

Week 6: Exposures for Countering LGBTQ-Related Stress

Tuần 6: Trải nghiệm Trải nghiệm chủ động để chống lại căng thẳng liên quan đến LGBTQ

Overview

- This week we will talk about the concept of 'Exposures', a process of intentionally confronting distressing emotions or situations. We will discuss the pitfalls of avoidance and the benefits of exposure in managing stress and improving mental health. It provides practical steps and activities, such as designing an exposure hierarchy and planning exposures, to apply this concept. The key takeaway is that facing, rather than avoiding distressing emotions or situations, can be a powerful tool in managing stress and improving mental health within the LGBTQ community.

Outline

- 1) Mindfulness 10 min
- 2) Homework review 30-40 min
- 3) Break 10 min
- 4) Teaching 60 min
 - a) Avoidance of unpleasant bodily feelings and situations 10min
 - b) How can exposure help 10min
 - c) How to do exposure 40 min
 - i) Design exposure ladder
 - ii) Plan an exposure to do before next session
- 5) Homework 5 min

Mindfulness

- **Handout 6.1:** Sitting with emotions and bodily sensations

Tổng quan

- Tuần này chúng ta sẽ nói về khái niệm Trải nghiệm”trải nghiệm chủ động’, một quá trình có ý đối mặt với những cảm xúc hoặc tình huống đau khổ. Chúng tôi sẽ thảo luận về những cạm bẫy của việc tránh và lợi ích của việc tiếp xúc trong việc quản lý căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm thần. Nó cung cấp các bước và hoạt động thực tế, chẳng hạn như thiết kế hệ thống phân cấp trải nghiệm và lập kế hoạch trải nghiệm, để áp dụng khái niệm này. Điểm mấu chốt là đối mặt, thay vì tránh những cảm xúc hoặc tình huống đau khổ, có thể là một công cụ mạnh mẽ trong việc quản lý căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm thần trong cộng đồng LGBTQ.

Bố cục

- 1) Chánh niệm 10 phút
- 2) Xem lại bài tập về nhà 30-40 phút
- 3) Nghỉ 10 phút
- 4) Giảng dạy 60 phút
 - a) Tránh những cảm giác và tình huống cơ thể khó chịu 10 phút
 - b) Làm thế nào trải nghiệm giúp ích được bạn 10 phút
 - c) Cách phơi hiềm 40 phút
 - i) Thiết kế thang trải nghiệm
 - ii) Lên kế hoạch trải nghiệm để làm trước buổi học tiếp theo
- 5) Bài tập về nhà 5 phút

Chánh niệm

- Tài liệu phát tay 6.1: Ngồi với cảm xúc và cảm giác cơ thể

Homework review

General Instruction for homework review

1. Refer to Week 2 guide for general instructions for homework review

Key points when reviewing homework from wk5

Note: Invite 5-7 members to share their homework worksheet 5.4 Record of Assertiveness.

Let's talk about the homework together. For each group member, when it's your turn, walk us through one situation that you practiced assertiveness over the past week. Share with us what you wrote down.

Consider asking one or more of the following questions to gain more depth and initiate group discussion:

- Were there any particular challenges you faced while practicing assertiveness? How did you handle them?
- Did you notice any patterns or common themes in your responses on the worksheet?
- How did you feel after completing the assertiveness practices? Did you notice any changes in your feelings or thoughts?
- What did you learn from this exercise? Are there any insights you gained that you would like to share with the group?
- How can you apply what you've learned from this exercise to future situations?

Summarize each person's responses and highlight skillful behaviors. Can use the following comments in your summarize as you see fit.

- Validate the difficulty of this exercise. Stay non-judgmental and non-critical if some group members were not able to complete this exercise. Ask for permission to invite the group to help problem solve or brainstorm.
- Reinforce any behavior that is towards the direction of being assertive, even if it is not all the way. For example, they may rehearse mentally while not able to carry it out. This is still a behavior we want to highlight and applaud the efforts. Similarly, when there is a gap between mental rehearsal and actual behavior, assess what the barriers might be and ask for permission to invite the group to help problem solve.

Ôn tập bài tập về nhà

Hướng dẫn chung để ôn tập bài tập về nhà

- 1) Tham khảo hướng dẫn Tuần 2 để biết hướng dẫn chung về việc ôn tập bài tập về nhà

Những điểm chính khi ôn tập bài tập về nhà từ wk5

Lưu ý: Mời 5-7 thành viên chia sẻ bảng tính bài tập về nhà của họ 5.4 Hồ sơ về sự quyết đoán.

Chúng ta hãy nói về bài tập về nhà cùng nhau. Đối với mỗi thành viên trong nhóm, khi đến lượt bạn, hãy hướng dẫn chúng tôi qua một tình huống mà bạn đã thực hành sự quyết đoán trong tuần qua. Chia sẻ với chúng tôi những gì bạn đã viết ra.

Cần nhắc việc hỏi một hoặc nhiều câu hỏi sau đây để có thêm chiều sâu và bắt đầu thảo luận nhóm:

- Có bất kỳ thách thức cụ thể nào bạn phải đối mặt trong khi thực hành sự quyết đoán không? Bạn đã xử lý chúng như thế nào?
- Bạn có nhận thấy bất kỳ mẫu hoặc chủ đề phổ biến nào trong câu trả lời của bạn trên trang tính không?
- Bạn cảm thấy thế nào sau khi hoàn thành các bài tập quyết đoán? Bạn có nhận thấy bất kỳ thay đổi nào trong cảm xúc hoặc suy nghĩ của mình không?
- Bạn đã học được gì từ bài tập này? Có bất kỳ thông tin chi tiết nào bạn thu được mà bạn muốn chia sẻ với nhóm không?
- Làm thế nào bạn có thể áp dụng những gì bạn đã học được từ bài tập này vào các tình huống trong tương lai?

Tóm tắt câu trả lời của mỗi người và nêu bật những hành vi khéo léo. Có thể sử dụng các nhận xét sau đây trong bản tóm tắt của bạn khi bạn thấy phù hợp.

- Xác nhận độ khó của bài tập này. Không phán xét và không phê phán nếu một số thành viên trong nhóm không thể hoàn thành bài tập này. Xin phép mời nhóm giúp giải quyết vấn đề hoặc động não.
- Cùng cổ bất kỳ hành vi nào theo hướng quyết đoán, ngay cả khi nó không phải là tất cả các cách. Ví dụ, họ có thể luyện tập tinh thần trong khi không thể thực hiện nó. Đây vẫn là một hành vi mà chúng tôi muốn làm nổi bật và hoan nghênh những nỗ lực. Tương tự như vậy, khi có một khoảng cách giữa diễn tập tinh thần và hành vi thực tế, hãy đánh giá những rào cản có thể là gì và xin phép mời nhóm giúp giải quyết vấn đề.

Teaching

Before we delve into the main topic of today's session, let's take a moment to understand the concept of avoidance and why it's particularly important for us, as members of the LGBTQ community, to discuss it

What is avoidance

[Definition of avoidance]

Avoidance is a common response to uncomfortable or distressing situations or bodily sensations. It's a protective mechanism, a way for us to cope with experiences that we find difficult. However, while avoidance might provide temporary relief, it often perpetuates the very fears and anxieties we're trying to escape from.

In the context of LGBTQ experiences, avoidance can take many forms. It could be avoiding coming out to someone due to fear of rejection, avoiding certain places due to experiences of discrimination, or even avoiding certain thoughts or feelings associated with our identities.

Can anyone share an example of a time when they used avoidance as a coping mechanism? How did that impact you? Refer to **Handout 6.2** for some examples of avoidance behaviors.

Specific types of avoidance

There are two main types of avoidance we often engage in: avoidance of unpleasant bodily feelings and avoidance of unpleasant situations.

- 1) Avoidance of Unpleasant Bodily Feelings: This refers to the physical sensations that come with strong emotions. For example, when we're anxious, we might feel our heart racing, our palms sweating, or a knot in our stomach. These feelings can be uncomfortable, and it's natural to want to avoid them. However, by avoiding these feelings, we're also avoiding the situations that cause them, which can limit our lives and prevent us from doing things that are important to us.
- 2) Avoidance of Unpleasant Situations: This refers to the situations that bring up strong emotions. For example, if you're afraid of rejection, you might avoid asking someone out on a date. If you're afraid of failure, you might avoid applying for a job or promotion. Again, by avoiding these situations, we're limiting our lives and preventing ourselves from doing things that are important to us.

Note: Pause and ask if the group has questions before removing on

[LGBTQ related avoidance]

Now, let's talk about how this relates to LGBTQ experiences. LGBTQ-related stress can often lead to strong negative emotions. For example, you might feel fear or anxiety about coming out to someone, or sadness or anger about experiencing discrimination. These emotions can be so

uncomfortable that you might avoid situations that bring them up. For instance, you might avoid coming out to someone, even if it's important to you to be open about your identity. Or you might avoid going to places where you've experienced discrimination, even if you enjoy those places.

[HIV-related avoidance]

It's also important to discuss the specific stressors and avoidance behaviors related to HIV. Fear of contracting HIV can lead to avoidance of sexual intimacy or open discussions about sexual health with partners. For those living with HIV, fear of stigma or rejection can lead to avoidance of disclosing their HIV status to others, even when it's important for their health and relationships.

[Prompt for group sharing]

Now, I'd like to hear from you. Can anyone share an example of a time when they avoided an unpleasant bodily feeling or situation? How did that impact you? Remember, this is a safe space and we're all here to learn from each other."

Giảng dạy

Trước khi chúng ta đi sâu vào chủ đề chính của phiên hôm nay, chúng ta hãy dành một chút thời gian để hiểu khái niệm tránh né và tại sao nó đặc biệt quan trọng đối với chúng ta, với tư cách là thành viên của cộng đồng LGBTQ, để thảo luận về nó

Tránh né là gì

[Định nghĩa tránh né]

Tránh né là một phản ứng phổ biến đối với các tình huống hoặc cảm giác cơ thể không thoải mái hoặc đau khổ. Đó là một cơ chế bảo vệ, một cách để chúng ta đối phó với những trải nghiệm mà chúng ta thấy khó khăn. Tuy nhiên, trong khi tránh né có thể cung cấp sự giải tỏa tạm thời, nó thường kéo dài chính những nỗi sợ hãi và lo lắng mà chúng ta đang cố gắng trốn thoát.

Trong bối cảnh trải nghiệm LGBTQ, việc tránh né có thể có nhiều hình thức. Nó có thể là tránh công khai với ai đó do sợ bị từ chối, tránh một số nơi nhất định do trải nghiệm phân biệt đối xử, hoặc thậm chí tránh những suy nghĩ hoặc cảm xúc nhất định liên quan đến danh tính của chúng ta.

Bất cứ ai có thể chia sẻ một ví dụ về một thời gian khi họ sử dụng tránh né như một cơ chế đối phó? Điều đó đã tác động đến bạn như thế nào? Tham khảo **Bài tập 6.2** để biết một số ví dụ về hành vi tránh né.

Các loại tránh né cụ thể

Có hai loại tránh né chính mà chúng ta thường tham gia: tránh những cảm giác cơ thể khó chịu và tránh những tình huống khó chịu.

- 1) Tránh những cảm giác cơ thể khó chịu: Điều này đề cập đến những cảm giác vật lý đi kèm với những cảm xúc mạnh mẽ. Ví dụ, khi chúng ta lo lắng, chúng ta có thể cảm thấy tim đập nhanh, lòng bàn tay đổ mồ hôi hoặc một nút thắt trong dạ dày. Những cảm giác này có thể không thoải mái, và việc muốn tránh chúng là điều tự nhiên. Tuy nhiên, bằng cách tránh những cảm giác này, chúng ta cũng tránh những tình huống gây ra chúng, điều này có thể hạn chế cuộc sống của chúng ta và ngăn cản chúng ta làm những việc quan trọng đối với chúng ta.
- 2) Tránh các tình huống khó chịu: Điều này đề cập đến các tình huống mang lại cảm xúc mạnh mẽ. Ví dụ, nếu bạn sợ bị từ chối, bạn có thể tránh mời ai đó đi hẹn hò. Nếu bạn sợ thất bại, bạn có thể tránh nộp đơn xin việc hoặc thăng chức. Một lần nữa, bằng cách tránh những tình huống này, chúng ta đang giới hạn cuộc sống của mình và ngăn cản bản thân làm những việc quan trọng đối với chúng ta.

Lưu ý: Tạm dừng và hỏi xem nhóm có câu hỏi nào không trước khi đi tiếp.

[Tránh liên quan đến LGBTQ]

Bây giờ, hãy nói về cách điều này liên quan đến trải nghiệm LGBTQ. Căng thẳng liên quan đến LGBTQ thường có thể dẫn đến những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng về việc công khai với ai đó, hoặc buồn bã hoặc tức giận về việc trải qua sự phân

biệt đối xử. Những cảm xúc này có thể khó chịu đến mức bạn có thể tránh những tình huống đưa chúng lên. Ví dụ, bạn có thể tránh công khai với ai đó, ngay cả khi điều quan trọng đối với bạn là phải cởi mở về danh tính của mình. Hoặc bạn có thể tránh đến những nơi mà bạn đã trải qua sự phân biệt đối xử, ngay cả khi bạn thích những nơi đó.

[Tránh liên quan đến HIV]

Nó cũng quan trọng để thảo luận về các yếu tố gây căng thẳng cụ thể và hành vi tránh liên quan đến HIV. Sợ nhiễm HIV có thể dẫn đến việc tránh sự thân mật tình dục hoặc thảo luận cởi mở về sức khỏe tình dục với bạn tình. Đối với những người sống chung với HIV, nỗi sợ bị kỳ thị hoặc từ chối có thể dẫn đến việc tránh tiết lộ tình trạng HIV của họ cho người khác, ngay cả khi điều đó quan trọng đối với sức khỏe và các mối quan hệ của họ.

[Lời nhắc chia sẻ nhóm]

Bây giờ, tôi muốn nghe từ bạn. Bất cứ ai có thể chia sẻ một ví dụ về một thời gian khi họ tránh một cảm giác hoặc tình huống cơ thể khó chịu? Điều đó đã tác động đến bạn như thế nào? Hãy nhớ rằng, đây là một không gian an toàn và tất cả chúng ta ở đây để học hỏi lẫn nhau."

Exposure

Thank you all for sharing your experiences with avoidance. It's clear that while avoidance can provide temporary relief, it often limits our lives and perpetuates our fears and anxieties. So, how can we break this cycle? This brings us to the main topic of our session today - exposure.

[What is exposure]

Exposure is a technique that involves facing our fears and anxieties directly, rather than avoiding them. It's about learning to tolerate discomfort and understanding that our emotions, as intense as they might be, are temporary and manageable.

While the idea of facing our fears can be daunting, remember that exposure is a gradual process. We start small and work our way up as we build confidence and resilience.

Let's take a specific example related to LGBTQ experiences. Suppose you're anxious about coming out to a friend. If you avoid this conversation, your anxiety might continue to build. But if you decide to face this fear - perhaps first by imagining the conversation, then by practicing what you want to say, and finally by having the conversation - you're likely to find that your anxiety decreases over time.

While the idea of facing our fears can be daunting, remember that exposure is a gradual process. We start small and work our way up as we build confidence and resilience.

Trải nghiệm

Cảm ơn tất cả các bạn đã chia sẻ kinh nghiệm của bạn với sự tránh né. Rõ ràng là trong khi tránh né có thể cung cấp cứu trợ tạm thời, nó thường giới hạn cuộc sống của chúng ta và duy trì nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta. Vì vậy, làm thế nào chúng ta có thể phá vỡ chu kỳ này? Điều này đưa chúng ta đến chủ đề chính của phiên họp hôm nay – Trải nghiệm.

[Trải nghiệm là gì]

Trải nghiệm là một kỹ thuật liên quan đến việc đối mặt trực tiếp với nỗi sợ hãi và lo lắng của chúng ta, thay vì tránh chúng. Đó là về việc học cách chịu đựng sự khó chịu và hiểu rằng cảm xúc của chúng ta, mãnh liệt như chúng có thể, là tạm thời và có thể quản lý được.

Mặc dù ý tưởng đối mặt với nỗi sợ hãi của chúng ta có thể gây khó khăn, hãy nhớ rằng trải nghiệm là một quá trình dần dần. Chúng tôi bắt đầu nhỏ và làm việc theo cách của chúng tôi khi chúng tôi xây dựng sự tự tin và khả năng phục hồi.

Hãy lấy một ví dụ cụ thể liên quan đến trải nghiệm LGBTQ. Giả sử bạn lo lắng về việc công khai với một người bạn. Nếu bạn tránh cuộc trò chuyện này, sự lo lắng của bạn có thể tiếp tục tích tụ. Nhưng nếu bạn quyết định đối mặt với nỗi sợ hãi này - có lẽ trước tiên bằng cách tưởng tượng cuộc trò chuyện, sau đó bằng cách thực hành những gì bạn muốn nói, và cuối cùng bằng cách trò chuyện - bạn có thể thấy rằng sự lo lắng của bạn giảm dần theo thời gian.

Mặc dù ý tưởng đối mặt với nỗi sợ hãi của chúng ta có thể gây khó khăn, hãy nhớ rằng tiếp xúc là một quá trình dần dần. Chúng tôi bắt đầu nhỏ và làm việc theo cách của chúng tôi khi chúng tôi xây dựng sự tự tin và khả năng phục hồi.

Group activity 1: Designing exposure ladder for you

Now, let's delve deeper into how exposure can help us overcome avoidance.

Refer to **Handout 6.3** for the list of questions to help you think through what types of avoidance do you want to work on.

Now, let's move on to a very important activity - designing an exposure hierarchy, also known as an 'Exposure Ladder'. This is a tool that will help us plan and organize our exposure exercises.

The Exposure Ladder is a list of situations or emotions that you usually avoid because they bring up strong emotions. These situations are arranged in order of discomfort, from least to most discomforting. The idea is to gradually expose yourself to these situations, starting with the least discomforting and working your way up as you feel ready.

Here are some tips to keep in mind when building your Exposure Ladder:

- Try to plan emotion exposures in a variety of different situations - home, school, in public, alone. This can help the lessons you learn about coping with emotions really stick.
- Try combining more than one emotion exposure in the same task. Once you get used to doing some of your exposures, consider combining them. For example, if feeling jittery and talking to straight people both make you anxious, you might include 'drink a large cup of coffee, then talk to my straight coworker.'
- Make the Exposure Ladder your own. You can make your Emotion Exposure Ladder longer than eight items or create a new Emotion Exposure Ladder after you complete the tasks on the first one.
- Now, let's take a few minutes to start creating our Exposure Ladders. Remember, there's no right or wrong here. This is about identifying the situations that cause you discomfort and planning how to gradually face them. If you're comfortable, you can share some of the items on your ladder with the group. This might help others who are struggling to come up with their own items.

[Walk through the example exposure ladder first]

- Using the example, guide the group through the lowest level on the ladder to the highest level on the ladder

[Group members fill out the ladder for themselves]

Note: for the next 10-15 min, ask the members to fill out the ladder individually, group lead check in with each member in case they have any questions.

Hoạt động nhóm 1: Thiết kế thang trải nghiệm cho bạn

Bây giờ, chúng ta hãy nghiên cứu sâu hơn về cách tiếp xúc có thể giúp chúng ta vượt qua sự né tránh.

Tham khảo **Bài tập 6.3** để biết danh sách các câu hỏi giúp bạn suy nghĩ về những kiểu tránh né nào bạn muốn thực hiện.

Bây giờ, chúng ta hãy chuyển sang một hoạt động rất quan trọng - thiết kế hệ thống phân cấp phơi sáng, còn được gọi là 'Thang trải nghiệm'. Đây là một công cụ sẽ giúp chúng tôi lập kế hoạch và tổ chức các bài tập tiếp xúc của chúng tôi.

Thang trải nghiệm là một danh sách các tình huống hoặc cảm xúc mà bạn thường tránh vì chúng mang lại cảm xúc mạnh mẽ. Những tình huống này được sắp xếp theo thứ tự khó chịu, từ ít nhất đến khó chịu nhất. Ý tưởng là dần dần phơi bày bản thân với những tình huống này, bắt đầu với ít khó chịu nhất và làm việc theo cách của bạn khi bạn cảm thấy sẵn sàng.

Dưới đây là một số mẹo cần ghi nhớ khi xây dựng Thang trải nghiệm của bạn:

- Cố gắng lên kế hoạch phơi bày cảm xúc trong nhiều tình huống khác nhau - nhà, trường học, ở nơi công cộng, một mình. Điều này có thể giúp những bài học bạn học được về cách đối phó với cảm xúc thực sự gắn bó.
- Hãy thử kết hợp nhiều hơn một lần tiếp xúc với cảm xúc trong cùng một nhiệm vụ. Một khi bạn đã quen với việc thực hiện một số phơi sáng của bạn, hãy xem xét kết hợp chúng. Ví dụ, nếu cảm thấy bồn chồn và nói chuyện với những người dị tính đều khiến bạn lo lắng, bạn có thể bao gồm "uống một tách cà phê lớn, sau đó nói chuyện với đồng nghiệp thẳng thắn của tôi".
- Biến Thang trải nghiệm thành của riêng bạn. Bạn có thể làm cho Thang trải nghiệm Cảm xúc của mình dài hơn tám mục hoặc tạo Thang trải nghiệm cảm xúc mới sau khi bạn hoàn thành nhiệm vụ ở mục đầu tiên.
- Bây giờ, chúng ta hãy dành vài phút để bắt đầu tạo Thang trải nghiệm của chúng ta. Hãy nhớ rằng, không có đúng hay sai ở đây. Đây là về việc xác định các tình huống khiến bạn khó chịu và lên kế hoạch làm thế nào để dần dần đối mặt với chúng. Nếu bạn cảm thấy thoải mái, bạn có thể chia sẻ một số vật dụng trên thang của mình với nhóm. Điều này có thể giúp những người khác đang đấu tranh để đưa ra các mặt hàng của riêng họ.

[Trước tiên hãy đi qua thang phơi sáng ví dụ] Sử dụng ví dụ, hướng dẫn nhóm vượt qua mức thấp nhất trên thang đến cấp cao nhất trên thang [Các thành viên trong nhóm tự điền vào thang]
Lưu ý: trong 10-15 phút tiếp theo, hãy yêu cầu các thành viên điền vào từng thang, trưởng nhóm kiểm tra từng thành viên trong trường hợp họ có bất kỳ câu hỏi nào.

Group activity 2: Bodily sensations exposure

We're going to do one of the exercises from **Handout 6.4**. We'll start with the 'Hyperventilation' exercise. This involves taking rapid, deep breaths through your mouth, using a lot of force, as if you were blowing up a balloon really fast.

Remember, the goal is not to eliminate the discomfort, but to learn that you can handle it and that it's temporary.

Let's begin. Everyone, please start taking rapid, deep breaths through your mouth, using a lot of force, as if you were blowing up a balloon really fast. This exercise is likely to cause you to feel lightheaded, dizzy, or like things around you aren't real.

[Follow up reflection questions]

Now that we've completed the exercise, let's take some time to reflect on our experiences.

- How did you feel before we started the exercise? What were your anticipatory distress levels?
- How did you feel during the exercise? What bodily feelings did you experience?
- How do you feel now, after the exercise? Has your distress level changed?
- Did the exercise bring on bodily feelings similar to symptoms you sometimes feel? If so, do you think you might benefit from engaging in the exposures repeatedly, as practice?
- What did you learn from this exercise about your ability to cope with unpleasant bodily feelings?

Remember, there's no right or wrong answers here. We're just sharing our experiences and learning from each other.

Hoạt động nhóm 2: Trải nghiệm với cảm giác cơ thể

Chúng ta sẽ thực hiện một trong những bài tập từ **Bài tập 6.4**. Chúng ta sẽ bắt đầu với bài tập 'Tăng thông khí'. Điều này liên quan đến việc hít thở nhanh, sâu bằng miệng, sử dụng nhiều lực, như thể bạn đang thổi một quả bóng bay rất nhanh.

Hãy nhớ rằng, mục tiêu không phải là để loại bỏ sự khó chịu, mà là để tìm hiểu rằng bạn có thể xử lý nó và đó là tạm thời.

Hãy bắt đầu. Mọi người, xin hãy bắt đầu hít thở nhanh, sâu bằng miệng, sử dụng nhiều lực, như thể bạn đang thổi một quả bóng bay thật nhanh. Bài tập này có khả năng khiến bạn cảm thấy lâng lâng, chóng mặt hoặc giống như những thứ xung quanh bạn không có thật.

[Theo dõi các câu hỏi phản ánh]

Bây giờ chúng ta đã hoàn thành bài tập, chúng ta hãy dành chút thời gian để suy ngẫm về kinh nghiệm của mình.

Bạn cảm thấy thế nào trước khi chúng tôi bắt đầu luyện tập? Mức độ đau khổ dự đoán của bạn là gì?

Bạn cảm thấy thế nào trong quá trình luyện tập? Bạn đã trải qua những cảm giác cơ thể nào?

Bây giờ bạn cảm thấy thế nào, sau buổi luyện tập? Mức độ đau khổ của bạn có thay đổi không?

Bài tập có mang lại cảm giác cơ thể tương tự như các triệu chứng đôi khi bạn cảm thấy không?

Nếu vậy, bạn có nghĩ rằng bạn có thể hưởng lợi từ việc tham gia vào trải nghiệm nhiều lần, như thực hành không?

Bạn đã học được gì từ bài tập này về khả năng đối phó với những cảm giác cơ thể khó chịu?

Hãy nhớ rằng, không có câu trả lời đúng hay sai ở đây. Chúng tôi chỉ chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi lẫn nhau.

Summary and takeaways

- Today we delved into a crucial concept known as exposures, particularly in relation to the stressors we face as members of the LGBTQ community. We've learned that it's natural to want to avoid emotions that cause us distress or discomfort. However, this avoidance can sometimes do more harm than good, especially when it comes to our mental health and our experiences as LGBTQ individuals.
- We've also explored the idea of 'exposure exercise'. This is a process where we intentionally face these distressing emotions or situations, rather than avoiding them. It might sound challenging, but it's a powerful tool that can help us manage our stress and improve our mental health.
- We've gone through some practical steps and activities together, like creating an exposure hierarchy and planning exposures. These are key parts of exposure therapy, and I encourage you all to practice these in your own time.
- Remember, the goal here isn't to eliminate these distressing emotions or situations, but to learn how to face them, understand them, and ultimately, manage them better. This is a journey, and each step you take is a step towards better managing your stress and improving your mental health.

Homework practice

1. Worksheet 6.2 Exposure ladder
 - a. The exposure ladder is a way for us to confront and understand the emotions that we often find ourselves avoiding. It's a practical step towards facing these emotions, understanding them, and learning to manage them more effectively.
 - b. The Emotion Exposure Ladder is a list of situations or emotions that cause you distress, ranked from least to most distressing. The idea is to gradually expose yourself to these situations, starting with the least distressing and working your way up as you feel ready.
 - c. Completing this ladder is important because it helps us break down our fears and anxieties into manageable steps. It allows us to face these emotions in a controlled and structured way, which can make the process of exposure less overwhelming.
 - d. To create your Emotion Exposure Ladder, start by listing situations or emotions that you usually avoid because they bring up strong emotions. Next, rate each situation on a scale of 1-10 based on how much discomfort it causes you. Then, arrange the situations in order from least to most discomforting. This is your Exposure Ladder.
 - e. Remember, the goal is not to eliminate the discomfort, but to learn that you can handle it and that it's temporary. This is a key step in our journey towards managing stress and improving our mental health.
2. Worksheet 6.3 Exposure exercise
 - a. The exposure exercise is called the "Record of Exposure Exercises", and it's a practical tool that helps us understand and manage our emotions better.
 - b. This worksheet is designed to help you record your experiences with exposure exercises. You'll be noting down the situations or emotions you're exposing

yourself to, your level of distress before, during, and after the exposure, and any thoughts, behaviors, and bodily feelings you notice throughout the process.

- c. Completing this worksheet is crucial because it allows you to track your progress and understand your reactions better. It's a way for you to see how your distress levels change through the exposure and how your thoughts, behaviors, and bodily feelings evolve. This understanding is key to managing your emotions more effectively.
 - d. To fill out this worksheet, start by noting down the situation or emotion you're exposing yourself to. Then, rate your anticipatory distress on a scale of 0-8. As you go through the exposure, note down any thoughts, behaviors, and bodily feelings you notice, and rate your peak distress during the exposure. After the exposure, do the same for your distress at the end of the exposure.
 - e. Remember, the goal here isn't to eliminate these distressing emotions or situations, but to learn how to face them, understand them, and ultimately, manage them better. This worksheet is a key step in that journey.
3. Complete Weekly questionnaire

Tóm tắt và rút ra

- Hôm nay chúng ta đã đi sâu vào một khái niệm quan trọng được gọi là trải nghiệm, đặc biệt là liên quan đến các yếu tố gây căng thẳng mà chúng ta phải đối mặt với tư cách là thành viên của cộng đồng LGBTQ. Chúng ta đã học được rằng việc muốn tránh những cảm xúc khiến chúng ta đau khổ hoặc khó chịu là điều tự nhiên. Tuy nhiên, sự tránh né này đôi khi có thể gây hại nhiều hơn lợi, đặc biệt là khi nói đến sức khỏe tâm thần và trải nghiệm của chúng ta với tư cách là những cá nhân LGBTQ.
- Chúng ta cũng đã khám phá ý tưởng về “luyện tập trải nghiệm”. Đây là một quá trình mà chúng ta cố tình đối mặt với những cảm xúc hoặc tình huống đau khổ này, thay vì tránh chúng. Nghe có vẻ khó khăn, nhưng đó là một công cụ mạnh mẽ có thể giúp chúng ta quản lý căng thẳng và cải thiện sức khỏe tâm thần.
- Chúng ta đã cùng nhau trải qua một số bước và hoạt động thực tế, như tạo hệ thống phân cấp trải nghiệm và lập kế hoạch trải nghiệm. Đây là những phần quan trọng của liệu pháp tiếp xúc, và tôi khuyến khích tất cả các bạn thực hành những điều này trong thời gian riêng của bạn.
- Hãy nhớ rằng, mục tiêu ở đây không phải là loại bỏ những cảm xúc hoặc tình huống đau khổ này, mà là học cách đối mặt với chúng, hiểu chúng và cuối cùng, quản lý chúng tốt hơn. Đây là một hành trình, và mỗi bước bạn thực hiện là một bước để quản lý tốt hơn căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn.

Luyện tập bài tập về nhà

1) Bảng tính 6.2 Thang trải nghiệm

- a) Thang trải nghiệm là một cách để chúng ta đối mặt và hiểu những cảm xúc mà chúng ta thường thấy mình tránh. Đó là một bước thực tế để đối mặt với những cảm xúc này, hiểu chúng và học cách quản lý chúng hiệu quả hơn.
- b) Thang trải nghiệm với cảm xúc là một danh sách các tình huống hoặc cảm xúc khiến bạn đau khổ, được xếp hạng từ ít nhất đến đau khổ nhất. Ý tưởng là dần dần phơi bày bản thân với những tình huống này, bắt đầu với ít đau khổ nhất và làm việc theo cách của bạn khi bạn cảm thấy sẵn sàng.
- c) Hoàn thành nấc thang này rất quan trọng vì nó giúp chúng ta phá vỡ nỗi sợ hãi và lo lắng thành các bước có thể quản lý được. Nó cho phép chúng ta đối mặt với những cảm xúc này một cách có kiểm soát và có cấu trúc, điều này có thể làm cho quá trình tiếp xúc ít áp đảo hơn.
- d) Để tạo Thang trải nghiệm cảm xúc của bạn, hãy bắt đầu bằng cách liệt kê các tình huống hoặc cảm xúc mà bạn thường tránh vì chúng mang lại cảm xúc mạnh mẽ. Tiếp theo, đánh giá từng tình huống theo thang điểm từ 1-10 dựa trên mức độ khó chịu mà nó gây ra cho bạn. Sau đó, sắp xếp các tình huống theo thứ tự từ ít nhất đến khó chịu nhất. Đây là Thang tiếp xúc của bạn.
- e) Hãy nhớ rằng, mục tiêu không phải là để loại bỏ sự khó chịu, mà là để tìm hiểu rằng bạn có thể xử lý nó và đó là tạm thời. Đây là một bước quan trọng trong hành trình của chúng tôi hướng tới việc quản lý căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng tôi.

2) Bảng tính 6.3 Bài tập trải nghiệm

- a) Bài tập tiếp xúc được gọi là "Ghi lại các bài tập trải nghiệm", và đó là một công cụ thiết thực giúp chúng ta hiểu và quản lý cảm xúc của mình tốt hơn.

- b) Bảng tính này được thiết kế để giúp bạn ghi lại kinh nghiệm của mình với các bài tập trải nghiệm. Bạn sẽ ghi lại các tình huống hoặc cảm xúc mà bạn đang phơi bày, mức độ đau khổ của bạn trước, trong và sau khi trải nghiệm, và bất kỳ suy nghĩ, hành vi và cảm xúc cơ thể nào bạn nhận thấy trong suốt quá trình.
- c) Hoàn thành bảng tính này là rất quan trọng vì nó cho phép bạn theo dõi tiến trình của mình và hiểu phản ứng của bạn tốt hơn. Đó là một cách để bạn thấy mức độ đau khổ của bạn thay đổi như thế nào thông qua việc tiếp xúc và suy nghĩ, hành vi và cảm xúc cơ thể của bạn phát triển như thế nào. Sự hiểu biết này là chìa khóa để quản lý cảm xúc của bạn hiệu quả hơn.
- d) Để điền vào bảng tính này, hãy bắt đầu bằng cách ghi lại tình huống hoặc cảm xúc mà bạn đang phơi bày. Sau đó, đánh giá mức độ đau khổ dự đoán của bạn trên thang điểm 0-8. Khi bạn trải qua quá trình tiếp xúc, hãy ghi lại bất kỳ suy nghĩ, hành vi và cảm giác cơ thể nào bạn nhận thấy và đánh giá mức độ đau khổ cao nhất của bạn trong quá trình tiếp xúc. Sau khi tiếp xúc, hãy làm tương tự cho sự đau khổ của bạn khi kết thúc trải nghiệm.
- e) Hãy nhớ rằng, mục tiêu ở đây không phải là loại bỏ những cảm xúc hoặc tình huống đau khổ này, mà là học cách đối mặt với chúng, hiểu chúng và cuối cùng, quản lý chúng tốt hơn. Bảng tính này là một bước quan trọng trong hành trình đó.

3) Hoàn thành bảng câu hỏi hàng tuần