

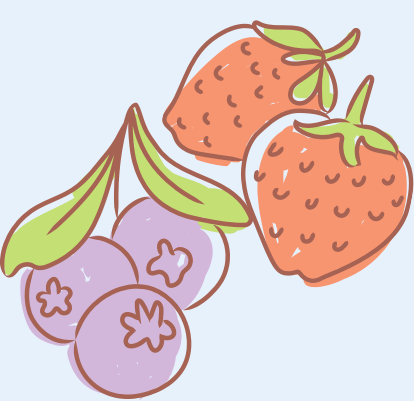


ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Trong giai đoạn khủng hoảng như dịch bệnh hiện nay thì việc cảm thấy buồn bã, lo lắng, sợ hãi hoặc căng thẳng về tinh thần là những điều tự nhiên. Do đó, việc chăm sóc sức khỏe về thể chất, tinh thần, và tâm lý của quý vị và cho cả những người thân yêu của quý vị là điều rất quan trọng.

Giữ liên lạc - Trò chuyện với các người khác

Hãy dành thời gian để liên lạc chia sẻ mối quan tâm cũng như cảm giác của quý vị với gia đình và bạn bè, mặc dù quý vị không thể gặp họ trực tiếp.



Chăm sóc cho cơ thể

Cố gắng chăm sóc cho cơ thể với các loại thực phẩm bổ dưỡng bên cạnh năng hoạt động và ngủ đủ giấc. Nếu có thể, hãy dành thời gian để hòa mình với thiên nhiên ngoài trời, dù chỉ vài phút mỗi ngày. Tìm cách tập thể dục và năng vận động. Những ai đang trong giai đoạn đang được điều trị bệnh thì nên liên lạc với các chuyên gia y tế hoặc tham khảo ý kiến với bác sĩ khi cần thiết.

Theo dõi thông tin cập nhật, nhưng cần nghỉ ngơi

Quý vị nên cập nhật tin tức trong thời gian này, nhưng hãy luôn cảnh giác với những thông tin giả, bao gồm cả các tin tức, bài viết trên các mạng truyền thông xã hội. Truy cập thông tin qua các nguồn đáng tin cậy như CDC hoặc Bộ Y tế tiểu bang Virginia. Hãy nghỉ ngơi sau khi xem, đọc hoặc nghe tin tức nếu quý vị cảm thấy chán nản buồn bã.



Chăm sóc sức khỏe tâm thần

Bồi bổ sức khỏe tâm thần của quý vị bằng các hoạt động đơn giản mà quý vị yêu thích và gạt bỏ những lo lắng không cần thiết ra khỏi đầu. Dành thời gian để nghỉ ngơi. Liên lạc với các chuyên gia y tế chăm sóc sức khỏe tinh thần nếu quý vị bị căng thẳng đến mức độ gây cản trở tới các hoạt động hàng ngày của mình kéo dài trong vài ngày hoặc vài tuần liên tiếp. Những người mắc các bệnh trạng về tâm thần có từ trước nên liên lạc với chuyên gia y tế hoặc tham khảo ý kiến bác sĩ khi cần thiết.



Yêu cầu giúp đỡ

Nếu sự căng thẳng tinh thần đang ảnh hưởng đến các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày của quý vị trong vài ngày hoặc vài tuần, hãy liên lạc với người mà quý vị tin tưởng, chẳng hạn như một vị lãnh đạo tôn giáo hoặc chuyên gia y tế. Những người đã từng có hoặc đang có vấn đề về tâm thần nên gọi cho bác sĩ để sắp xếp cách liên lạc và tham khảo ý kiến khi cần thiết. Đừng tự điều trị cho mình. Tuyệt đối tránh sử dụng thuốc lá, ma túy hoặc rượu như là phương cách để giải quyết sự căng thẳng tinh thần và các cảm xúc tiêu cực đang có của quý vị.

