

# Một phương pháp giải toả stress trong cuộc sống

Nguyễn Văn Sang, Sài Gòn



*Ai hiện đang còn đi làm hay đã nghỉ hưu không ít thì nhiều cũng từng nếm mùi áp lực tâm lý trong cuộc sống. Tôi mạo muội viết ra đây một phương pháp thực tiễn để các bạn nghiên cứu xem sao !*

## Stress tạo ra bệnh tật bằng cách nào và cơ thể đáp ứng lại với stress ra sao?

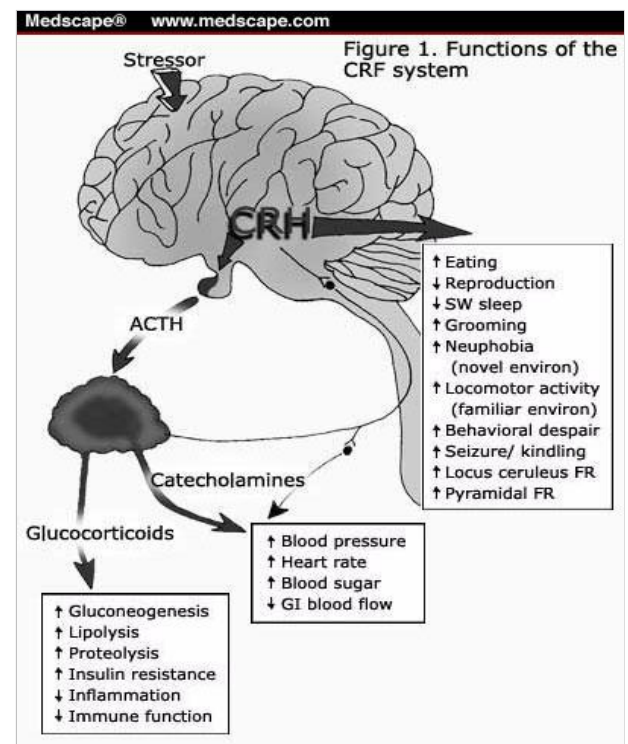
Hàng ngày, chúng ta thường phải đối phó với nhiều áp lực dưới dạng các xáo trộn từ bên ngoài, chúng có thể gây ra các phản ứng cảm xúc mạnh như áp lực công việc, các xáo trộn về kinh tế tài chính, giao thông liên lạc, các mốc thời gian phải đạt, việc phải dời đổi chỗ ở, vấn đề ô nhiễm môi trường, suy dinh dưỡng, mất mát người thân trong gia đình, hoặc tệ hại nhất là thương tật thể xác hay tinh thần. Người ta dùng từ stress để nói về các áp lực tâm lý này. Cần nói ngay rằng mặc dù một trạng huống bên ngoài sẽ kéo theo áp lực stress, nhưng thật ra nó không tạo ra stress! *Áp lực stress có là do cách chúng ta tiếp nhận sự xáo trộn xem như một sự đe dọa chúng ta, theo sau một phản ứng cảm xúc mạnh.* Một xáo trộn nào đó có thể gây ra stress cho người này nhưng sẽ không có tác dụng đối với người khác, tùy nhân sinh quan, tùy nhân cách và cách đáp ứng của mỗi người. Vậy ta có thể nói rằng nguồn gốc của stress không đến từ môi trường bên ngoài; nó là một phản ứng có ý thức hoặc vô thức của chính chúng ta. Do đó chúng ta nói đến stress như là một “đáp ứng với stress”.

Đáp ứng với stress là một sự kiện gây căng thẳng thần kinh não bộ, đó là tình huống của trí não phản ánh triệu chứng lên thân thể: sự kiện

bên ngoài kích hoạt phản ứng cảm xúc trong trí não, rồi chính nó “nội tại hoá” và lưu trữ trong trí óc như một căng thẳng vật lý (sinh lý) trong cơ thể. Ở đây chúng ta sẽ thấy tâm lý và sinh lý của ta nối kết mật thiết với nhau như thế nào và chúng ta khó lòng xem chúng tách biệt nhau!

## Cơ chế hoạt động của tuyến Yên khi có stress.

Để hiểu tiến trình tạo nên “đáp ứng với stress” trong cơ thể, ta thử tìm hiểu xem bằng cách nào mà não bộ đối phó khi stress tiếp cận với chúng ta. Khi một tình huống đòi hỏi một phản ứng của chúng ta như khi đứng trước một *hiểm nguy* (ví dụ như... gặp cạp chằng hạn!), *tuyến yên* trong não sẽ phản ứng bằng cách tiết ra một “hoá chất não” gọi là ACTH (AdrenoCorticoTrophic Hormone). Chất nội tiết tố này sẽ đi từ tuyến yên (*tuyến nội tiết*

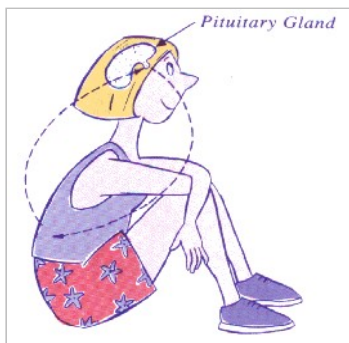


*giám đốc*) đến tuyến thượng thận và truyền lệnh tuyến này tiết ra hai nội tiết tố Adrenaline và Cortisone. Hai nội tiết tố này khi lưu thông trong máu sẽ gây ra hai tác động làm cho các tế

bào tăng cường hoạt động biến dưỡng và mang nhiên liệu cần thiết để cơ bắp tăng sức hoạt động.

Adrenaline sẽ làm tăng sự hô hấp (tăng dưỡng khí cho tế bào), tăng nhịp tim và huyết áp (để tăng cung cấp lượng máu cho tế bào). Cortisone sẽ kích thích gan để nhả ra đường và chất béo (nhiên liệu cho các tế bào) vào máu. Kết quả là làm gia tăng lượng đường và chất béo (“lực lượng phản ứng nhanh”) và tăng dưỡng khí (dùng đốt chất đường và chất béo); do đó máu sẽ về não và cơ bắp nhiều hơn, cơ thể sẽ ở tư thế sẵn sàng và cơ bắp sẽ được bảo vệ để đối phó với “hiểm nguy”!

a) Nếu cơ thể chiến đấu tốt, chống chọi được với tình huống này (tức tránh được mỗi hiểm nguy hay chế ngự được tình huống) thì từ từ cơ bắp sẽ trở lại bình thường: chất Adrenaline sẽ ngưng sản xuất, nhưng Cortisone còn phải tiếp tục được sản xuất thêm để chuyển hoá hết lượng đường và chất béo về dưới dạng năng lượng dự trữ và như vậy là có năng lượng dư thừa để đối phó với hậu quả sinh vật lý của trạng thái “chiến đấu và chế ngự” của cơ thể. Cuối cùng Cortisone cũng được ngưng sản xuất và tình trạng quân bình sẽ được tái lập.



Vậy tình huống “chiến đấu và chế ngự” khi đối phó với stress có vẻ như có ích vì nó báo động cơ thể và cung cấp thêm sức mạnh với nhiều mức độ khác nhau.

Sau sự đáp ứng ngắn đó, và sau một giai đoạn đối kháng, mọi chức năng của cơ thể sẽ trở lại bình thường.

b) Tuy nhiên nếu con người không thể đáp ứng hữu hiệu lại sự xáo trộn do stress mang đến, thông qua tiến trình “chiến đấu và chế ngự”, thì ta sẽ bị kẹt trong tiến trình này. Khi không thể chạy trốn khỏi sự xáo trộn hay loại bỏ nó, con người sẽ tiếp tục bị đặt trước sự xáo trộn đó

trong khi phải ứng phó bằng các xúc động tiêu cực. Các xúc động tiêu cực sẽ tạo sự lo lắng bất an trong cơ thể, và sẽ trở thành một động lực cần được loại bỏ; nếu không thì xúc động tiêu cực nội tại hoá sẽ vẫn hiện diện trong cơ thể ! Bây giờ con người phải đối phó với cả hai mặt trận sự xáo trộn và cảm xúc tiêu cực. Thất bại này sẽ mang đến tình huống vô vọng cả về mặt vật lý lẫn cảm xúc.

Sự “vô vọng vật lý” sẽ gây ra tình trạng căng thẳng trong một số bộ phận cơ thể, trong khi sự “vô vọng cảm xúc” cũng sẽ làm cho toàn bộ cơ thể bị căng thẳng (giống như trường hợp sợ hãi)! Nếu tình huống này kéo dài quá mức chịu đựng được thì sẽ xảy ra sự “nội tại hoá cảm xúc”, là kết quả tất yếu của trạng thái đáp ứng với stress.

Lẽ cố nhiên tùy từng người mà trạng thái đáp ứng này sẽ có nhiều mức độ khác nhau. Con người thường không thể tránh các cảm xúc tiêu cực mà sẽ giữ nó lại cùng với sự căng thẳng đi kèm mà hậu quả rất nguy hiểm. Tình huống đáp ứng với stress luôn luôn cực đoan, bất thường và kéo dài. Cả hai sự căng thẳng kéo dài cũng như sự cố gắng của cơ thể để tái lập sự quân bình sẽ làm cho năng lượng sinh tồn (năng lượng dự phòng) hao mòn đến một mức độ mà hệ thống sinh vật lý của cơ thể bị cạn kiệt, dẫn đến sự mất quân bình của cơ thể dẫn đến bệnh trạng. Đến mức độ này thì “đáp ứng với stress” không còn là một phản ứng có ích nữa mà sẽ có hại: đó là một tình huống tự hủy hoại. Khi đáp ứng với stress kéo dài, sự căng thẳng cũng kéo dài, chất cortisone sẽ được tiết ra quá mức cần thiết của giai đoạn đối kháng; như vậy càng nhiều nhiên liệu (chất béo và protein) bị tiêu hao. Cortisone còn kết dính vào các mô tiếp nhận trong hệ thống lâm ba - là các tế bào của hệ đề kháng chống lại bệnh tật - và sẽ đưa đến rối loạn chức năng làm hệ đề kháng bị suy giảm. Ngoài ra cortisone còn ảnh hưởng đến hoạt động của chất serotonin - một chất dẫn của tế bào não - sẽ tạo ra trầm cảm và lo âu. Hệ nội tiết endocrine sẽ tiếp tục bị kích hoạt nên sự căng thẳng sẽ kéo dài và các nội

tiết tố sẽ bị hao hụt, trí não sẽ trở nên quá tải và các cơ sẽ bị căng thẳng.

*Nói tóm lại nếu đáp ứng với stress kéo dài, các nhiên liệu của cơ thể sẽ tiêu hao, hệ đề kháng dự phòng và nội tiết tố sẽ cạn dần, nó cũng sẽ triệt tiêu chức năng truyền dẫn của não bộ. hệ quả là mệt mỏi và trầm uất, nhưng tình thế cũng chưa chấm dứt ở đây !*

Nếu kéo dài, sự đáp ứng với stress sẽ ảnh hưởng xấu đến toàn bộ các cơ phận khác vì các sinh tố tan trong nước như sinh tố C, B và các vi lượng kim loại như magnesium và potassium sẽ tiêu hao dần dần. Các tế bào mà thiếu các vi lượng này sẽ không hoạt động hữu hiệu và sẽ chết. Tình huống này sẽ làm cho hệ tim mạch, hệ tuần hoàn bị quá tải và suy yếu. Tuyến thượng thận rồi cũng sẽ yếu đi và cortisone sẽ cạn kiệt: kết quả là các tế bào sẽ không nhận được đầy đủ nhiên liệu (các chất đường, chất béo và protein) để hoạt động bình thường. Những cảm xúc tiêu cực nội tại hoá còn gây ra những hoạt động tự vệ tâm lý (bệnh rối loạn tâm lý).

Cơ thể chúng ta thực chất là *một hệ thống năng lượng* gồm nhiều bộ phận tôn ti trật tự, nhận năng lượng sinh tồn từ sự ba động trong trường năng lượng vũ trụ, do đó cơ thể ta rất nhạy cảm đối với “đáp ứng với stress”. Khi mà đáp ứng với stress còn có mặt trong cơ thể ta thì một triệu chứng bệnh hoạn nào đó rồi sẽ xuất hiện hoặc sẽ bị thay thế bằng một triệu chứng khác nếu ta dùng thuốc để loại trừ triệu chứng đó. Chỉ khi nào ta dùng một *giải pháp năng lượng* để bổ sung sinh khí đã bị tiêu hao thì mới trị được tận gốc bệnh tật mà thôi!. (Trong y học bổ sung - complementary / alternative medicine - người ta cho “thuốc tây” là ....thuốc độc! Đứng vậy uống quá liều lượng thì chết là cái chắc!).

Vấn đề cốt lõi trong việc phòng ngừa ảnh hưởng của stress là phải loại bỏ hẳn tình huống gây ra đáp ứng với stress và luôn cả sự căng thẳng liên hệ đến stress.

### ***Làm sao loại bỏ trạng thái đáp ứng với stress?***

Cần nói lại là tuy cảm xúc tiêu cực do những xáo trộn bên ngoài mà có, nhưng thật sự nó không trực tiếp tạo ra “đáp ứng với stress”, mà chính do phản ứng nội tại của con người tạo thành. Phương pháp tốt nhất là cố gắng không đặt mình vào tình huống đáp ứng với stress khi trực diện với các sự kiện gây xáo trộn cảm xúc. Thật ra việc này không hề đơn giản vì lẽ phần lớn con người phản ứng với stress một cách vô thức, như là một phần của sự điều tiết tự động, Chỉ có một số ít người ý thức được vấn đề này nên có thể tìm được cách đối phó hữu hiệu và giải trừ cảm xúc tiêu cực mà không “nội tại hoá” chúng để tránh căng thẳng mỗi khi tiếp cận với sự kiện kích hoạt stress.

Có thể nói cách thức giải toả đáp ứng với stress chỉ đạt được sau nhiều năm luyện tập (tâm lý trị liệu) để có được tánh “buông xả”, một nhân sinh quan cởi mở, chấp nhận mọi việc một cách bình thản, sao cho tình huống đáp ứng với stress không nổi dậy trong ta !

Tính buông bỏ này cũng là một tiêu chí cần có, một trong “tứ lượng tâm” của Phật pháp (Tứ Bi Hi Xả) để đạt thâm tâm an lạc !

