REPOSE

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

Khi một nỗi lo đến

Ngày _____ Nỗi lo của tôi, viết thành một câu _____

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

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

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.