả ngày:

1. Dành một chút thời gian. Chúng ta không cần đệm ngồi thiền hoặc băng ghế, hoặc bất kỳ loại thiết bị đặc biệt nào để tiếp cận các kỹ năng chính niệm của mình - nhưng chúng ta cần dành ra một khoảng thời gian và không gian.

2. Hãy quan sát khoảnh khắc hiện tại như nó vốn có. Mục đích của chính niệm không phải là làm cho tâm trí tĩnh lặng, hoặc cố gắng đạt được trạng thái bình tĩnh vĩnh viễn. Mục tiêu rất đơn giản: chúng tôi đang hướng đến việc chú ý đến thời điểm hiện tại, không phán xét, không phản ứng.

3. Hãy để phán đoán của chúng ta trôi qua. Khi nhận thấy những phán đoán (vọng tưởng) nảy sinh trong quá trình thực hành, chúng ta có thể ghi nhận chúng và để chúng trôi qua.

4. Quay trở lại quan sát khoảnh khắc hiện tại như nó vốn có. Tâm trí của chúng ta thường bị cuốn theo suy nghĩ. Đó là lý do tại sao chính niệm là thực hành quay trở lại, lặp đi lặp lại, đến giây phút hiện tại.

5. Hãy tử tế với tâm trí lang thang của bạn. Đừng tự đánh giá bản thân vì bất cứ suy nghĩ nào xuất hiện, chỉ cần tập nhận biết khi nào tâm trí bạn đã đi lạc và nhẹ nhàng đưa nó trở lại.

Đó là thực hành. Người ta thường nói rằng nó rất đơn giản, nhưng nó không nhất thiết phải dễ dàng. Công việc là cứ tiếp tục làm. Kết quả sẽ tích lũy.

Thực hành chính niệm cho mỗi ngày

Khi chúng ta dành thời gian thực hành chính niệm, có thể chúng ta sẽ thấy mình tử tế hơn, bình tĩnh hơn và kiên nhẫn hơn. Những thay đổi này trong trải nghiệm của chúng ta cũng có thể tạo ra những thay đổi trong các phần khác trong cuộc sống của mình.

Chính niệm có thể giúp chúng ta trở nên vui tươi hơn, tối đa hóa việc tận hưởng cuộc trò chuyện dài với bạn bè bên tách trà, sau đó thư giãn cho một giấc ngủ đêm. Hãy thử 4 phương pháp này:

1. Thở trong chính niệm, Bài tập này có thể là một cách tuyệt vời và thú vị để học chính niệm. Nó bao gồm việc dành thời gian để tập trung vào hơi thở của chúng ta và cho phép bản thân cảm nhận bất cứ cảm giác nào chạy qua tâm trí và cơ thể của ta trong suốt quá trình này. Ta có thể đếm thời gian từ khi hít vào và thở ra. Ví dụ, nếu chúng ta đang thực hành hít thở chính niệm khi đi bộ, chúng ta có thể đếm năm bước khi hít vào và năm bước khi thở ra.

2. Đi trong chính niệm, Để bắt đầu, hãy đi bộ chậm rãi khi chúng ta cảm nhận được mọi thứ phát sinh trong cơ thể khi bạn thực hiện từng bước. Cảm nhận cảm giác ở cơ bàn chân và cảm giác của cơ thể khi nó tiếp xúc với mặt đất. Nếu tâm trí của chúng ta trôi đi, hãy cố gắng phục hồi nó bằng cách tập trung vào cảm giác chân chạm sàn hoặc mặt đất.



3. *Ăn trong chánh niệm*, Kỹ thuật này cũng là một cách tuyệt vời để thoát khỏi chế độ lái tự động và tận hưởng trải nghiệm chánh niệm. Bí quyết ở đây là dành sự quan tâm đầy đủ đến giờ ăn của chúng ta. Hãy dành thời gian quan sát chi tiết bữa ăn của chúng ta - cảm nhận hương vị, mùi và cảm giác của nó trong miệng và khi nó đi xuống cổ họng của chúng ta. Khi tập trung hết sức vào món ăn, chúng ta có thể nhận ra rằng mình thích thú với bữa ăn hơn là khi ăn thụ động.

4. *Lắng nghe trong chánh niệm*, Đây là một cách rất phổ biến để nâng cao nhận thức và cải thiện chánh niệm của bản thân mình. Lắng nghe tích cực liên quan đến việc điều chỉnh bản thân phù hợp với môi trường của chúng ta và chú ý đến những gì nó nói. Đó có thể là một cuộc trò chuyện mà chúng ta rất chú ý khi người nói đang nói. Ta có thể làm điều này bằng cách quan sát chuyển động cơ thể của họ và cách họ phát âm các từ.

Kết luận

Chánh niệm được phát hiện là nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt đáng kể về sức khỏe tâm thần và tình trạng đau khổ nói chung cũng khả năng kiểm soát bản thân. Ngoài ra, chánh niệm là một yếu tố điều chỉnh đáng kể mối quan hệ giữa khả năng kiểm soát bản thân và các triệu chứng tâm lý.

Ngày càng có bằng chứng từ nghiên cứu hành vi sinh học thần kinh và phòng thí nghiệm cho thấy vai trò tiềm năng của chánh niệm và thực hành thiền chánh niệm trong việc giảm phản ứng với các kích thích cảm xúc và tăng cường sức khỏe tâm thần.

Các nhà nghiên cứu và bác sĩ lâm sàng phương Tây đã đưa thực hành chánh niệm vào các

chương trình điều trị sức khỏe tâm thần thường dạy những kỹ năng này một cách độc lập với truyền thống tôn giáo và văn hóa về nguồn gốc của chúng.

Các chương trình trị liệu

Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm

Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm là một chương trình dựa trên chính niệm được phát triển bởi Jon Kabat-Zinn tại Trung tâm Y tế Đại học Massachusetts, sử dụng kết hợp thiền chính niệm, nhận thức cơ thể và yoga để giúp mọi người trở nên chính niệm hơn. Nó sử dụng các phương pháp trị liệu hành vi nhận thức truyền thống và bổ sung vào các chiến lược tâm lý mới hơn như thiền chính niệm và chính niệm. Phương pháp nhận thức có thể bao gồm giáo dục người tham gia về trầm cảm. Thiền chính niệm và chính niệm tập trung vào việc nhận thức được tất cả những suy nghĩ và cảm xúc đến và chấp nhận chúng, nhưng không gắn bó hoặc phản ứng với chúng.

Các nghiên cứu lâm sàng đã ghi nhận cả lợi ích sức khỏe thể chất và tinh thần của chính niệm ở các nhóm bệnh nhân khác nhau cũng như ở người lớn và trẻ em khỏe mạnh. Việc thực hành chính niệm dường như mang lại lợi ích điều trị cho những người bị rối loạn tâm thần, bao gồm cả lợi ích vừa phải cho những người bị rối loạn tâm thần. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng tin đồn và lo lắng góp phần vào một loạt các rối loạn tâm thần, và các can thiệp dựa trên chính niệm có thể tăng cường chính niệm và giảm cả tin đồn và lo lắng. Hơn nữa, thực hành chính niệm có thể là một chiến lược phòng ngừa để ngăn chặn sự phát triển của các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Tác giả: **Thích Giác Huệ**

Học viên Cao học khóa II, Học viện PGVN tại Huế

Tài liệu tham khảo

1. PF Lovibond và cộng sự, *Cấu trúc của trạng thái cảm xúc tiêu cực: So sánh Thang đo mức độ căng thẳng lo âu trầm cảm (DASS) với Bảng thống kê trầm cảm và lo âu Beck*, Nghiên cứu hành vi và trị liệu (1995)
2. SL Keng và cộng sự, *Ảnh hưởng của chính niệm đối với sức khỏe tâm lý: Đánh giá các nghiên cứu thực nghiệm, Đánh giá Tâm lý học Lâm sàng* (2011)
3. J. Kabat-Zinn, *Một chương trình ngoại trú về y học hành vi cho bệnh nhân đau mãn tính dựa trên thực hành thiền chính niệm: Những cân nhắc lý thuyết và kết quả sơ bộ*, Bệnh viện Đa khoa Tâm thần (1982)
4. R. Feltman và cộng sự, *Chính niệm với tư cách là người điều tiết các mối quan hệ kết quả-rối loạn thần kinh: Một quan điểm tự điều chỉnh*, Tạp chí Nghiên cứu Nhân cách (2009)
5. JS Abramowitz và cộng sự, *Tác động nghịch lý của việc ức chế suy nghĩ: Một phân tích tổng hợp các nghiên cứu có kiểm soát, Đánh giá Tâm lý học Lâm sàng* (2001)
6. RA Baer và cộng sự, *Sử dụng các phương pháp tự đánh giá báo cáo để khám phá các khía cạnh của chính niệm, Thẩm định, lượng định, đánh giá* (2006)

7. RA Baer và cộng sự. Xây dựng tính hợp lệ của bảng câu hỏi chính niệm năm khía cạnh trong các mẫu thiền và không thiền, *Thẩm định, lượng định, đánh giá* (2008)
8. RF Baumeister và cộng sự, *Khả năng tự điều chỉnh và tính cách: Cách can thiệp làm tăng sự thành công trong quy định và cách sự suy giảm kiểm soát tác động của các đặc điểm lên hành vi*, *Tạp chí Nhân cách* (2006).