

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Hầu hết mọi người đều biết về các phương pháp để giữ cho thể chất khỏe mạnh, nhưng ít người được giáo dục về ý nghĩa của việc giữ cho tinh thần khỏe mạnh. Sức khỏe tinh thần và thể chất gắn bó chặt chẽ với nhau, và cả hai đều nên được ưu tiên trong cuộc sống của chúng ta. Hãy thực hiện những lời khuyên sau đây để giữ cho tinh thần tốt.



LỜI KHUYẾN #1: HÃY NÓI VỀ CẢM GIÁC CỦA QUÝ VỊ

Điều quan trọng là không giữ suy nghĩ hoặc cảm xúc của quý vị cho riêng mình. Xác định một người an toàn để trò chuyện hoặc ghi lại nhật ký về những cảm xúc và suy nghĩ để giải tỏa chúng.

LỜI KHUYẾN #2: XÂY DỰNG MẠNG LƯỚI HỖ TRỢ CỦA QUÝ VỊ

Tất cả chúng ta đều cần sự hỗ trợ về mặt cảm xúc và tình bạn trong cuộc sống của mình. Tạo thói quen liên hệ với gia đình và bạn bè. Hãy yêu cầu giúp đỡ khi cần. Hãy nhớ rằng hầu hết mọi người đều thích giúp đỡ khi họ được yêu cầu.

SỨC KHỎE TÂM THẦN

Tờ thông tin này được thiết kế với mục đích giáo dục cho các giáo viên và học sinh của ABE để dạy và học các chiến lược nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần.

LỜI KHUYẾN #3: THIẾT LẬP RANH GIỚI

Hãy giảm bớt các nghĩa vụ trong cuộc sống của quý vị. Hãy nói “không” với một dự án công việc hoặc một buổi tu tập. Sử dụng những cụm từ nhằm kéo dài thời gian để dành cho bản thân thời gian suy nghĩ xem quý vị có muốn làm những gì được yêu cầu hay không. Chẳng hạn như, "Hãy để tôi kiểm tra lịch trình của tôi và liên hệ lại với quý vị".

LỜI KHUYẾN #4: HÃY DÀNH THỜI GIAN NGHỈ NGƠI

Tất cả chúng ta đều cần tự chăm sóc bản thân để giảm bớt căng thẳng và giúp trẻ hóa. Hãy dành 10 phút giải lao ngắn trong ngày, để đi dạo, tập thể dục và làm điều gì đó mà quý vị yêu thích mỗi ngày.

LỜI KHUYẾN #5: HÃY ĐỂ TÂM TRÍ CỦA QUÝ VỊ TĨNH LẶNG

Chúng ta liên tục bị vây quanh bởi thông tin 24/7. Hãy để tâm trí của quý vị tĩnh lặng bằng cách thử thiền, hít thở sâu hoặc tắt các thiết bị điện tử trong vài giờ.



LỜI KHUYÊN #6: HÃY VIẾT NHẬT KÝ VỚI LÒNG BIẾT ƠN

Viết ra ba điều mà quý vị biết ơn mỗi ngày. Nhiệm vụ đơn giản này sẽ nhắc nhở quý vị về tất cả những điều tốt đẹp đang xảy ra hàng ngày trong cuộc sống của quý vị.



LỜI KHUYÊN #7: TẬP TRUNG VÀO NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ KIỂM SOÁT

Đặt năng lượng của quý vị vào những gì quý vị có thể kiểm soát và buông bỏ những điều quý vị không thể kiểm soát. Khi chúng ta dồn năng lượng vào những việc ngoài tầm kiểm soát của mình, điều này sẽ làm tăng sự lo lắng và căng thẳng. Xác định những gì quý vị có thể kiểm soát và điều đó có thể tiếp thêm sức mạnh cho quý vị và giảm căng thẳng trong cuộc sống

LỜI KHUYÊN #8: VIẾT RA NHỮNG LO LẮNG CỦA QUÝ VỊ

Dành 10 phút trước khi đi ngủ, hãy viết ra tất cả những nỗi băn khoăn và lo lắng của quý vị. Phương pháp này giúp giải tỏa lo lắng và cải thiện giấc ngủ.



LỜI KHUYÊN #9: THÁCH THỨC SUY NGHĨ CỦA QUÝ VỊ

Chúng ta thường nói với chính mình là những điều đơn giản là không đúng. Viết ra những suy nghĩ tiêu cực của quý vị về bản thân. Sau đó, hãy tự hỏi bản thân, tôi có bằng chứng nào cho thấy điều này đúng không?



LỜI KHUYÊN #10: GIẢM BỚT CÁC MỐI QUAN HỆ ĐỘC HẠI

Có một số người tiếp thêm năng lượng cho quý vị và khiến quý vị cảm thấy được hỗ trợ. Và có những người khác rút cạn năng lượng của chúng ta. Hãy cân nhắc hạn chế thời gian với những người độc hại và dành nhiều thời gian hơn cho những người mà quý vị thích.

YÊU CẦU ĐƯỢC GIÚP ĐỠ

Liên hệ với chuyên gia sức khỏe tâm thần. Đó là một điểm mạnh, không phải là điểm yếu để yêu cầu sự giúp đỡ. Nếu quý vị bị gãy tay, quý vị sẽ gọi bác sĩ. Sức khỏe tinh thần cũng quan trọng không kém, mặc dù quý vị không thể nhìn thấy nó.

Các nhà trị liệu được đào tạo để lắng nghe, cung cấp cho quý vị các công cụ và sự hỗ trợ. Truy cập trang web của PANDA để tìm các phòng khám sức khỏe tâm thần có chi phí thấp tại <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>