

TRÁNH STRESS

Bs. Đỗ Hồng Ngọc

Không có stress có lẽ con người cũng không thể tồn tại. Thế nhưng, vượt ngưỡng đến một mức nào đó thì con người cũng...không thể tồn tại, bởi chính stress gây ra nhiều thứ bệnh về thể chất và tâm thần, nên rất cần biết cách “xả” stress trong cuộc sống đầy căng thẳng, âu lo hiện nay.

Stress là một phản ứng bảo vệ, khi cơ thể bị một mối đe dọa, mối nguy hiểm xảy đến cho nó. Người ta gọi nó là phản ứng (hay đáp ứng) “chiến đấu hoặc bỏ chạy” (fight or flight response), nghĩa là trong tình huống đó, chỉ có hai cách để chọn lựa: chiến đấu để sinh tồn hoặc bỏ chạy để... sinh tồn!

Lúc đó, cơ thể phải huy động toàn lực để đối phó. Não thùy sẽ ra lệnh tiết các kích thích tố cần thiết, nào adrenaline, nào norepinephrine, cortisol...ồ ạt đổ vào máu. Tim đập nhanh để bơm máu về các cơ bắp lớn, phổi hõn hển tăng tốc bơm oxy, đường huyết vọt lên cao nhằm tăng cường khẩn cấp năng lượng, đồng tử mắt nở to để nhìn cho rõ, tai vểnh lên, mũi phồng ra... Tóm lại, mọi thứ đều phải trong tư thế sẵn sàng.

Trong lúc các mạch máu lớn chuyển máu đến các bắp cơ thì mạch máu nhỏ ngoại biên co thắt lại, để nếu có bị thương thì máu cũng không bị mất nhiều... Vì thế mà người bị stress thường mặt mày tái ngắt, xanh lè, tay chân đơ cứng!

Stress cấp tính có những phản ứng mạnh hơn ta tưởng. Một người đang đứng trước chuồng cọp, thấy cọp xông chuồng thì... phân, nước tiểu tóe ra mà không hay, tay chân bủn rủn, ngắt xỉu. Nguy cơ qua đi, hiểm họa chấm dứt thì mọi thứ lại trở về trật tự cũ. Tim đập chậm lại, hơi thở điều hòa, bắp cơ buông xả. Nếu sự đe dọa không mãnh liệt nhưng cứ dồn dập, hết lớp này tới lớp khác, đến một lúc vượt quá mức chịu đựng gọi là “mất bù” thì sẽ tạo ra những hiệu ứng âm thầm gây tác hại không lường được lên thể chất và tâm thần của ta.

Thời đại ngày nay, con người ít có dịp chiến đấu một mất một còn trước thú dữ hay trước “hòn tên mũi đạn” như xưa. Nhưng con người ngày nay lại phải thường xuyên đối đầu với những “hòn tên mũi đạn” còn nguy hiểm hơn, kiểu “bề ngoài thơn thớt nói cười / bề trong nham hiểm giết người không dao”. Stress vượt qua ngưỡng lúc nào không hay và dẫn tới vô số bệnh tật mà bác sĩ cũng phải bó tay, đành gán cho những cái tên mơ hồ như “rối loạn chức năng”, “mệt mỏi kinh niên”, “rối loạn thần kinh thực vật”... Đại học Y khoa Harvard ước tính có từ 60%- 90% bệnh nhân (ở Mỹ) tìm đến bác sĩ là do stress.

Stress liên quan đến rất nhiều bệnh lý như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, tiểu đường, suyễn, đau nhức kinh niên, mất ngủ, dị ứng, nhức đầu, đau thắt lưng, một số bệnh ngoài da, ung thư, tai nạn thương tích, tự tử, trầm cảm, giảm miễn dịch v.v... Tóm lại là rất phức tạp. Bác sĩ nếu không quan tâm đúng mức – đau đầu chữa đó – thì chỉ chữa được triệu chứng bên ngoài còn cái gốc sâu thẳm bên trong là stress vẫn không được giải tỏa, bệnh vẫn cứ luẩn quẩn loanh quanh, chuyển từ “bệnh” này qua “bệnh” khác, và do đó, chất lượng cuộc sống bị giảm sút rõ rệt! Nhiều khi ta tưởng cholesterol xấu tăng cao trong máu là do thức ăn, nhưng không phải, do stress nhiều hơn! Tiểu đường tưởng do ăn nhiều chất ngọt, thực ra do stress nhiều hơn. Ta thấy đời sống càng căng thẳng, bệnh tiểu đường càng phát triển mạnh!. Ở nước ta mới mấy năm trước, tiểu đường chỉ lai rai, bây giờ thì... “năm sau cao hơn năm trước”, lan tràn cả ở thành thị lẫn nông thôn! Các nghiên cứu trên thế giới cũng cho thấy vào thời kỳ khủng hoảng kinh tế, người làm việc ở những khu vực dễ bị sa thải thì chết vì tim mạch, tai biến mạch máu não cao gấp đôi các khu vực khác...!

Stress thay đổi từ người này sang người khác. Cùng một sự việc, với người này thì nổi điên lên còn với người kia chỉ là một trò cười, với người này là cả một sự sụp đổ, với người kia là một bài học... Cùng là con ông bà “viên ngoại họ Vương”, cùng “sắm sửa bờ hành chơi xuân”, mà Thúy Kiều thì khóc suốt mướt, thở than, nằm mộng, làm mười khúc đoan trường đầy nước mắt trong khi Thúy Vân ngạc nhiên sao chị mình

“kỳ cục” vậy! Hẳn là bên trong Thúy Kiều có cái gì đó khác với Thúy Vân, bởi bên ngoài thì cả hai đều “mười phen vẹn mười” cả!

Người dễ bị stress là người thường có tính quá lo lắng, cầu toàn, hay tự chỉ trích, thiếu quyết đoán, hay do dự... Nếu bị thêm sức ép từ bên ngoài thì dễ suy sụp, dễ bị vượt ngưỡng! Nhiều học sinh học giỏi mà thi rớt cho là “học tài thi phận” một phần chính là do stress! Gia đình kỳ vọng nhiều quá, tạo một áp lực vô hình, khiến em không còn là chính mình nữa!

Những dấu hiệu sớm để nhận biết stress là có vấn đề về trí nhớ như hay quên, mất định hướng, thường hoang mang...

Về cảm xúc thì dễ dao động, bứt rứt, dễ bị kích động, tâm tính bất thường, hay cáu gắt, lúc nào cũng có cảm giác bị tràn ngập, rất khó tìm được sự thư giãn. Trong lúc nghỉ ngơi mà vẫn cứ lo lắng, thậm chí còn lo lắng nhiều hơn!

Các triệu chứng về thể chất dễ nhận ra như nhức đầu, đau lưng, rối loạn tiêu hóa, buồn nôn, chóng mặt.. Đặc biệt đau cột sống cổ hay cột sống thắt lưng. Cứ tưởng là loãng xương, là gai cột sống, là thoát vị đĩa đệm gì gì đó, thực ra gốc ở stress.

Người bị stress dễ bị bệnh vặt, cảm cúm triền miên vì sức đề kháng giảm sút đáng kể, dễ bị mất ngủ, tức ngực, tim đập nhanh và ... dễ nổi mụn, nổi chàm trên da. Không có gì ngạc nhiên vì ở trong phôi thai, não và da vốn cùng xuất phát từ một lá mầm ngoại bì

(ectoderme). Nào mà bất an thì da cũng nhăn nhúm, nổi mụn, nổi chàm, chữa hoài không khỏi, thoa mỹ phẩm đắt tiền cũng vô ích. Nào mà an vui thì da cũng tươi nhuận, hồng hào, sáng láng.

Người bị stress còn hay có những hành vi bất thường như tự dưng thèm ăn, ăn hoài, lên cân đột ngột; hoặc bỗng nhiên bỏ ăn, sụt ký đột ngột...

Có người còn đi qua đi lại, đi tới đi lui, cắn móng tay, nhai nhóp nhép. Các huấn luyện viên bóng đá, ông nào cũng hay đi qua đi lại, đi tới đi lui, nhai nhóp nhép “sinh-gom” hoặc phì phèo thuốc lá liên tục giữa lúc hai đội bóng vờn nhau trên sân. Họ bị stress. Nhưng đó là một thứ stress cấp, coi căng vậy mà hiền, chóng qua, hết trận đấu là xong, lại bắt tay nhau vui vẻ! Còn cái thứ stress nhai nhóp nhép kiểu “gặm một khối cảm hờn trong cũi sắt”... mới là thứ stress nặng, mạn tính, triền miên, sinh đủ thứ chuyện.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh.

Nguyên tắc là đừng tự đòi hỏi mình phải luôn hoàn hảo, phải luôn luôn đúng!

Cũng đừng bao giờ so sánh mình với người khác. Con vịt là con vịt mà con gà là... con gà. Con gà mà đại dột so với con vịt thì sẽ chìm ngấm trong nước! Lục súc tranh công không thể nào vui được! Một khi đã so sánh thì dù hơn, dù kém, dù ngang bằng cũng đều khổ!

Nên tránh những kẻ chuyên “phun” nọc độc! Họ rất sung sướng khi “tiêm” được nọc độc cho kẻ khác. Tránh những kẻ nhỏ mọn, đố kỵ, "đâm bị thóc, thọc bị gạo"

Bói ra ma quét nhà ra rác, dị đoan mê tín... làm ta căng thẳng lo lắng vô lối. Một lời nói, một cử chỉ của thầy thuốc cũng có thể gây stress trầm trọng không ngờ. Bác sĩ vừa xem phim X quang vừa lắc lắc cái đầu đủ cho bệnh nhân thót tim, nhưng thực ra chỉ vì bác sĩ mỏi cổ do cả đêm thức coi bóng đá. Bác sĩ chỉ cần “phán” một câu mơ hồ như tim hơi lớn, gan hơi yếu, phổi hơi dơ... đủ cho bệnh nhân sống trong hoang mang ám ảnh dài lâu. Lời nói của bác sĩ không chỉ mang thông tin, mà còn truyền cảm xúc, gây stress, bởi người bệnh luôn ở trong một trạng thái tâm lý rất nhạy cảm khi tiếp xúc với thầy thuốc.

Có nhiều cách “xả” stress!

Nhậu nhệ, hút thuốc lá, ma túy... cũng là một cách xả stress, nhưng rõ ràng là có hại, “chạy ô mò mắc ô mã”!

Nhảy múa, ca hát, viết nhật ký, viết blog.... là những cách xả stress tốt. Nói chuyện tào lao (tám) cũng là một cách xả stress... , miễn là đừng có “chuyển lửa” từ người này qua người khác! Thực ra, nói ra được với ai đó, một bạn thân thiết, một người có khả năng lắng nghe, một người sẵn sàng làm “thùng rác” cho mình thì mình sẽ cảm thấy nhẹ gánh! Không có bạn bè để tâm sự thì có thể tâm sự cùng tượng đá. Trải lòng ra một lúc, tượng đá cũng xiêu. “Ngày sau sỏi đá cũng cần có nhau” là vậy! “Chửi chó mắng mèo”, “Giận cá chém thớt” cũng được. Đập bẻ mấy cái ly cái đĩa... cũng hay! Có điều nên chọn trước một ít ly tách, chén đĩa mẻ, để dành sẵn, khi nào cần thì đập nghe vừa rôm rã vừa đỡ tốn kém!

Nguyên tắc chung là phải làm một cái gì đó cho năng lượng bị dồn nén trong stress có chỗ “xì” ra, thoát ra.

Ta vẫn thường nói “xả xú bắp”, “xả hơi” đó thôi...

Tóm lại, đừng có ngồi đó mà gặm nhấm, suy nghĩ vẩn vơ. Giặt đồ, nấu ăn, rửa chén, lau nhà gì cũng tốt. Chạy bộ, đánh đấm, la hét, khóc lóc... cũng được. Đọc sách, xem phim càng hay, miễn là biết chọn phim, chọn sách!

Thấy người chồng trần trọc mãi không ngủ được, lăn qua lộn lại cả đêm, người vợ hỏi có chuyện gì vậy anh? “Anh mắc nợ anh John hàng xóm một số tiền, hẹn ngày mai trả mà không có một xu dính túi!”. Người chồng đau khổ nói. Lập tức bà vợ tung mền dậy, chạy ra bờ rào gọi với sang nhà hàng xóm: “Anh John ơi, ngày mai chồng tôi chưa có tiền trả cho anh đâu nhé!”. Xong, bà quay vào bảo chồng: “Anh yên tâm ngủ đi, bây giờ là lúc để cho anh John trần trọc”. Cô vợ đã rất thông minh! Cô đã “chuyển lửa” từ chồng mình sang ... chồng hàng xóm. Chắc chắn anh John sẽ trần trọc cho tới sáng, còn ông chồng cô sẽ ngủ ngon!

“Chuyển” như vậy vẫn chỉ là ở bên ngoài. Chuyển bên trong hay hơn. Chuyện xưa kể bà mẹ già có hai cô con gái, một cô bán dù, một cô bán giày vải. Cô bán dù sống nhờ những ngày mưa, cô bán giày làm ăn khá nhờ những ngày nắng ấm. Bà mẹ lo buồn cho cô bán giày suốt những ngày mưa và đau khổ cho cô bán dù ngày nắng ráo. Có người biết chuyện **khuyên**

bà sao không làm ngược lại, mừng cho cô bán dù ngày mưa và mừng cho cô bán giày ngày nắng?
Não ta có một đặc điểm lý thú là không thể cùng lúc nghĩ tới hai việc. Đã nghĩ điều này thì quên điều kia. Và người ta đã “lợi dụng” đặc điểm này để dịch chuyển các điểm tập trung trên vỏ não từ vùng này sang vùng khác. *Chẳng hạn đang giận sôi lên thì... xảy ra động đất hay cháy nhà, lập tức vùng “giận sôi” của vỏ não tắt ngấm để nhường chỗ cho vùng sợ hãi!* Ta biết giận dữ hay sợ hãi đều tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Nó có thể làm ta kiệt sức, suy sụp, thở không ra hơi... Có thể chọn cách nào khác chuyển dịch hay hơn, có lợi cho sức khỏe hơn chẳng? ***Có đó***.

Đó là cách thở sâu, thở bụng, đưa hơi xuống huyết... đan điền (dưới rún chừng 4 cm). Nó giúp làm cho ta tĩnh tâm lại, nó chuyển dịch vùng căng thẳng ở vỏ não qua vùng êm ái của ... cái rún, với điều kiện là phải để tâm quan sát xem cái hơi thở đó nó vào ra lên xuống ra sao.

Khi chú tâm vào hơi thở, lắng nghe hơi thở, quan sát nó, dòm ngó nó, nghiền ngẫm nó... thì ta đã đánh “lạc hướng” cảm xúc ta rồi! Vỏ não khi đã tập trung vào hơi thở thì “quên” tập trung vào các chuyện linh tinh khác.

Cách đơn giản này có khả năng giải stress rất tốt. Tập luyện đúng mức, não thù sẽ tiết ra một kích thích tố gọi là endorphine, một thứ á-phiện nội sinh, làm cho dịu nhẹ toàn thân, tạo sự sáng khoái, lâng lâng, mà không gây tác dụng phụ.

Thiền, yoga, dưỡng sinh, tài chí, khí công... đều là những cách làm cho thân tâm hợp nhất, làm cho ta quay trở lại với chính mình bằng cách lắng nghe hơi thở của chính mình (có thể kết hợp với động tác hay không cần động tác) đó thôi. Hiện nay các kỹ thuật này ngày càng được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi ở các Trung tâm y khoa lớn trên thế giới để trị liệu các bệnh do stress gây ra, các chứng trầm cảm, tâm thần, lo âu, đau nhức..., kể cả nghiện rượu, thuốc lá, ma túy... một cách rất có hiệu quả.