

## **Week 2: Setting Goals, Building Motivation, Understanding and Tracking LGBTQ-Related Stress**

### **Overview**

- This week, we will talk about the importance of building motivation and setting goals so that everyone can get the most out of this program. We will start by talking about motivations for engaging in behavioral health care as a member of LGBTQ community, as well as the pros and cons of making changes to your life. Then, you'll think about your goals for treatment.
- We will then talk about how emotions work and how understanding and managing emotions could benefit you.

### **Outline**

- 1) Mindfulness 10 min
- 2) Homework review 30 min
- 3) Break 10 min
- 4) Teaching 60 min
  - a) Motivation, pros and cons of changing, goal setting 30min
  - b) Unpack emotions and tracking emotional experiences 30min
- 5) Homework 5 min

### **Mindfulness**

- Handout 2.1 Deep breathing practice

### **Homework review**

#### **General instructions for homework review**

1. Ask for 3-4 volunteers to share their homework. No need to go around the room since hw review should be limited to 30 min.
2. Each group member takes 3-5min to walk through the whole worksheet. Group lead can interrupt and ask clarifying questions as needed.
3. Key strategies
  - a. Validate the experience (emotion, thoughts, and action urges) described by the group members; empathy and understanding are very important to cultivate a safe space for group members to feel safe to share their vulnerable moments. This is where connections are built and individuals learn to validate their own experience through being validated by others, including group leaders and other group members.

- b. Reinforce skillful behaviors such as mindful observation of emotions and thoughts, with warm praise, smile, or even a round of applause if appropriate. Homework completion itself is a skillful behavior and should be reinforced. When people feel good and encouraged after performing a behavior, it is more likely that they will repeat that behavior in the future.
- c. It is common for group members to provide the context of the emotions or thoughts recorded in some worksheets. Be sure to emphasize on the given skill or concept (e.g. three components of emotion), rather than spending too much time on getting the details of the event or trigger of the emotion. Of course we need to know what happened to be able to validate and help problem solve when needed, at the same time, find the balance so that homework review won't turn into a storytelling session.

### **Key points when reviewing STAIRCaSE homework**

1. Uncomfortable emotions
  - a. Help label emotions if ambiguous terms were used, such as “didn’t feel good”. If necessary, provide a set of options for them to choose from, such as “So you didn’t feel good. Did you mean sad, upset, frustrated, annoyance, or anger”?
2. Action urges
  - a. Help group members to reflect on and recall the urges linked to emotions. It is ok if some group members did not observe urges. Sometimes an emotion-driven behavior or response happens so fast that there is no space or time for the individual to observe the urges. Validate this experience and say that “That makes sense! Emotions can lead to quick actions and we do things without thinking. That’s a topic we will talk about today, which is to observe emotion and how it impacts our behavior. That’s also where mindfulness comes in, where we create a space between emotions and behavior, so that we don’t run on autopilot, rather we make decisions and move through the world mindfully. ”
3. Intention
  - a. Remember that this is your goal in the given situation, which would be aligned with your values. Another way to frame it is, if you were not under the influence of emotions, what did you want to attain in that situation?
4. Response
  - a. This can include a range of behaviors, both effective and ineffective ones.
5. Overall goals
  - a. It is ok if these goals are not specified. Today we will talk about goal settings.
6. Ask for a show of hands for tracking OASIS and ODSIS

## **Tuần 2: Đặt mục tiêu, xây dựng động lực, hiểu và theo dõi căng thẳng liên quan đến LGBTQ**

### **Tổng quan**

- Tuần này, chúng ta sẽ nói về tầm quan trọng của việc xây dựng động lực và đặt mục tiêu để mọi người có thể tận dụng tối đa chương trình này. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách nói về động lực để tham gia chăm sóc sức khỏe hành vi với tư cách là thành viên của cộng đồng LGBTQ, cũng như những ưu và nhược điểm của việc thay đổi cuộc sống của bạn. Sau đó, bạn sẽ suy nghĩ về mục tiêu điều trị của mình.
- Sau đó, chúng ta sẽ nói về cách cảm xúc hoạt động và cách hiểu và quản lý cảm xúc có thể mang lại lợi ích cho bạn.

### **Nét chính:**

- 1) Chánh niệm 10 phút
- 2) Xem lại bài tập về nhà 30 phút
- 3) Nghi 10 phút
- 4) Giảng dạy 60 phút
  - a) Động lực, ưu và nhược điểm của việc thay đổi, thiết lập mục tiêu 30 phút
  - b) Giải nén cảm xúc và theo dõi trải nghiệm cảm xúc 30 phút
- 5) Bài tập về nhà 5 phút

### **Chánh niệm**

- Tài liệu phát tay 2.1 Thực hành thở sâu

### **Xem lại bài tập về nhà**

#### **Hướng dẫn chung để ôn tập bài tập về nhà**

- 1) Yêu cầu 3-4 tình nguyện viên chia sẻ bài tập về nhà của họ. Không cần phải đi xung quanh phòng vì đánh giá bài tập về nhà nên được giới hạn trong 30 phút.
- 2) Mỗi thành viên trong nhóm dành 3-5 phút để xem qua toàn bộ. Trưởng nhóm có thể ngắt lời và đặt câu hỏi làm rõ khi cần thiết.
- 3) Các hoạt động chính
  - a) Xác nhận trải nghiệm (cảm xúc, suy nghĩ và hành động thôi thúc) được mô tả bởi các thành viên trong nhóm; Sự đồng cảm và thấu hiểu là rất quan trọng để nuôi dưỡng một không gian an toàn cho các thành viên trong nhóm cảm thấy an toàn để chia sẻ những khoảnh khắc dễ bị tổn thương của họ. Đây là nơi xây dựng sự kết nối và các cá nhân học cách xác nhận trải nghiệm của chính họ thông qua việc được xác nhận bởi những người khác, bao gồm các trưởng nhóm và các thành viên khác trong nhóm.
  - b) Cùng cố các hành vi khéo léo như quan sát chánh niệm về cảm xúc và suy nghĩ, với lời khen ngợi nồng nhiệt, nụ cười hoặc thậm chí là một tràng pháo tay nếu thích hợp. Bản thân việc hoàn thành bài tập về nhà là một hành vi khéo léo và cần được củng cố. Khi mọi người cảm thấy tốt và được khuyến khích sau khi thực hiện một hành vi, nhiều khả năng họ sẽ lặp lại hành vi đó trong tương lai.
  - c) Các thành viên trong nhóm thường cung cấp bối cảnh của cảm xúc hoặc suy nghĩ được ghi lại trong một số trang tính. Hãy chắc chắn nhấn mạnh vào kỹ năng hoặc

khái niệm nhất định (ví dụ: ba thành phần của cảm xúc), thay vì dành quá nhiều thời gian để có được các chi tiết của sự kiện hoặc kích hoạt cảm xúc. Tất nhiên chúng ta cần biết những gì đã xảy ra để có thể xác nhận và giúp giải quyết vấn đề khi cần thiết, đồng thời, tìm sự cân bằng để việc ôn tập bài tập về nhà sẽ không biến thành một buổi kể chuyện.

### **Những điểm chính khi xem lại bài tập về nhà STAIRCaSE**

- 1) Cảm xúc khó chịu
  - a) Giúp gọi tên cảm xúc nếu các thuật ngữ mơ hồ được sử dụng, chẳng hạn như "không cảm thấy tốt". Nếu cần, hãy cung cấp một tập hợp các tùy chọn để họ lựa chọn, chẳng hạn như "Vây là bạn không cảm thấy tốt. Ý bạn là buồn, buồn, thất vọng, khó chịu hay tức giận"?
- 2) Sự thúc giục hành động
  - a) Giúp các thành viên trong nhóm suy ngẫm và nhớ lại những thôi thúc liên quan đến cảm xúc. Không sao nếu một số thành viên trong nhóm không tuân thủ sự thúc giục. Đôi khi một hành vi hoặc phản ứng do cảm xúc điều khiển xảy ra quá nhanh đến nỗi không có không gian hoặc thời gian để cá nhân quan sát sự thôi thúc. Xác nhận kinh nghiệm này và nói rằng "Điều đó có ý nghĩa! Cảm xúc có thể dẫn đến hành động nhanh chóng và chúng ta làm mọi thứ mà không cần suy nghĩ. Đó là một chủ đề chúng ta sẽ nói đến ngày hôm nay, đó là quan sát cảm xúc và cách nó tác động đến hành vi của chúng ta. Đó cũng là nơi chánh niệm xuất hiện, nơi chúng ta tạo ra một không gian giữa cảm xúc và hành vi, để chúng ta không chạy trên chế độ lái tự động, thay vào đó chúng ta đưa ra quyết định và di chuyển khắp thế giới một cách chánh niệm. "
- 3) Ý định
  - a) Hãy nhớ rằng đây là mục tiêu của bạn trong tình huống nhất định, phù hợp với giá trị của bạn. Một cách khác để đóng khung nó là, nếu bạn không chịu ảnh hưởng của cảm xúc, bạn muốn đạt được điều gì trong tình huống đó?
- 4) Phản ứng
  - a) Điều này có thể bao gồm một loạt các hành vi, cả những hành vi hiệu quả và không hiệu quả.
- 5) Mục tiêu tổng thể
  - a) Không sao nếu các mục tiêu này không được chỉ định. Hôm nay chúng ta sẽ nói về cài đặt mục tiêu.
- 6) Yêu cầu gơ tay để theo dõi OASIS và ODSIS

## Teaching

### **Motivation, pros and cons of changing, goal setting**

#### **Motivation**

Let's start with motivation today. Since we are officially embarking on our journey today, it is important to discuss what motivates you to be here in the first place. For some people, they might want a space to learn from peers how they managed difficult situations in their lives as a gay man in Ho Chi Minh City. Others might want a supportive and validating environment to feel heard and seen.

Let's go around and share 1-2 main reasons that you are here today with us.

Note: summarize group member responses and adapt the script as you see appropriate

Alright, it sounds like folks here want to [fill in with members' responses].

Well, research also tells us that two things can really make a difference in how much people actually get out of this program:

First off, it's about how involved they get in the treatment - like doing their homework, taking part in all the activities, pushing themselves to face stuff that might not feel great but can help them in the long run.

Second, keep in mind what motivates you to be here and stay engaged in this program.

#### **Goal setting**

Ultimately, what motivates us are our goals. Goals can be ambiguous (I want to feel more connected) or specific (I want to see my friends more regularly, meaning hanging out with them once a week).

In general, the more specific the goals are, the more likely that we can devise plans to achieve them.

Let's all go back to the homework you filled out from last week (Worksheet 1.1), the three overall treatment goals. We will make it more concrete and behaviorally specific. We are going to examine each goal, and list out specific behaviors to decrease and increase, then list out steps (changes need to be made, skills to learn and practice) to achieve the goals.

### **Activity: [Worksheet 2.1] Treatment goal setting and specification**

If you are having difficulty coming up with behaviors to decrease or increase, refer to Handout 2.2 that some of you might resonate with.

Instructions:

- Individual spend 5 min to list one goal and complete the rest of the steps
- small group sharing 5-10min
- Invite 1-2 group members to share their goals and steps with the group
  - Help specify the goals even more if it is too general
  - Invite the group to help brainstorm

### **Unpack emotions and tracking emotional experiences**

Now we all have our goals in mind. Let's talk about the role that emotions play in our day to day behaviors and achieving our goals.

As members of LGBTQ community, for a lot of us, life can throw some extra stress at you - like feeling ashamed or guilty because of who you are. And even within the community, some folks might face bias and discrimination, which can make them feel inferior and stir up more stress.

All this tension can lead to uncomfortable feelings like sadness or anxiety. If it keeps piling up, you might end up with emotional disorders like anxiety, depression, or OCD.

And yeah, studies back this up - LGBTQ folks are more likely to deal with mood and anxiety disorders due to these stresses. Plus, it often leads to not-so-great coping strategies like using drugs or risky sex.

Alright, so having laid out the many stresses and emotional issues that can come with being LGBTQ, let's pivot a bit and focus on emotions themselves. Understanding our emotions is super important for everyone, but it's especially key for LGBTQ folks.

Why, you might ask? Well, given all the extra stress and challenges we just talked about, learning to navigate and manage emotions can be a game changer. It's not just about coping, but really getting to the heart of what you feel, why you feel it, and how you can handle it in a healthy way. This can make a huge difference in your day-to-day life and your overall well being. So, let's dive in and explore emotions.

### **Question for group discussion**

- Can you see how your early experiences with LGBTQ-related stress might shape you as an LGBTQ person? Can you think of any examples of LGBTQ-related stress from your past that shaped how you manage your emotions today?

### **Emotions and functions**

You might be a little freaked out about diving into your feelings, and that's totally normal. It can be tough to face those hard emotions. But remember this - emotions, even the rough ones, aren't bad. I know, they can suck, but imagine if you never felt anything negative. That'd be kinda weird, right? Emotions are like our inner alarm system, giving us a heads up on what's going on and where we should focus.

Here are some examples of emotions and their functions.

And yeah, sometimes emotions might seem off or just too much for the situation. Like feeling scared on a first date or anxious at a party. This can be due to your past experiences or just the way you're wired. But remember, the key lies in how we respond to these emotions when they pop up.

| Emotion | Function                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fear    | Fear is like our personal alarm system, warning us of danger. Like when you see a car speeding towards you, it's fear that makes you jump out of the way. So, fear isn't bad, it's just doing its job to keep you safe.                                                                                        |
| Sadness | We usually feel sad after a loss or when things don't go as we wanted. It's a signal to take a step back, process what happened, and reassess. For example, feeling sad after a break-up can help you understand what you want in your next relationship. Plus, it can show others you could use some support. |
| Anxiety | Anxiety is about future-proofing. It alerts us to potential important or risky situations ahead. Feeling anxious before a big presentation can motivate you to prepare thoroughly. Without that anxiety, you might not put in the effort to do your best.                                                      |

What are other examples of emotions and their functions you can think of?

- The group takes turns.
- Each group member pretends to be a type of emotion and describes the function of the emotion.

### **Unpack the components of emotions**

- Orient the group to Handout 2.3
- Walk through the three components and the group practice with “shame” as an example.

To understand your emotions better, let's first look at the three parts of an emotion.

1. Bodily Feelings (How You Feel in Your Body):
  - a. Every emotion you have is linked with some kind of physical feeling. Your body goes through physical changes when you feel an emotion. For example, when you feel afraid, you might have a faster heartbeat, tenser muscles, and quicker breathing. Let's apply this idea to your experiences.
2. Thoughts (what you think):
  - a. The way you think about a situation really changes how you feel about it. For example, if you go up to someone to ask them on a date while thinking thoughts like “They will probably reject me” or “They are out of my league, and I don't stand a chance,” then you will likely feel sad, afraid, or ashamed. If you feel sad or ashamed, you're more likely to have negative thoughts about yourself or the situation. Let's apply this idea to your experiences.
3. Behaviors (What You Do)
  - a. Whenever you feel an emotion, it comes with the urge to act. Earlier, we talked about how some urges can be helpful (such as jumping out of the way when a car is coming at you). But sometimes our behaviors are not so helpful. For example,

someone who is sad may isolate themselves from others and watch television all day. Or someone who is anxious about going to a party might leave as soon as they feel anxious.

- b. These kinds of behaviors are called emotion-driven behaviors. They are the behaviors we engage in, usually automatically, when we feel intense emotions. And often these automatic behaviors are what keep us trapped in our unhappiness.

Ok. Now let's use Shame as an example.

Note: Pose the question and wait for 1-2 responses from the group members first.

1. What physical feelings come with feeling ashamed?
  - a. You might feel a heat wave rushing to your face, your stomach may churn, or you could feel like you just want to shrink and become invisible.
2. What thoughts did you have the last time you felt ashamed?
  - a. When it comes to what's running through your head, it's usually pretty self-deprecating stuff like "I'm such a screw-up" or "I can't believe I did that."
3. What do you do (or feel like doing) when you're ashamed?
  - a. Most people get an intense urge to hide or escape. You might want to curl up in a ball or just disappear off the face of the earth to avoid the embarrassment.

### **How do these emotions affect you**

Understanding emotions is way easier when you know their when, where, and why. So, you gotta pay attention to your feelings, figure out what's causing them, and what happens next.

Think of it like this:

- Before: Your emotions don't just pop up from nowhere. There's always something that sparks them, whether it happened just before or a while ago. Like, if someone gives you a weird look in the morning, it might mess with your vibe and make you feel anxious for your afternoon work call.
- During: This is about what you're thinking, feeling, and doing when the emotion hits. This forms your response to whatever sparked that emotion.
- After: This is all about what happens as a result of your emotional response, both immediately and long term. It also influences how you'll react next time you feel that emotion. Say you get anxious at a party and bail early - next time you feel anxious at a party, you'll probably want to bail early again.

Let's break this down with a quick example: Justin felt bummed when his friends didn't invite him out last weekend. Handout 2.4 has more examples.

- Before: The trigger was not getting the invite.
- During: This made Justin think that nobody liked him, leaving him feeling lonely and sad. He responded by ignoring his friends and avoiding them.
- After: Because of this, Justin started turning down social invites. His friends stopped asking him out, and he started working extra hours from home on weekends.
- Do you see how the before, during, and after are all connected in Justin's example? This week, give it a go yourself (Worksheet 2.3). Try breaking down your own emotional experiences with LGBTQ-related stress, just like we did with Justin.



[5-10 min] Group members fill out one row on worksheet 2.3. Group discussion. 1-2 members share with the whole group.

## **Giảng dạy**

### **Động lực, ưu và nhược điểm của việc thay đổi, thiết lập mục tiêu**

#### **Động lực**

Hãy bắt đầu với động lực ngay hôm nay. Vì chúng ta chính thức bắt đầu cuộc hành trình của mình ngày hôm nay, điều quan trọng là phải thảo luận về điều gì thúc đẩy bạn ở đây ngay từ đầu. Đối với một số người, họ có thể muốn có một không gian để học hỏi từ đồng trang lứa cách họ quản lý các tình huống khó khăn trong cuộc sống của họ với tư cách là một người đồng tính nam ở thành phố Hồ Chí Minh. Những người khác có thể muốn một môi trường hỗ trợ và xác nhận để cảm thấy được lắng nghe và nhìn thấy.

Hãy cùng chúng tôi chia sẻ 1-2 lý do chính mà bạn có mặt ở đây hôm nay với chúng tôi.

Lưu ý: tóm tắt câu trả lời của thành viên nhóm và điều chỉnh lời thoại khi bạn thấy thích hợp

Được rồi, giống như mọi người ở đây muốn [*điền vào câu trả lời của các thành viên*].

Chà, nghiên cứu cũng cho chúng ta biết rằng hai điều thực sự có thể tạo ra sự khác biệt về mức độ mọi người thực sự rời khỏi chương trình này:

Trước hết, đó là về cách họ tham gia vào việc điều trị - như làm bài tập về nhà, tham gia vào tất cả các hoạt động, thúc đẩy bản thân đối mặt với những thứ có thể không cảm thấy tuyệt vời nhưng có thể giúp họ về lâu dài.

Thứ hai, hãy ghi nhớ điều gì thúc đẩy bạn ở đây và tiếp tục tham gia vào chương trình này.

#### **Thiết lập mục tiêu**

Cuối cùng, điều thúc đẩy chúng ta là mục tiêu của chúng ta. Mục tiêu có thể mơ hồ (tôi muốn cảm thấy kết nối nhiều hơn) hoặc cụ thể hơn (tôi muốn gặp bạn bè thường xuyên hơn, nghĩa là đi chơi với họ mỗi tuần một lần).

Nói chung, các mục tiêu càng cụ thể, chúng ta càng có nhiều khả năng đưa ra kế hoạch để đạt được chúng.

Tất cả chúng ta hãy quay trở lại bài tập về nhà mà bạn đã điền từ tuần trước (Bảng tính 1.1), ba mục tiêu điều trị tổng thể. Chúng tôi sẽ làm cho nó cụ thể hơn và cụ thể hơn về mặt hành vi. Chúng ta sẽ kiểm tra từng mục tiêu và liệt kê các hành vi cụ thể để giảm và tăng, sau đó liệt kê các bước (cần thay đổi, kỹ năng học hỏi và thực hành) để đạt được mục tiêu.

### **Hoạt động: [Bảng tính 2.1] Thiết lập mục tiêu điều trị và đặc điểm kỹ thuật**

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc đưa ra các hành vi để giảm hoặc tăng, hãy tham khảo Bài tập 2.2 mà một số bạn có thể cộng hưởng.

Hướng dẫn:

- Cá nhân dành 5 phút để liệt kê một mục tiêu và hoàn thành các bước còn lại
- Chia sẻ nhóm nhỏ 5-10 phút
- Mời 1-2 thành viên nhóm chia sẻ mục tiêu và các bước của họ với nhóm
- Giúp xác định các mục tiêu thậm chí nhiều hơn nếu nó quá chung chung
- Mời gọi nhóm đưa ra ý kiến (Brainstorm)

### **Giải nén cảm xúc và theo dõi trải nghiệm cảm xúc**

Bây giờ tất cả chúng ta đều có mục tiêu của mình trong tâm trí. Hãy nói về vai trò của cảm xúc trong hành vi hàng ngày của chúng ta và đạt được mục tiêu của chúng ta.

Là thành viên của cộng đồng LGBTQ, đối với nhiều người trong chúng ta, cuộc sống có thể gây thêm căng thẳng cho bạn - như cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi vì bạn là ai. Và ngay cả trong cộng đồng, một số người có thể phải đối mặt với sự thiên vị và phân biệt đối xử, điều này có thể khiến họ cảm thấy thấp kém và khuấy động căng thẳng hơn.

Tất cả sự căng thẳng này có thể dẫn đến những cảm giác khó chịu như buồn bã hoặc lo lắng. Nếu nó tiếp tục chong chóng, bạn có thể có kết quả với các rối loạn cảm xúc như lo lắng, trầm cảm hoặc OCD.

Và vâng, các nghiên cứu ủng hộ điều này - những người LGBTQ có nhiều khả năng đối phó với rối loạn tâm trạng và lo âu do những căng thẳng này. Thêm vào đó, nó thường dẫn đến các chiến lược đối phó không quá tuyệt vời như sử dụng ma túy hoặc quan hệ tình dục không an toàn.

Được rồi, vì vậy đã đặt ra nhiều căng thẳng và vấn đề cảm xúc có thể đi kèm với việc trở thành LGBTQ, hãy xoay quanh một chút và tập trung vào chính cảm xúc. Hiểu cảm xúc của chúng ta là cực kỳ quan trọng đối với tất cả mọi người, nhưng nó đặc biệt quan trọng đối với những người LGBTQ.

Tại sao, bạn có thể hỏi? Chà, với tất cả những căng thẳng và thách thức thêm mà chúng ta vừa nói đến, học cách điều hướng và quản lý cảm xúc có thể là một yếu tố thay đổi cuộc chơi. Nó không chỉ là về việc đối phó, mà còn thực sự đi vào trung tâm của những gì bạn cảm thấy, tại sao bạn cảm thấy nó và cách bạn có thể xử lý nó một cách lành mạnh. Điều này có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn trong cuộc sống hàng ngày và sức khỏe tổng thể của bạn. Vì vậy, hãy đi sâu vào và khám phá cảm xúc.

### **Câu hỏi thảo luận nhóm**

Bạn có nhận thấy những trải nghiệm ban đầu của bạn với căng thẳng liên quan đến LGBTQ có thể định hình bạn như một người LGBTQ như thế nào không? Bạn có thể nghĩ về bất kỳ ví dụ nào về căng thẳng liên quan đến LGBTQ từ quá khứ của bạn đã định hình cách bạn quản lý cảm xúc của mình ngày hôm nay không?

### **Cảm xúc và chức năng**

Bạn có thể hơi hoảng sợ về việc đi sâu vào cảm xúc của mình, và điều đó hoàn toàn bình thường. Có thể khó khăn để đối mặt với những cảm xúc khó khăn đó. Nhưng hãy nhớ điều này - cảm

xúc, ngay cả những cảm xúc nặng nề, chúng không xấu. Tôi biết, chúng có thể hút năng lượng, nhưng hãy tưởng tượng nếu bạn không bao giờ cảm thấy bất cứ điều gì tiêu cực. Điều đó hơi kỳ lạ, phải không? Cảm xúc giống như hệ thống báo động bên trong của chúng ta, cho chúng ta biết những gì đang xảy ra và nơi chúng ta nên tập trung.

Dưới đây là một số ví dụ về cảm xúc và chức năng của chúng.

Và vâng, đôi khi cảm xúc có vẻ không ổn hoặc quá nhiều cho tình huống. Giống như cảm thấy sợ hãi trong buổi hẹn hò đầu tiên hoặc lo lắng tại một bữa tiệc. Điều này có thể là do kinh nghiệm trong quá khứ của bạn hoặc chỉ là cách bạn kết nối. Nhưng hãy nhớ rằng, chìa khóa nằm ở cách chúng ta phản ứng với những cảm xúc này khi chúng xuất hiện (pop up).

| Cảm xúc  | Chức năng                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nỗi sợ   | Sợ hãi giống như hệ thống báo động cá nhân của chúng ta, cảnh báo chúng ta về nguy hiểm. Giống như khi bạn nhìn thấy một chiếc xe đang tăng tốc về phía bạn, đó là nỗi sợ hãi khiến bạn nhảy ra khỏi đường. Vì vậy, nỗi sợ hãi không phải là xấu, nó chỉ làm công việc của mình để giữ cho bạn an toàn.                                                                  |
| Buồn rầu | Chúng ta thường cảm thấy buồn sau một mất mát hoặc khi mọi thứ không diễn ra như chúng ta muốn. Đó là một tín hiệu để lùi lại một bước, xử lý những gì đã xảy ra và đánh giá lại. Ví dụ, cảm thấy buồn sau khi chia tay có thể giúp bạn hiểu những gì bạn muốn trong mối quan hệ tiếp theo. Thêm vào đó, nó có thể cho người khác thấy bạn có thể sử dụng một số hỗ trợ. |
| Lo lắng  | Lo lắng là về việc chứng minh tương lai. Nó cảnh báo chúng ta về những tình huống tiềm ẩn, quan trọng hoặc rủi ro phía trước. Cảm thấy lo lắng trước một bài thuyết trình lớn có thể thúc đẩy bạn chuẩn bị kỹ lưỡng. Nếu không có sự lo lắng đó, bạn có thể không nỗ lực để làm hết sức mình.                                                                            |

Các ví dụ khác về cảm xúc và chức năng của chúng mà bạn có thể nghĩ đến là gì?

- Cả nhóm thay phiên nhau.
- Mỗi thành viên trong nhóm giả vờ là một loại cảm xúc và mô tả chức năng của cảm xúc.

Để hiểu cảm xúc của bạn tốt hơn, trước tiên chúng ta hãy xem xét ba phần của một cảm xúc.

- 1) Cảm giác cơ thể (cách bạn cảm nhận trong cơ thể):
  - a) Mọi cảm xúc bạn có đều được liên kết với một số loại cảm giác thể chất. Cơ thể bạn trải qua những thay đổi về thể chất khi bạn cảm thấy một cảm xúc. Ví dụ, khi bạn cảm thấy sợ hãi, bạn có thể có nhịp tim nhanh hơn, cơ bắp căng thẳng hơn và thở nhanh hơn. Hãy áp dụng ý tưởng này vào kinh nghiệm của bạn.
- 2) Suy nghĩ (những gì bạn nghĩ):
  - a) Cách bạn nghĩ về một tình huống thực sự thay đổi cách bạn cảm nhận về nó. Ví dụ, nếu bạn đến gặp ai đó để hẹn hò với họ trong khi nghĩ rằng những suy nghĩ như "Họ có thể sẽ từ chối tôi" hoặc "Họ đã ra khỏi liên minh của tôi và tôi không có cơ hội", thì bạn có thể sẽ cảm thấy buồn, sợ hãi hoặc xấu hổ. Nếu bạn cảm thấy buồn hoặc xấu hổ, bạn có nhiều khả năng có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân hoặc tình huống. Hãy áp dụng ý tưởng này vào kinh nghiệm của bạn.

- 3) Hành vi (Những gì bạn làm)
  - a) Bất cứ khi nào bạn cảm thấy một cảm xúc, nó đi kèm với sự thôi thúc hành động. Trước đó, chúng tôi đã nói về cách một số thôi thúc có thể hữu ích (chẳng hạn như nhảy ra khỏi đường khi một chiếc xe đang lao vào bạn). Nhưng đôi khi hành vi của chúng ta không hữu ích lắm. Ví dụ, một người buồn bã có thể tự cô lập mình khỏi những người khác và xem tivi cả ngày. Hoặc ai đó lo lắng về việc đi dự tiệc có thể rời đi ngay khi họ cảm thấy lo lắng.
  - b) Những loại hành vi này được gọi là hành vi điều khiển cảm xúc. Chúng là những hành vi chúng ta tham gia, thường là tự động, khi chúng ta cảm thấy những cảm xúc mãnh liệt. Và thường thì những hành vi tự động này là những gì khiến chúng ta bị mắc kẹt trong sự bất hạnh của mình.

Ok. Bây giờ hãy sử dụng Xấu Hổ làm ví dụ.

Lưu ý: Đặt câu hỏi và đợi 1-2 câu trả lời từ các thành viên trong nhóm trước.

- 1) Những cảm xúc thể xác nào đi kèm với cảm giác xấu hổ?
  - a) Bạn có thể cảm thấy một đợt sóng nhiệt ủa vào mặt, dạ dày của bạn có thể khuấy động, hoặc bạn có thể cảm thấy như bạn chỉ muốn co lại và trở nên vô hình.
- 2) Bạn đã có suy nghĩ gì trong lần cuối cùng bạn cảm thấy xấu hổ?
  - a) Khi nói đến những gì đang chạy qua đầu bạn, nó thường là những thứ khá tự ti như "Tôi thật là một kẻ hư hỏng" hoặc "Tôi không thể tin rằng tôi đã làm điều đó."
- 3) Bạn làm gì (hoặc cảm thấy muốn làm) khi bạn xấu hổ?
  - a) Hầu hết mọi người có một sự thôi thúc mãnh liệt để trốn hoặc trốn thoát. Bạn có thể muốn cuộn tròn trong một quả bóng hoặc chỉ biến mất khỏi mặt đất để tránh sự bối rối.

### **Những cảm xúc này ảnh hưởng đến bạn như thế nào?**

Hiểu cảm xúc sẽ dễ dàng hơn khi bạn biết khi nào, ở đâu và tại sao. Vì vậy, bạn phải chú ý đến cảm xúc của mình, tìm ra nguyên nhân gây ra chúng và điều gì xảy ra tiếp theo.

Hãy nghĩ về nó như thế này:

- Trước: Cảm xúc của bạn không chỉ xuất hiện từ hư không. Luôn có điều gì đó châm ngòi cho họ, cho dù nó đã xảy ra ngay trước đó hay một thời gian trước đây. Giống như, nếu ai đó cho bạn một cái nhìn kỳ lạ vào buổi sáng, nó có thể làm rối loạn sự rung cảm của bạn và khiến bạn cảm thấy lo lắng cho cuộc gọi làm việc buổi chiều của mình.
- Trong thời gian: Đây là về những gì bạn đang suy nghĩ, cảm nhận và làm khi cảm xúc ập đến. Điều này hình thành phản ứng của bạn với bất cứ điều gì gây ra cảm xúc đó.
- Sau: Đây là tất cả về những gì xảy ra như là kết quả của phản ứng cảm xúc của bạn, cả ngay lập tức và lâu dài. Nó cũng ảnh hưởng đến cách bạn sẽ phản ứng vào lần tới khi bạn cảm thấy cảm xúc đó. Giả sử bạn lo lắng tại một bữa tiệc và bỏ về sớm - lần tới khi bạn cảm thấy lo lắng tại một bữa tiệc, có lẽ bạn sẽ muốn về sớm một lần nữa.

Hãy chia nhỏ điều này bằng một ví dụ nhanh: Justin cảm thấy bối rối khi bạn bè của anh ấy không mời anh ấy đi chơi vào cuối tuần trước. Bài tập 2.4 có nhiều ví dụ hơn.

- Trước: Kích hoạt không nhận được lời mời.
- Trong thời gian: Điều này khiến Justin nghĩ rằng không ai thích mình, khiến anh cảm thấy cô đơn và buồn bã. Anh ta phản ứng bằng cách phớt lờ bạn bè và tránh họ.

- Sau: Vì điều này, Justin bắt đầu từ chối lời mời xã hội. Bạn bè của anh ấy đã ngừng rủ anh ấy đi chơi, và anh ấy bắt đầu làm thêm giờ ở nhà vào cuối tuần.
- Bạn có thấy trước, trong và sau được kết nối như thế nào trong ví dụ của Justin không? Tuần này, hãy tự mình thử (Bảng tính 2.3). Hãy thử phá vỡ trải nghiệm cảm xúc của chính bạn với căng thẳng liên quan đến LGBTQ, giống như chúng tôi đã làm với Justin.

[5-10 phút] Thành viên nhóm điền vào một hàng trên trang tính 2.3. Thảo luận nhóm. 1-2 thành viên chia sẻ với cả nhóm.

## Summary and takeaways

- This week we set goals that motivate us to engage in this program. We then discussed LGBTQ related stress can lead to emotions that may or may not hinder our progress towards our goals.
- Even tough emotions can be life's way of signaling us. We can learn to spot and understand these patterns by looking at what triggers them, how you feel during, and what happens after. It might seem hard at first, but like most things, practice makes it way easier!

## Homework practice

1. Completing Worksheet 2.1 by filling out at least one more goal and the rest of the columns.
2. Observe one emotion you experience next week and complete Worksheet 2.2
3. Practice observing your emotional experience by filling out at least one row of Worksheet 2.3
4. Complete Weekly questionnaire

## Tóm tắt và rút ra

- Tuần này chúng tôi đặt ra các mục tiêu thúc đẩy chúng tôi tham gia vào chương trình này. Sau đó, chúng tôi đã thảo luận về căng thẳng liên quan đến LGBTQ có thể dẫn đến những cảm xúc có thể hoặc không thể cản trở sự tiến bộ của chúng tôi đối với mục tiêu của mình.
- Ngay cả những cảm xúc khó khăn cũng có thể là cách cuộc sống báo hiệu cho chúng ta. Chúng ta có thể học cách phát hiện và hiểu những mô hình này bằng cách xem xét những gì kích hoạt chúng, cảm giác của bạn trong và những gì xảy ra sau đó. Ban đầu có vẻ khó khăn, nhưng giống như hầu hết mọi thứ, thực hành làm cho nó dễ dàng hơn!

## Luyện tập bài tập về nhà

- 1) Hoàn thành Bảng tính 2.1 bằng cách điền thêm ít nhất một mục tiêu và các cột còn lại.
- 2) Quan sát một cảm xúc bạn trải qua vào tuần tới và hoàn thành Bảng tính 2.2
- 3) Thực hành quan sát trải nghiệm cảm xúc của bạn bằng cách điền vào ít nhất một hàng của Bảng tính 2.3
- 4) Hoàn thành bảng câu hỏi hàng tuần