

REPOSE

Sáu bước để đặt nỗi lo xuống
từ sách **Kẻ trộm trầm lặng** · Noah Nguyen

Khi một nỗi lo đến

Ngày	Nỗi lo của tôi, viết thành một câu	
1	Nhận ra <i>Recognize</i>	Mình có đang lo không? Dừng lại. Thở ra một hơi dài.
2	Soi rõ <i>Examine</i>	“Tôi lo rằng...” Nếu còn chung chung, hỏi tiếp: cụ thể là gì?
3	Định giá <i>Price</i>	Nếu tệ nhất, tôi mất gì? Nhỏ, vừa hay lớn? Nếu nhỏ, đặt xuống ngay ở đây.
4	Phân định <i>Outline</i>	Phần nào trong tay tôi? Phần nào ngoài tay?
5	Vạch kế hoạch <i>Set a course · cho phần trong tay</i>	Làm gì? Khi nào? Nếu không được thì sao?
	hoặc Đặt xuống <i>Set down · cho phần ngoài tay</i>	Phần nào không thuộc về tôi? Nói thành lời: “Tôi đã làm phần của tôi.”
6	An nhiên <i>Ease</i>	Thở năm hơi, thở ra dài hơn hít vào. Đi bộ một chút. Ngủ.

Mỗi hai tuần, tối Chủ nhật: đo lại

Làm lại GAD-7 (lo âu) và PHQ-9 (trầm cảm): ứng dụng Sức khỏe trên iPhone > Sức khỏe tinh thần, hoặc reposemethod.com/vi/test.

	GAD-7 lo âu, 0–21	PHQ-9 trầm cảm, 0–27	Tuần này có thật sự nói chuyện với ai?
Ngày			

Dưới 10 ở cả hai bài: đi tiếp, đo lại sau hai tuần.

Từ 10 trở lên ở một bài: mang con số đến gặp bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý.

Câu 9 của PHQ-9 khác 0: nói với một người ngay hôm nay.

Ngưỡng theo tác giả bộ câu hỏi: Kroenke và Spitzer (2002); Spitzer và cộng sự (2006). Đây là sàng lọc, không phải chẩn đoán.

Cần giúp ngay? Gọi số cấp cứu nơi bạn sống · reposemethod.com/vi/help

Hỏi tác giả: reposemethod.com/vi/ask