

Hướng dẫn Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Bản thân



Tăng cường các Hóa chất Tốt cho Não

- **Tập thể dục** - chỉ cần 10-20 phút hoạt động aerobic sẽ giúp cải thiện tâm trạng (endorphin được giải phóng)
- **Tĩnh thức** - hiện diện, thiền định
- **Dinh dưỡng tốt** - Để tạo ra dopamine, cơ thể bạn cần tyrosine có trong các loại thực phẩm như hạnh nhân, chuối, bơ, trứng, đậu, cá và thịt gà. Thậm chí sô cô la. Tránh các loại thực phẩm như đường, chất béo chuyển hóa, cholesterol và thực phẩm tinh chế can thiệp vào chức năng não thích hợp và có thể gây ra dopamine thấp.
- **Nghỉ ngơi đầy đủ** - 7-9 giờ mỗi đêm
- **Âm nhạc** - Nghe nhạc mà bạn yêu thích có thể giải phóng dopamine (làm cho chúng ta cảm thấy dễ chịu)
- **Ra ngoài nắng!** - Tiếp nhận một số vitamin D giúp giải phóng dopamine
- **Tiếp xúc với con người nhiều hơn** - Ôm, bắt tay... bạn thậm chí có thể ôm chặt thú cưng của mình
- **Làm việc gì đó sáng tạo**
- **Lập danh sách hoặc viết ra mục tiêu của bạn** - và kiểm tra thành tích của bạn
- **Tắm nước lạnh**

Chiến lược Đối phó

- **Dành thời gian với gia đình hoặc bạn bè**
- **Giữ một thói quen thường xuyên**
- **Dành thời gian trong thiên nhiên 30 phút mỗi ngày**
- **Tự nói chuyện tích cực** - Ví dụ: tự nói với bản thân rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt hơn hoặc cảm giác này sẽ không kéo dài mãi mãi
- **Viết ra các mục tiêu cá nhân của bạn**
- **Làm cho ngôi nhà của bạn an toàn**
- **Dành thời gian cho những điều mang lại niềm vui cho bạn**
- **Học cách đối phó với căng thẳng một cách lành mạnh** - tập thể dục, thiền, hít thở sâu
- **Học kỹ năng quản lý xung đột** - giải quyết vấn đề, giải quyết xung đột và các cách xử lý bất đồng không bạo lực
- **Gặp gỡ các chuyên gia** - dịch vụ sức khỏe tâm thần, sức khỏe thể chất và chống lạm dụng chất gây nghiện

Tránh

- **Một mình**
- **Ma túy và rượu**
- **Làm những việc khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn** - nghe nhạc buồn, đọc thư cũ, thăm mộ người thân
- **Tập trung vào những suy nghĩ tiêu cực** - Tìm một điều gì đó giúp bạn phân tâm, cho bản thân nghỉ ngơi khỏi những suy nghĩ căng thẳng

Hướng dẫn Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần

Sử dụng Phương tiện Truyền thông Xã hội Lành mạnh

Sử dụng mạng xã hội có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần. Ví dụ, nó có thể khiến sự lo lắng, trầm cảm và cô lập gia tăng; nó có thể làm hỏng các mối quan hệ; có thể làm gián đoạn giấc ngủ; và có thể là một cách chúng ta lãng phí thời gian, gây giảm năng suất.

Để giúp thiết lập việc sử dụng mạng xã hội lành mạnh:

- **Giới hạn địa điểm và thời gian bạn sử dụng mạng xã hội** - Không kiểm tra mạng xã hội khi ở cùng gia đình hoặc bạn bè
- **Có thời gian 'cai nghiện'** - Lên lịch nghỉ ngơi thường xuyên khỏi mạng xã hội để giảm căng thẳng và dẫn đến sự hài lòng cao hơn trong cuộc sống
- **Chú ý** đến những gì bạn làm và cảm giác của bạn
- Tiếp cận mạng xã hội một cách có ý thức
- **Cắt bớt** (bỏ theo dõi-unfollow, tắt tiếng-mute hoặc ẩn-hide)
- **Dừng việc để mạng xã hội thay thế cuộc sống thực**

Nếu ai đó bạn biết đang có ý định tự tử, bạn có thể giúp đỡ bằng cách ở bên họ, lắng nghe họ và tìm cách giúp đỡ họ. **Ở bên cạnh, Lắng nghe, Giúp đỡ**

Hỗ Trợ miễn phí 24/7 và bảo mật cho bất kỳ ai có vấn đề.

Đường dây Nhắn tin Khủng hoảng: 741-741

Chat (Trò chuyện): <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>

Đường dây nóng Ngăn chặn Tự tử Quốc gia : 1-800-273-TALK

Đường dây nóng của dự án Trevor (LGBTQ): 1-866-488-7386

Trans Lifeline: 1-877-565-8860

Tài liệu Tham Khảo:

- "Are You Feeling Suicidal?" helpguide.org,
www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/are-you-feeling-suicidal.htm
- Cohut, Maria. "Is It Time You Went on a Social Media Detox?" medicalnewstoday.com,
www.medicalnewstoday.com/articles/321498.php#1
- Kecmanovic, Jelena. "6 Ways to Protect your Mental Health from Social Media's Dangers." theconversation.com,
www.theconversation.com/6-ways-to-protect-your-mental-health-from-social-medias-dangers-117651
- "Risk and Protective Factors" cdc.gov,
www.cdc.gov/violenceprevention/suicide/riskprotectivefactors.html
- Santos, Glenn. "33 Ways to Increase Dopamine to Boost Your Productivity." [Helloendless.com](http://helloendless.com),
helloendless.com/10-ways-to-increase-dopamine-to-boost-your-productivity/