

Lub Rau Hli 2021

Puas Muaj Qhov Txaus rau Kuv Mus Qhov Rau Qhov? Tus Muab Kev Pab Tu Lwm Tus/Kev Qaug Zog Pab

Kev ua ib tus neeg muab kev pab tu lwm tus yuav muaj ntau hom. Muaj tej thaum, nws kuj yog peb npaj los nyob rau hauv lub luag dej num no. Peb npaj kom nrog luag muaj tub ki, mus yuav ib tus tsiaj los rau hauv tsev, los yog npaj tu peb niam peb txiv thaum lawv laus lawm. Muaj tej thaum, nws kuj yog tej yam uas yus tsis tau npaj ua ntej xws li cia li muaj ib tus me nyuam, muaj ib tus me nyuam uas muaj ntau yam nws pab tsis tau tus kheej, muab kev pab tu peb niam peb txiv thaum peb tsis tau npaj los ua ntej, los yog pab tu ib tus neeg uas nws muaj mob xiam oob qhab ua tsis taus. Tej thaum peb kuj cia li poob rau hauv txoj hauj lwm no thaum peb muaj kev sib hlub los yog sib raug zoo nrog ib tus neeg uas xav tau cov kev pab rau sab siab ntsws los yog lub cev. Muaj coob tus neeg tau lub luag dej num no, ntxiv rau nws cov dej num/cov hauj lwm hauv lub neej niaj hnuv uas ib txwm ua. Txawm leej twg yuav poob rau hauv txoj dej num muab kev pab tu lwm tus zoo li cas los, qhov no yog ib txoj hauj lwm loj heev, uas tej zaum yuav ua rau koj hnov zoo li koj tus kheej ib ce poob nroos, lub zog tas nrho, los yog nkees heev. Lub hlis no peb yuav tham txog: Tus Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus thiab Kev Qaug Zog Pab.



Nws Txhais Li Cas? Lub Zog Tas vs. Nkees

Lub zog tas: Raws li Psychology Today, yog thaum muaj ib qho kev nyuaj siab los lawm ntev los yog muaj tas rov muaj dua uas ua rau koj tsis muaj ib lub zog ntxiv lawm tsis hais ntawm sab siab ntsws, kev xav, los yog lub cev. Txawm tias qhov no kheev yog tim los ntawm tej teeb meem tom hauj lwm los, nws kuj tseem tshwm sim tau nyob lwm qhov hauv lub neej, xws li kev ua leej niam leej txiv rau tej me nyuam, kev tu lwm tus, los yog kev sib raug zoo nrog tus txij nkawm.

Kev tu ib tus me nyuam uas xav tau cov kev pab tshwj xeeb thiab/los yog tu yus niam yus txiv uas muaj hnuv nyoog lawm kuj ua tau rau yus lub zog tas. Cov cim qhia tias yus muaj qhov teeb meem no yog pheej nkees tas li, xav quaj tas li, thiab hnov zoo li tsis muaj qhov yuav pab tau yus li, npau taws, los yog nyuaj siab rau tus neeg uas koj tu nws.

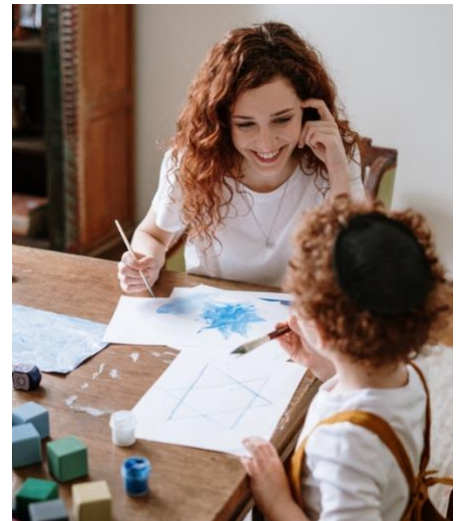
Kev Qaug Zog Pab: Qhov no tseem muab hu ua “kev chim siab rau qhov muab kev pab tu lwm tus neeg (vicarious traumatization)” los yog chim siab thib ob (secondary traumatization). Nws yog ib lo lus muab txhais tau dav heev uas yuav muaj tau xws li yog kev nyuaj siab ntsig txog sab kev xav, lub cev, thiab ntsuj plig ntawm cov uas muab kev pab tu lwm tus. Nws txuam nrog qhov muab kev pab tu lwm tus neeg los yog tus tsiaj uas muaj teeb meem mob thiab txom nyem siab ntsws los yog lub cev. Nws yuav txawv me ntsis rau qhov lub zog tas (burn-out), tab sis nws tshwm sim ua ke tau.



Kev Qaug Zog Pab Yog Zoo Li Cas

Lub cev thiab lub siab tsis muaj lub zog ntxiv lawm	Tsis txaus siab rau txoj hauj lwm
Hnov li tus kheej tsis nyob ntawd	Hnov zoo li tej hauj lwm ntau heev ua tsis tas
Npau taws sai	Xav txog tej yam tsis zoo tas li
Pw tsis taus	Cais tawm mus nyob ib leeg thiab thau tawm ntawm sawv daws mus
Hnov li tsis muaj kev ncaj ncees hauv txoj kev kho tus mob los yog tus neeg pab tu kev sib raug zoo	Hnov zoo li ua tsis tau dab tsi li, muab lub txim pov rau yus, tsis ntseeg tus kheej, tu siab, thiab tsis muaj lub zog pab tau tus kheej
Mob taub hau	

Yuav Txhab Kom Yus Rov Muaj Lub Zog Li Cas



Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau siv sij hawm ua kom koj rov muaj lub zog tom qab ib hnub (los yog ib lub lim piam, los yog ib xyoos, los yog ntev dua no) uas muaj ntau yam nyuaj heev rau koj. Txhua tus neeg yuav tsis zoo ib yam – xws li thaum koj hnov rov muaj lub zog tuaj tom qab ua ib yam dab tsi tas, lwm tus kuj nyiam npaj mus ib qho vacation uas nws tsis npaj siab yuav mus, sim kho tej yam dab tsi, los yog kos duab ua si. Qhov tseem ceeb yog nrhiav ib yam uas koj nyiam ua thiab *mob siab rau li qhov ua tau thaum koj ua qhov ntawd*. Tsis txhob txhawj txog lwm cov hauj lwm uas koj tau muab teev cia tias koj yuav tau ua thaum lub sij hawm uas koj cia ua qhov hauj lwm txhab zog rau koj no (nws kuj yuav yog li 5 feeb xwb los yog ntau xuaj moos, seb qhov twg yog qhov ua hauj lwm rau koj). Muaj ib yam yuav tau saib ntsoov rau qhov no uas yog mloog zoo li “qhov koj nyiam ua” zoo nkaus li yog ib yam uas koj tau muab teev cia tias yuav tau ua. Ces tsis txhob ua! Nrhiav lwm yam uas koj paub tias koj nyiam ua los yog sim ua yam tshiab. Ib qho teeb meem uas kheev muaj mas yog qhov pheej xav tias tej yam ua li no yog nkim sij hawm xwb, tshwj xeeb yog thaum kawg ua tsis tau ib qho tseem ceeb (los yog qhov ua tau ntawd tsis “zoo txaus”). Nco ntsoov tias, qhov koj ua no tsuas yog lub sij hawm rov txhab zog ntxiv rau koj thiab ua kom koj hnov zoo siab dua qub tuaj xwb. Nws tsis yog ib qho nkim sij hawm.

Xav tsis tau yuav ua dab tsi? Ntawm no yog cov npe ntawm tej hauj lwm uas yuav pab koj kom rov muaj lub zog:
<https://eymtherapy.com/wp-content/uploads/2018/03/pleasant-events-list.pdf>