HOW TO MANAGE AND REDUCE STRESS

Tài liệu gốc của **Mental Health Foundation**
Bản tiếng Việt của Trung tâm tâm lý **WELink**
Dịch bởi **Ngô Minh Uy**
Kontum 24/06/2021

Một cách ngắn gọn, căng thẳng là cảm giác có khi ở dưới những áp lực bất bình thường, có thể là từ việc tăng khối lượng công việc, một cuộc tranh cãi với các thành viên gia đình, hoặc các lo lắng về tài chính.

CĂNG THẲNG LÀ GÌ?

Căng thẳng ảnh hưởng đến chúng ta bằng nhiều cách, cả thể lý lẫn cảm xúc, và với những cường độ khác nhau

Nghiên cứu chỉ ra rằng căng thẳng thỉnh thoảng là tích cực. Nó khiến chúng ta cảnh giác và giúp chúng ta đạt thành quả tốt hơn trong một số tình huống nhất định. Tuy nhiên, căng thẳng chỉ được tìm thấy có lợi khi ở trong một thời gian ngắn. Căng thẳng kéo dài hoặc quá mức có thể dẫn đến bệnh tật như tim mạch hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm.

Với những tình huống khiến bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc buồn phiền, cơ thể của bạn sẽ tạo ra những phản ứng căng thẳng. Điều này có thể là nguyên nhân cho nhiều triệu chứng về cơ thể, thay đổi cách hành xử, và kéo theo những trải nghiệm cảm xúc nặng nề.

NHỮNG TRIỆU CHỨNG THỂ LÝ.

Con người phản ứng bằng các cách khác nhau với căng thẳng. Một số triệu chứng thể lý của căng thẳng bao gồm: các vấn đề về giấc ngủ, đổ mồ hôi, hoặc thay đổi cảm giác thèm ăn.
Những triệu chứng này kích hoạt một chuỗi kích thích tố căng thẳng trong cơ thể bạn, để khi đó bạn có thể đối phó với những áp lực hoặc đe dọa. Điều này gọi là phản ứng "bỏ chạy hoặc chiến đấu" (fight or flight). Các kích thích tố này được gọi là adrenaline và noradrenaline làm tăng huyết áp, tăng nhịp tim và tăng tốc độ khiến bạn đổ mồ hôi. Điều này chuẩn bị cho cơ thể của bạn để phản ứng lại trường hợp khẩn cấp. Các kích thích tố này cũng làm giảm lượng máu chảy xuống da và giảm hoạt động của dạ dày. Cortisol, một loại kích thích tố căng thẳng khác giải phóng chất béo và đường vào hệ thống để tăng năng lượng cho bạn.

Kết quả là, bạn có thể trải qua cảm giác đau đầu, căng cơ, đau, buồn nôn, khó tiêu, và chóng mặt. Bạn cũng có thể thở nhanh hơn, đánh trống ngực, hoặc bị các chứng đau nhức khác nhau, bạn cũng có thể gặp các rủi ro về tim mạch hoặc đột quỵ.
Tất cả những thay đổi này là cách của cơ thể để khiến bạn dễ dàng hơn trong việc chiến đấu hoặc bỏ chạy. Một khi áp lực hoặc đe dọa dừng lại, các kích thích tố căng thẳng sẽ trở lại mức bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên ở trong tình trạng căng thẳng, các kích thích tố này được duy trì trong cơ thể và dẫn đến những triệu chứng của căng thẳng. Nếu bạn bị mắc kẹt trong một văn phòng bận rộn hoặc trên một chuyến tàu quá đông đúc, bạn không thể chiến đấu hoặc bỏ chạy, vì vậy bạn không thể sử dụng các hóa chất trong cơ thể để bảo vệ mình. Theo thời gian, sự tích tụ của các hóa chất này và những thay đổi mà nó tạo ra có thể gây tổn hại đến sức khỏe của bạn.

TÁC ĐỘNG ĐẾN HÀNH VI VÀ CẢM XÚC.

Khi căng thẳng, bạn có thể trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, bao gồm lo lắng, khó chịu, hoặc giảm lòng tự tôn (self-esteem), điều này có thể khiến bạn trở nên thu mình lại, thiếu quyết đoán và có thể khóc.

Bạn có thể trải qua những khoảng thời gian lo lắng hằng định, những suy nghĩ chạy nhảy trong tâm trí, hoặc lặp đi lặp lại những thứ giống nhau trong đầu bạn. Một số người có thể trải nghiệm sự thay đổi trong hành vi của họ. Họ có thể nổi nóng một cách dễ dàng, hành động bất hợp lý hoặc hung hăng hơn trong lời nói hoặc hành động.

Những cảm xúc này có thể tác động qua lại lẫn nhau và làm sản sinh những triệu chứng thể lý, có thể khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Chẳng hạn, tình trạng lo lắng nhiều có thể khiến bạn không khỏe đến mức từ đó bạn lo rằng mình có vấn đề gì đó về cơ thể.

NHẬN BIẾT DẤU HIỆU CỦA CĂNG THẲNG.

Mọi người đều trải qua căng thẳng. Tuy nhiên, khi nó ảnh hưởng đến cuộc sống, sức khỏe, và sự an lạc của bạn thì thật quan trọng để giải quyết nó càng sớm càng tốt. Khi mà căng thẳng gây ảnh hưởng đến mọi người với các cách thức khác nhau, vẫn có những dấu hiệu chung và phổ biến mà bạn có thể lưu ý như sau:

- Cảm giác thường xuyên lo lắng
- Cảm thấy choáng ngợp
- Khó tập trung
- Tính khí và tâm trạng thất thường
- Khó chịu hoặc dễ nổi nóng
- Khó thư giãn
- Trầm cảm
- Lòng tự tôn thấp
- Ăn nhiều hơn hoặc ít hơn
- Thay đổi trong thói quen ngủ
- Sử dụng rượu, thuốc lá, hoặc ma túy
- Đau nhức, đặc biệt là căng cơ
- Tiêu chảy và táo bón
- Cảm giác buồn nôn hoặc chóng mặt
- Mất ham muốn tình dục.

Nếu bạn gặp những triệu chứng này trong một khoảng thời gian dài và cảm thấy chúng đang ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày hoặc khiến bạn không khỏe, bạn nên nói chuyện với bác sỹ (GP/ bác sỹ đa khoa bất kỳ) của bạn ngay. Bạn nên hỏi thông tin về các dịch vụ hỗ trợ và chữa trị có thể tiếp cận được.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA CĂNG THẲNG?

Tất cả các kiểu tình huống đều có thể là nguyên nhân của căng thẳng. Phổ biến nhất liên quan đến công việc, các vấn đề tiền bạc, và mối quan hệ với đối tác (vợ/ chồng/ người yêu – ND), con cái hoặc các thành viên gia đình khác.

Căng thẳng có thể được tạo nên bởi những biến động lớn và các sự kiện trong cuộc sống như ly dị, thất nghiệp, chuyển nhà, và mất người thân, hoặc bởi một loạt những kích thích nhỏ như cảm giác bị đánh giá thấp ở nơi làm việc hoặc tranh cãi với một thành viên trong gia đình. Đôi khi không có nguyên nhân nào rõ ràng.

CÁC MỐI QUAN HỆ.

Các mối quan hệ là sự hỗ trợ tuyệt vời trong thời điểm chúng ta cảm thấy căng thẳng. Tuy nhiên, theo thời gian những người thân thiết bên cạnh bạn, có thể là đối tác, cha mẹ, con cái, bạn bè, hoặc đồng nghiệp, có thể làm tăng lên sự căng thẳng nơi bạn.

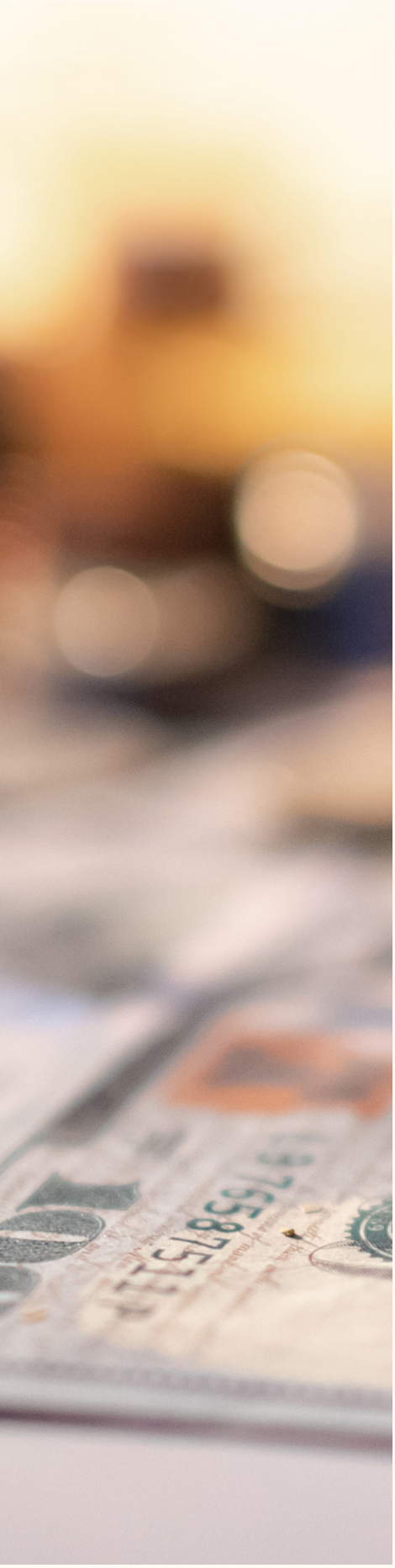
Các sự kiện như những cuộc tranh cãi nhỏ hay bất đồng đang diễn ra, đến những khủng hoảng gia đình lớn hơn như ngoại tình, bệnh tật, hoặc mất mát có thể ảnh hưởng đến cách bạn suy nghĩ, cảm nhận, và hành động. Điều này có thể là hệ quả của các mức độ căng thẳng nơi bạn. Bạn có thể tìm thấy những thông tin về mối quan hệ khỏe mạnh tại địa chỉ mentalhealth.org.uk/relationships.

CÂN BẰNG CUỘC SỐNG – CÔNG VIỆC.

Áp lực công việc ngày càng khắt khe hơn trong văn hóa làm việc ở Anh quốc (mọi nơi khác đều tương đương – ND) là một trong những đóng góp lớn nhất gây căng thẳng trong cộng đồng dân cư nói chung. Trong khi giờ làm việc truyền thống là 37 giờ một tuần nhưng hiện nay đã tăng lên, đến 20,1% dân số Anh quốc làm việc 45 giờ hoặc nhiều hơn mỗi tuần. (Ghi chú thêm của người dịch: Tại Việt Nam, theo Điều tra lao động năm 2013 và 2018 số giờ lao động 47,5 giờ một tuần năm 2013 và 47.44 giờ một tuần năm 2018. ILO. 2019.)

Chi phí con người của căng thẳng liên quan đến công việc không được quản lý là khá lớn. Cảm giác không hạnh phúc về khoảng thời gian dành cho công việc và bỏ bê công việc là các khía cạnh khác làm tăng lên khả năng bị căng thẳng. Mức độ căng thẳng gia tăng nếu không được giải quyết đủ sớm có thể dẫn đến các vấn đề như kiệt sức hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần nghiêm trọng hơn.

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm được cho là nguyên do chính dẫn đến nghỉ việc, chiếm tới 40% nghỉ việc do đau ốm, Năm 2008 sức khỏe tâm thần chiếm 442.000 trường hợp bệnh tật liên quan đến công việc và có chi phí ước tính 13.5 triệu bảng Anh (không tìm thấy số liệu ở Việt Nam – ND). Kết quả là, hiện nay sức khỏe tâm thần đang chiếm một khối lượng đáng kể tỉ lệ ốm đau lâu dài và nghỉ hưu sớm, được xem là nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh tật cho 20% nhân viên NHS (National Health Services. UK)



TIỀN BẠC

Mối bận tâm về tiền bạc và nợ nần tạo ra áp lực rất lớn với chúng ta, vì vậy không có gì ngạc nhiên khi chúng có một sự ảnh hưởng đến mức độ căng thẳng của chúng ta.

Ảnh hưởng của cuộc khủng hoảng kinh tế đã ảnh hưởng đến mọi người ở một số khả năng. Con số thống kê từ tổ chức từ thiện StepChange Debt cho thấy nhu cầu được tư vấn và hỗ trợ liên quan đến nợ tăng lên 56% từ 2012-2014. Tổ chức Citizens Advice cũng cho thấy tỉ lệ gia tăng tương tự về số người căng thẳng liên quan đến tài chính, với 6,407 vấn đề nợ nần trong mỗi ngày làm việc. Một cuộc khảo sát được thực hiện vào năm 2013 cho thấy 42% người tìm kiếm sự giúp đỡ về nợ nần đã được bác sỹ kê đơn thuốc cho họ để đối phó với vấn đề, trong khi 76% người trong các cặp đôi cho biết nợ nần đã ảnh hưởng đến mối quan hệ của họ.

Sự kết hợp của căng thẳng mãn tính và nợ nần có thể dẫn đến trầm cảm và lo âu, và được đánh dấu là một yếu tố liên quan đến ý nghĩ và những nỗ lực tự tử. Điều quan trọng là nếu bạn lo lắng tài chính và các khoản nợ thì nhớ rằng bạn không phải đối diện với nó một cách đơn độc. Có rất nhiều sự giúp đỡ và hỗ trợ hiện diện bên bạn thông qua những tổ chức như tổ chức từ thiện StepChange.org hoặc CitizensAdvice.org.uk. (Các tổ chức tại Anh quốc – ND). Bạn cũng nên nói chuyện với bác sỹ riêng (bác sỹ đa khoa bất kỳ) hoặc một chuyên gia sức khỏe đáng tin cậy nếu bạn cảm thấy lo lắng về các khoản nợ đang ảnh hưởng đến sức khỏe về thể lý và tinh thần của bạn.

HÚT THUỐC, UỐNG RƯỢU VÀ MA TÚY.

Một số người hút thuốc, uống rượu và sử dụng thuốc giải trí (recreational drugs - một loại chất hóa học mang lại niềm vui) để giảm căng thẳng. Tuy nhiên điều này thường khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

Nghiên cứu cho thấy hút thuốc có thể gia tăng cảm giác lo âu. Nicotine tạo ra ngay lập tức, và tạm thời một cảm giác thư thái, sau đó có thể dẫn đến những triệu chứng cai nghiện (withdrawal) và cảm giác thèm ăn.

Tương tự, người ta có thể sử dụng rượu như một phương tiện để quản lý và đối phó với những cảm giác khó khăn, và để giảm tạm thời cảm giác lo lắng. Tuy nhiên, rượu có thể làm cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần tệ hơn. Nó có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng hơn và chán nản trong thời gian dài. Điều quan trọng là phải biết những khuyến nghị kèm theo và uống một cách có trách nhiệm.

Thuốc theo toa, chẳng hạn như thuốc an thần và thuốc ngủ có thể được kê đơn vì những lý do rất tốt cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần và thể chất nếu sử dụng trong thời gian dài. Ma túy đường phố, chẳng hạn như cần sa hoặc thuốc lắc thường được dùng cho mục đích mang lại niềm vui (giải trí). Với một số người, các vấn đề bắt đầu khi cơ thể quen với việc sử dụng thuốc nhiều lần. Điều này thường dẫn đến nhu cầu tăng liều để duy trì các tác dụng tương tự.

BẠN CÓ THỂ TỰ GIÚP MÌNH.

Căng thẳng là một phản ứng tự nhiên đối với những tình huống khó khăn trong cuộc sống, chẳng hạn như công việc, gia đình, các mối quan hệ, và các vấn đề về tiền bạc.

Chúng tôi đã đề cập trước đó về một lượng vừa phải của căng thẳng có thể giúp chúng ta thực hiện tốt hơn đối với những tình huống thử thách, nhưng quá nhiều hoặc quá kéo dài căng thẳng có thể dẫn đến các vấn đề về thể lý. Điều này có thể bao gồm giảm các mức độ miễn dịch, khó tiêu hóa và các vấn đề về đường ruột như hội chứng ruột kích thích (IBS – irritable bowel syndrome), hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần như trầm cảm. Do đó điều thật quan trọng là chúng ta quản lý sự căng thẳng của mình và giữ nó ở mức lành mạnh để ngăn ngừa những thiệt hại lâu dài cho cơ thể và tâm trí.

KHI BẠN ĐANG CẢM THẤY CĂNG THẲNG, CỐ GẮNG THỰC HIỆN CÁC BƯỚC SAU:

- ·Nhận ra khi nào căng thẳng gây ra một vấn đề cho bạn. Bạn cần tạo một mối liên hệ giữa cảm giác mệt mỏi hoặc ốm yếu với những áp lực mà bạn phải đối mặt với. Đừng bỏ qua những cảnh bảo về mặt thể lý như căng cơ, mệt mỏi quá mức, đau đầu hoặc chứng đau nữa đầu.

- ·Xác định các nguyên nhân. Cố gắng xác định các nguyên nhân cơ bản. Sắp xếp các nguyên nhân có thể cho sự căng thẳng của bạn vào những người có thể cho bạn một giải pháp thực tế, những điều có thể trở nên tốt hơn với những thời gian nhất định, và những điều bạn không thể làm bất kỳ điều gì trong khoảng thời gian đó. Cố gắng buông bỏ những thứ đó trong vài giây và đưa vào nhóm thứ ba – không có ích gì để phải lo lắng về những thứ bạn không thể thay đổi hoặc những thứ sẽ tự nó bị loại bỏ.

- ·Xem lại lối sống của bạn. Bạn có đang tham gia quá nhiều việc không? Có những việc bạn đang làm mà không thể giao cho người khác? Bạn có thể làm mọi thứ theo cách nhàn nhã hơn? Bạn có thể cần ưu tiên những thứ bạn đang cố gắng đạt được và tổ chức lại cuộc sống của bạn để không phải lúc nào cũng cố gắng làm mọi thứ cùng một lúc.

Bạn cũng có thể giúp bảo vệ mình khỏi căng thẳng bằng một số cách:

- ·Ăn uống lành mạnh. Một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ làm giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến việc ăn uống. Ngoài ra, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy thức ăn ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Cảm giác hạnh phúc có thể được đảm bảo bằng cách chế độ ăn uống của chúng ta cung cấp đủ lượng chất dinh dưỡng cho não chẳng hạn như vitamin và các khoáng chất thiết yếu cũng như nước.

- ·Lưu ý việc hút thuốc và uống rượu của bạn. Mặc dù chúng có vẻ làm giảm căng thẳng, nhưng điều này dễ gây hiểu lầm bởi nó thường làm cho vấn đề tệ hơn.

- Tập thể dục. Các bài tập thể lý có thể rất hiệu quả trong việc giải tỏa căng thẳng. Thậm chí bước ra ngoài để có được chút không khí trong lành và kết hợp với vài bài tập nhẹ như đi bộ đến cửa hàng cũng có thể giúp.

- ·Dùng thời gian tạm dừng (time out). Hãy dành thời gian để thư giãn. Nói rằng "tôi không có thời gian nghỉ" sẽ chẳng ích lợi gì nếu bạn buộc phải nghỉ sau đó vì sức khỏe yếu đi. Cân bằng giữa trách nhiệm với người khác với bản thân là điều quan trọng giúp giảm mức độ căng thẳng.

- ·Chánh niệm. Thiền chánh niệm có thể thực hành mọi lúc mọi nơi. Nghiên cứu đã gợi ý rằng thiền chánh niệm có thể giúp giảm các tác động của căng thẳng, lo lắng, và các vấn đề liên quan khác chẳng hạn như mất ngủ, kém tập trung, và tâm trạng đi xuống ở một số người. Trang web "Be Mindful" (Chánh niệm) của chúng tôi có chức năng trực tuyến được phát triển một cách đặc biệt các khóa học về chánh niệm cũng như chi tiết các khóa học trong khu vực của bạn: bemindful.co.uk (các bạn có thể tìm kiếm thêm các trang đáng tin cậy tương tự bằng tiếng Việt – ND).

- ·Ngủ một giấc thật thoải mái. Các vấn đề về giấc ngủ là thường gặp khi bạn đang bị căng thẳng. Cố gắng đảm bảo bạn nghỉ ngơi đủ. Để biết thêm các mẹo có giấc ngủ ngon hãy đọc hướng dẫn của chúng tôi "Cách ngủ ngon hơn" *mentalhealth.org.uk/howto*

- ·Đừng quá khắt khe với bản thân. Cố gắng giữ gìn mọi sự trong quan điểm có thể. Rốt cuộc thì tất cả chúng ta đều sẽ có những ngày tệ hại.

TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP.

- Bạn có thể đề nghị sự giúp đỡ của chuyên gia nếu bạn cảm thấy tự mình phải xoay sở với những khó khăn. Điều quan trọng là nhận sự giúp đỡ càng sớm càng tốt để bạn có thể bắt đầu tốt hơn.
- Người đầu tiên cần tiếp cận là bác sỹ gia đình của bạn (ở Việt Nam có thể là một bác sỹ quen biết đáng tin cậy – ND). Họ có thể đưa ra những lời khuyên về điều trị, và có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia chuyên nghiệp hơn trong vấn đề căng thẳng. Liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) và các phương pháp tiếp cận dựa trên chánh niệm có thể giúp giảm căng thẳng. Ngoài ra còn một số các tổ chức tự nguyện có thể giúp bạn giải quyết căng thẳng và tư vấn cho bạn các cách thức tốt hơn.
- Tài liệu này có dẫn một số địa chỉ đáng tin cậy tại Anh quốc, tuy nhiên vì trong bối cảnh Việt Nam tôi không liệt kê ở bản dịch này. Thay vào đó, tôi xin giới thiệu dịch vụ hỗ trợ tâm lý (có thu phí và không thu phí) đang được thực hiện tại WELink. Xin vui lòng tham khảo thêm thông tin tại địa chỉ của chúng tôi: *www.facebook.com/welinkchannel* hoặc liên hệ với WELink theo số **0707177398** hoặc gởi email tới địa chỉ *welinkvietnam@gmail.com.*

WE link
Professional Psychology Training & Services

Logo Trung tâm Tâm lý WELink

101 MẸO HÀNG ĐẦU TỪ NGƯỜI ĐỌC.

Cám ơn rất nhiều tới những người đã gởi lại cho chúng tôi những mẹo tuyệt vời về cách họ quản lý stress. Mọi người đều khác nhau và điều gì phù hợp với một người có thể không hiệu quả với người khác. Sau đây là 101 mẹo được cung cấp bởi chính các bạn. Hãy thử xem sao:

- Gặp gỡ một người bạn
- Dành 10 phút mỗi ngày để thư giãn và thu thập những suy nghĩ của chính mình
- Xem các cuộc tranh luận trên TV vào đêm khuya giải quyết các vấn đề thực tế của thế giới
- Nghe nhạc thư giãn
- Xem phim hài hước
- Đi dạo ở vùng nông thôn
- Đi tập thể dục
- Ngâm mình trong bồn tắm với dầu hoa oải hương
- Ngồi thiền
- Nói chuyện với ai đó chỉ để trút giận một chút
- Dẫn chó đi dạo
- Ngủ nhiều hơn
- Cầu nguyện
- Đọc sách để đánh lạc hướng bản thân khỏi những suy nghĩ căng thẳng
- Làm điều gì đó tốt cho người khác
- Viết một bức thư cho ai đó để nhận được cảm xúc tốt thông qua việc trút bỏ căng thẳng, và không thật sự gởi nó đi
- Vẽ hoặc họa tranh
- Đặt dịch vụ mát-xa hoặc đi spa với bạn bè
- Viết danh sách những việc cần làm và gạch bỏ chúng đi như bạn đã làm
- Hãy thử đặt mọi thứ vào quan điểm có thể

- Ăn những món ăn lành mạnh và tránh xa café
- Gần gũi hơn với thiên nhiên như đi dạo trên bãi biển, quan sát hoàng hôn
- Xem chương trình yêu thích của bạn trên TV
- Dành thời gian cho bản thân (thực hiện “giờ của tôi”) để có vài phút nghĩ về thứ vui thích
- Tự hỏi bản thân xem người khác sẽ làm gì
- Suy nghĩ về công việc bạn đạt được trong một ngày thay vì những điều chưa đạt được
- Thư giãn bằng cách bấm huyệt
- Đi xem các vở kịch nâng cao tinh thần, các buổi hòa nhạc hoặc opera
- Đọc cuốn sách hay trước khi đi ngủ
- Tổ chức một buổi tiệc tối
- Cổ vũ ai đó đang xuống tinh thần
- Dành thời gian làm những thứ bạn thích
- Viết xuống những suy nghĩ
- Chơi trò chơi trên máy tính
- Tránh bỏ mọi thứ ra ngoài
- Tìm một nơi yên tĩnh và cố gắng hình dung về ký ức hạnh phúc
- Làm thứ gì đó sáng tạo như đan lát
- Chơi một nhạc cụ
- Chơi với thú cưng của bạn
- Tận hưởng không khí trong lành
- Đối xử nhẹ nhàng với bản thân
- Cười
- Mua sắm trên mạng
- Viết truyện ngắn
- Gọi cho người yêu thương

- Nói chuyện với một người lạ
- Thực hành CBT (liệu pháp nhận thức – hành vi)
- Nói chuyện với bạn bè qua mạng
- Chợp mắt
- Nghỉ ngơi, ngay cả thời gian ngắn cũng tạo ra khác biệt
- Đi dạo vào giờ cơm trưa
- Làm thơ
- Ăn hoặc uống thứ bạn thích
- Ôm ấp một em bé (cháu trai hoặc cháu gái của bạn là điều tuyệt vời để giảm lo lắng)
- Dành thời gian cho trẻ em – chúng thật sự đặt mọi thứ vào chuyện có thể, như "Wow, đám mây này thật tuyệt" và nhắc bạn về những điều đơn giản từng làm bạn ngạc nhiên
- Đi hát karaoke
- Tưởng tượng đang sống trong một thời đại khác, có thể thời chiến hoặc trước khi có ô tô và xe lửa được phát minh lúc đó cuộc sống khó khăn hơn nhiều
- Nướng bánh
- Ngồi quán café với tách trà và tờ tạp chí
- Đi bơi thư giãn
- Ngồi ở ghế đá công viên và nhìn thế giới trôi qua
- Thu dọn phòng hoặc tủ ngăn nắp (với một số người điều này tạo căng thẳng thêm nhưng tôi thấy nó thư giãn)
- Thách thức một người bạn chơi ô chữ
- Thở sâu hai phút và tập trung vào hơi thở
- Nướng cái gì đó hoặc đan khăn quàng cổ

- Viết một danh sách những lý do bạn phải trở nên hạnh phúc với cuộc sống
- Dành một phút để thư giãn cơ bắp
- Sử dụng hương thơm phòng có tính thư giãn hoặc có mùi nến tạo cảm giác tôn nghiêm
- Tập thái cực quyền
- Xem lại hình ảnh kỷ niệm
- Uống một tách trà
- Nghĩ về điều đó bạn đang mong đợi hoặc một điều gì đó thú vị
- Đi xem phim
- Tham gia một lớp học vào giờ trưa
- Đi xe đạp
- Nghe tiếng chim hót
- Nhắc nhở bản thân rằng mọi chuyện có thể tệ hơn và đếm phước lành của bản thân
- Chơi trò chơi với gia đình
- Chơi một bài hát yêu thích và hát ra thành tiếng
- Làm mọi thứ sạch sẽ
- Thực hành thư pháp
- Di chuyển đồ đạc trong nhà
- Viết thư cho người thân yêu
- Chơi với trẻ con
- Xem một số chương trình yêu thích trên TV
- Ra ngoài chạy bộ trong công viên
- Tình nguyện cho một nhà mở tại địa phương
- Chơi Sudoku
- Đọc một tạp chí tin đồn
- Tham gia lớp học salsa
- Để cho ai khác ôm ấp mình

MENTAL HEALTH FOUNDATION

QUỸ SỨC KHỎE TÂM THẦN

SỨC KHỎE TÂM THẦN TỐT CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Nhiệm vụ của chúng tôi là giúp mọi người hiểu, bảo vệ, và duy trì sức khỏe tâm thần của họ.

Chúng tôi là một tổ chức từ thiện của Vương quốc Anh dựa vào sự đóng góp và tài trợ của cộng đồng để cung cấp và vận động cho sức khỏe tâm thần tốt cho tất cả mọi người

Mentalhealth.org.uk

Mentalhealth.org.uk/donate

Bản dịch tiếng Việt

Nhận thấy tài liệu này ngắn gọn và hữu ích trong bối cảnh Việt Nam, chúng tôi đã chọn dịch tài liệu này sang tiếng Việt. Chúng tôi có trách nhiệm tiến hành việc liên hệ xin phép phát hành với Mental Health Foundation đồng thời xin tài trợ để có thể in bản dịch tiếng Việt này phổ biến rộng rãi tới mọi người. Quý vị cũng có thể hỗ trợ chúng tôi bằng cách chia sẻ tài liệu này tới những người cần đến nó.
Mọi chi tiết hoặc thắc mắc về bản dịch hay bản pdf này xin vui lòng liên hệ với chúng tôi:

Phone: 0707177398

Email: welinkvietnam@gmail.com

Web: facebook.com/welinkchannel

Người dịch: Ngô Minh Uy
Chuyên viên tham vấn tâm lý
Giám đốc WELink