

Đây ch ng ph i là cái “b n l n” c a ng i thi u n “ Vô tình đ gió hôn lên má”,

r i s tình lang bi t đ c s “ Nghi ng t i cái ti t trinh em” (1).

Cũng ch ng ph i cái r t r è c a c u con trai m i l n:

*“Thò tay mà ng t ng n ngò;
Th ng em đ t ru t gi ò òng ngó l .”*

Ho c cái

*“Bu n tình ch ng mu n nói ra;
Mu n đi ăn c ch ng ma nào m i”*

c a ông già không vai v trong lãng xã...

Mà là s vu v s hã, c m th y b t an đ i di n v i xã h i. R i thu mình, tránh né tr c m t hoàn c nh, nhân s .

T nă m lên m i tu i, tính tình Minh đ t nhiên thay đ i.

Đang là m t chú bé lém l nh, ho t bát, thích giao du b n bè, Minh tr thành t cô l p, không mu n ch i v i ai và r t ng n ng i đi đây đó v i cha m . Minh th y không còn hăng hái đi h c nh tr c. Đ n tr ng, câu không ra sên nô ùa v i chúng b n m c dù v n có ý thích, nh ng ngài ng i làm sao y. Ngoài ra, m i l n th y cô g i tr bài là Minh s h t h n, tìm đ p thình thình, mi ng p úng dù r ng r t thu c bài.

Tình tr ng kéo dài cho t i khi Minh tr ng thành, đi làm và lp gia đình.

Tuy có công vi c t t, nh ng Minh không thành công lm vì luôn luôn nghĩ mình thua kém ng i khác. M i sinh ho t trong gia đình cũng nh các giao t , liên l c b n bè, Minh đ u trông c y ng i v . Minh cũng mu n làm nh ng c s là mình v ng v , thi u sót, không chu đáo và s b coi th ng.

Minh không ph i là ng i duy nh t có tâm tr ng này. Mà có c tri u ng i khác, nam cũng nh n trong cùng c nh ng nh Minh.

H có nh ng e ng i pha chút s hãi khi ph i làm m t vi c gì tr c công chúng.

Khi ca hát ngâm th thì c s b chê là d ; phát bi u c m t ng thì ng i thiên h cho là nói l c đ , vô nghĩa; g p g ng i này ng i khác thì s p úng v ng v , xúc ph m. Có ng i không dám ăn u ng n i th t vì s ng i ta b o mình “ăn quà nh m khoét”. Th m chí đi v sinh n i công c ng h cũng không làm đ c, dù r t mót, vì c m th y nh có ng i đang nhòm ngó mình. Và h c t h ng gi a ch ng.

Nhi u ng i tình tr ng tr m kha h n, nh h ng t i t t c các sinh ho t th ng ngày. Lúc nào cũng e ng i, luôn luôn nghĩ là không ai thích mình. H r t dè phát bi u vì s nói vô duyên; không dám đ t câu h i vì “rõ ng ng n, th mà cũng h i” và không bi t m đ u câu chuy n ra làm sao. Ngay c ng i i v i tình yêu cũng d dàng đ m t, nhi u n l c h i.

H tìm cách tránh các hoàn c nh có th gây ra không an toàn, gi i h n sinh ho t. H c v n khó khăn h n, vi c làm tr ng i và r i vào cô đ n.

Nói chung là h c “s”, m t cái s kéo dài, vô căn c . Có ng i s s ng m t mình ho c xu t hi n n i công c ng, gi a đám đông; có ng i s khi lên cao đ ho c s m t v t nào đó. Còn ám nh s xã h i thì c ng i là b m t nhân ph m, b i r i tr c công chúng. R i vì s nên h tìm đ m i cách đ tránh cái làm h s , đôi khi bi t r ng không đúng s th c và quá l .

Ám nh S Xã H i

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Sáu, 01 Tháng 1 Năm 2010 22:41

Nhi u nhà tâm lý học gọi là nh ng ng i “t giam mình trong ng c tù tâm lý” vì s h i dân chúng. M t thi sĩ thì cho đây là m t n i đau kh có s n, gi ng nh là ta có hai l p da mà l p d i b ng b nh co i, xa lánh ánh sáng, không khí.

R i lo n th ng b t đ u i l a tu i 12-13, r t hi m sau tu i 25. Nó không phân bi t nam, n , giai t ng xã h i và có th kéo dài su t đ i ng i.

Hi p H i Tâm Th n Hoa k đã đ a ra m t s tiêu chu n đ xác đ nh Ám nh S Xã H i này nh m t b nh:

a-S b soi mói t m trong m i hành đ ng, đ a t i x u h vì b h ph m cách;

b-S h i quá đáng, không h p lý, đ a t i lo l ng, khi p đ m;

c-Nh ng khó khăn do s h i th ng gây sáo tr n cho đ i s ng hàng ngày cũng nh vi c làm, giao t xã h i;

d- S h i này không là h u qu , tác đ ng c a đ c ph m ho c v n đ s c kh e.

Ng i b nh th ng có m t s ph n ng khi đ i di n v i s vi c:

-H nghĩ là n u làm vi c đó thì s gây trò c i cho ng i khác;

-r i c m th y b n ch n, lo ng i;

-có đ u hi u th ch t v i tim đ p nhanh, m t đ b ng, h i th đ n đ p, đ m hôi l nh, c n cào

ru t gan, đôi khi ng t s u;

-cu i cùng là có hành vi tránh né s vi c ho c cá nhân.

S e s ng i khác kèm theo ý nghĩ b t b có th đ a t i thu mình, không tham gia m i sinh ho t, tr nên cô đ n. Không có tình ng i nóng m s đ a t i tr m c m, th , suy lo n tâm th n, đôi khi ngay c t k t li u đ i mình.

Do đó, không nên coi tâm tr ng này nh m t kh ng ho ng tho ng qua. Vì ám nh này cũng hay đi kèm v i m t s khó khăn tâm th n khác nh tr m c m, ho ng lo n, lo s m i th Có ng i dùng các ch t kích thích đ l y l i can đ m r i thành nghi n ng p mà v n ch ng khá h n.

C n phân bi t s h i xã h i và nhút nhát.

C hai đ u có nh ng đ u hi u gi ng nhau, ngo i tr nhút nhát thì ít có thay đ i th ch t nh nh p tim nhanh, h t h i th , đ m hôi h t.

Tr c m t đ i t ng, ng i nhút nhát th ng h i th đ ng, l a ph ng th c an toàn. Nh là “G p m t em anh ch ng dám chào; S ba má h i: th ng nào bi t con”? ch không li u m ng.

Nhút nhát cũng có th do thi u t tin, c s là mình thua kém ng i khác nên không dám hành đ ng, tranh đua.

Nhút nhát th ng th y nhi u các xã h i khuy n khích s t tr ng, s kiêu hãnh cá nhân, coi th t b i là đ i u đáng x u.

Nhút nhát có th v t qua và h u qu c a nó cũng không tr m kha l m.

Ám nh S Xã H i

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c
Thứ Sáu, 01 Tháng 1 Năm 2010 22:41

Có ng i cho anh chàng kia nhút nhát là đ th ng nh ng anh ta không th y v y, vì anh th y mình nh không còn t do đ hành đ ng, đ nói.

Nhút nhát cũng làm ta hay quên và c mu n tình đ c cũng gi m.

Nhút nhát có th qua kh i nh nh ng khích l , chăm sóc, chia x , ít ch trích, ít c nh tranh và đ dàng ch p nh n. M t lá th tình âu y m c a nàng thì m i chuôm nhà H , trãm phá Tam Giang anh cũng vô nh không.

Ám nh ng i ngừng giao t xã h i thì ph c t p h n. Đây là m t tâm b nh. Tuy nhiên, cũng nh các b nh khác c a c th , có nhi u ph ng pháp giúp gi i quy t.

Đ có th v t qua, ng i có v n đ c n đ c s giúp đ c a nhi u chuyên gia tâm lý, tâm th n. M t vài h ng đ n th c t :

a-Ý th c đ c là mình có v n đ ch không do t ng t ng, “hâm” ho c “mát dây”.

b-Đ t i v n đ kém t tin, thi u kh năng.

c-Làm quen đ n đ n v i các hoàn c nh đ a t i n i s .

d-Thay đ i đ n đ n nh ng ý nghĩ không đúng, tiêu c c.

e-G t b cái vòng e ng i, ch n tránh đ t p m nh đ n hành đ ng.

Ngoài ra, đ c ph m cũng có nhi u hi u l c và vi c đ i u tr c n nhi u th i gian và kiên nh n t

Ám nh S Xă H i

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý-Đ c
Thứ Sáu, 01 Tháng 1 Năm 2010 22:41

ng i b nh cũng nh chuyên viên y t và thân nhân.

Và nh r ng, nh Friedrich Von Hardenberg Novalis đã phát bi u: “S hăi là m t tr ng thái do d , nghi ng th ng thu c v c th . Ng i kh e m nh thì luôn luôn bình tĩnh, dù đang trong nh ng hoàn c nh khó khăn nh t”.

Bác Sĩ Nguy n Ý-Đ c M.D.
Texas- Hoa K

(1) Hàn M c T -B n L n