



# CHĂM SÓC BẢN THÂN TRONG TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP VỀ Y TẾ CÔNG CỘNG

*Niềm hy vọng rất quan trọng vì nó giúp cho hiện tại bớt khắc nghiệt. Nếu ta hy vọng rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, ta sẽ chịu đựng được khó khăn của hôm nay.*

*– Thích Nhất Hạnh*

Đối phó với tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng gây ra sẽ tình trạng căng thẳng và lo lắng. Bạn có thể phải đối mặt với sự thiếu rõ ràng và chắc chắn, những lo ngại về sức khỏe của bản thân, của gia đình và bạn bè xung quanh, là sự thay đổi trong thói quen hàng ngày, hạn chế tiếp cận với những dịch vụ và nguồn lực cần thiết vốn rất dễ tiếp cận lúc bình thường và hơn thế nữa. Rất may, bạn có thể thực hiện một số hoạt động để tự chăm sóc bản thân trong khoảng thời gian khó khăn này. Ngoài ra, vẫn còn có các dịch vụ có sẵn đáp ứng cho bạn trong trường hợp bạn cần hỗ trợ chuyên sâu hơn về tinh thần.

## NHỮNG BƯỚC GIÚP CHĂM SÓC BẢN THÂN

Cảm giác căng thẳng, lo âu và “choáng ngợp” trong những trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng như thế này là một điều hết sức tự nhiên, nhưng bạn vẫn có thể thực hiện một số hoạt động để nâng cao sức khỏe của chính mình. Dưới đây là một số gợi ý bạn có thể thử.

1

### CƠ THỂ

- Hoạt động thể chất hoặc tập thể dục thường xuyên
- Ăn uống tốt, duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, uống đủ nước
- Nghi ngơi vào ban đêm, giữ một lịch ngủ cố định
- Thư giãn bằng các bài tập thở và kéo giãn cơ thể

2

### TÂM TRÍ

- Tham gia vào các hoạt động hoặc thú vui sở thích
- Cố gắng duy trì các thói quen hàng ngày
- Thực hành thiền định hoặc cầu nguyện như một cách để thư giãn và hỗ trợ tinh thần
- Nghỉ giải lao nhiều lần trong ngày

3

### CẢM XÚC

- Lưu tâm và chấp nhận những cảm nhận của bản thân, cố gắng không phán xét cảm xúc của chính mình
- Đối xử với bản thân bằng tình thương và sự thấu hiểu
- Chia sẻ cảm xúc của bản thân với người mình tin tưởng
- Tự động viên và an ủi bản thân (“Mình có thể xử lý được”, “hôm nay tập trung xử lý vấn đề của hôm nay”)

4

### HỖ TRỢ

- Giữ liên lạc với người khác bằng cách gọi điện, nhắn tin, email, phương tiện truyền thông xã hội, gọi video
- Nhờ bạn bè/gia đình hoặc các chuyên gia giúp đỡ khi cần
- Tiếp cận các nhóm hỗ trợ đồng đẳng từ xa về ma túy và rượu bia
- Tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần từ xa

## CẬP NHẬT THÔNG TIN NHƯNG KHÔNG ĐỂ BẢN THÂN BỊ CĂNG THẲNG QUÁ MỨC

Mặc dù liên tục cập nhật những thông tin mới nhất liên quan đến tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng là rất cần thiết, nhưng bạn không nên để bản thân bị “ngợp” bởi quá nhiều tin tức, việc tiếp xúc với quá nhiều các phương tiện truyền thông có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng hoặc tuyệt vọng. Vậy bạn nên làm gì?

### TRÁNH

Tiếp xúc quá nhiều với thông tin truyền thông

### GIỚI HẠN

Chỉ nên tiếp nhận nguồn thông tin chính thống (Bộ y tế: <https://moh.gov.vn/>)

### KIỂM TRA

Thông tin cập nhật tại mỗi thời điểm nhất định trong ngày, chỉ nên thực hiện 1-2 lần/ngày

### THU THẬP

Thông tin giúp bạn thực hiện một số hành động giúp bảo vệ bản thân và những người xung quanh

If you need help due to overwhelming sadness, depression, anxiety, or feelings that you want to harm yourself or others:

**SAMHSA's Disaster Distress Helpline**  
1-800-985-5990 Test TalkWithUs to 66746  
TTY 1-800-846-8517

**SAMHSA's National Helpline**  
1-800-662-HELP

**National Suicide Prevention Lifeline**  
1-800-273-TALK  
TTY 1-800-799-4TTY (4889)

## MÔ TẢ TÌNH TRẠNG BUỒN BÃ MỆT MỎI.

1

### CÁC DẤU HIỆU TRONG NHẬN THỨC

- Hay quên hơn
- Cảm thấy bối rối
- Khó tập trung
- Khó đưa ra quyết định

2

### CÁC DẤU HIỆU TRONG CẢM XÚC

- Sợ hãi, phiền não, lo âu
- Tức giận, mặc cảm tội lỗi, cáu bẳn
- Buồn bã, chán nản
- Muốn cô lập một mình

3

### CÁC DẤU HIỆU THỂ CHẤT

- Đau dạ dày
- Nhức đầu, căng cơ
- Các bệnh lý mãn tính trở nên trầm trọng hơn
- Thay đổi mức năng lượng

4

### CÁC DẤU HIỆU TRONG HÀNH VI

- Thay đổi thói quen ăn ngủ.
- Dễ khóc
- Tăng sử dụng rượu bia, thuốc lá, ma túy
- Khó khăn trong thực hiện các hoạt động

## CÁC CHIẾN LƯỢC ĐỐI PHÓ

### VIẾT NHẬT KÝ CẢM ƠN

Viết ra 2-5 điều mà bạn cảm thấy biết ơn trong cuộc sống. Những điều này có thể rất nhỏ bé hoặc rất vĩ đại. Hãy suy nghĩ về những điều bạn thích, một ai đó mà bạn đã gặp và trò chuyện, một thành tựu, một trở ngại bạn đã vượt qua, v.v... Bạn không cần phải viết trong nhật ký của mình mỗi ngày - chỉ vài lần một tuần là được.

- Hãy viết thật cụ thể và chi tiết về các sự kiện, trải nghiệm, thành tựu, v.v... trong cuộc sống
- Cố gắng tập trung vào con người nhiều hơn sự vật/sự việc
- Nghĩ về việc bày tỏ lòng biết ơn với những điều tiêu cực không xảy ra hoặc một trở ngại mà bạn đã biến thành cơ hội
- Hãy nghĩ về những món quà trong cuộc sống - những điều tốt đẹp mà bạn nhận được
- Viết ra những điều vượt quá mong đợi của bạn hoặc điều làm bạn ngạc nhiên

Hãy nhớ rằng biết ơn ở đây không có nghĩa là coi những điều khó khăn và thách thức không tồn tại. Nó chỉ giúp chúng ta nhớ rằng những điều tốt đẹp vẫn còn hiện hữu và đây là lúc ta trân trọng chúng.

### NÍN THỞ GIỮ HOI

“THỞ HỘP” – kỹ thuật quản lý căng thẳng theo nhịp thở

Ngồi thẳng, thoải mái trên ghế, đôi bàn chân đặt trên mặt đất và hai tay thả lỏng trong lòng.

**Bước 1:** Hít vào, đếm từ 1 đến 4

**Bước 2:** Nín thở giữ hoi, đếm từ 1 đến 4

**Bước 3:** Thở ra, đếm từ 1 đến 4

**Bước 4:** Nín thở giữ hoi, đếm từ 1 đến 4  
Lặp lại

Bạn có thể sử dụng ứng dụng  
*Box Breathing – Breath Air\**

HÍT VÀO

THỞ RA

### NÍN THỞ GIỮ HOI

### CÁC ỨNG DỤNG HỮU ÍCH

#### Thiền định\*

The Mindfulness App  
Headspace  
Calm

#### Hít thở sâu\*

Stop, Breathe & Think  
Breathing Zone  
Breathe2Relax

#### Kết nối\*

WhatsApp  
GroupMe  
Houseparty

\* Lưu ý: Việc đề cập hoặc trích dẫn thông tin trong tài liệu này chỉ nên được đưa ra dưới dạng ví dụ và không thể hiện sự chứng thực từ Trung tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều trị các vấn đề sức khỏe tâm thần Vùng Tây Bắc và Caribe (Hoa Kỳ)

Tiếp cận các thông tin đáng tin cậy tại: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) | [samhsa.gov/coronavirus](http://samhsa.gov/coronavirus)

Website: [mhttnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc](http://mhttnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc) Facebook: @NECMHTTC Twitter: @NECMHTTC

Tài liệu này được xây dựng với sự hỗ trợ của Bộ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ, Cục Quản Lý các Dịch vụ Điều trị Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (SAMHSA), gói tài trợ H79SM081783.