



# Đương Đầu Với Căng Thẳng Trong Đợt Bùng Phát Bệnh Dịch Truyền Nhiễm

## Những điều bạn nên biết

Khi bạn nghe, đọc hoặc xem tin tức về sự bùng phát của một bệnh truyền nhiễm như Ebola, bạn có thể sẽ cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu căng thẳng - ngay cả khi dịch bệnh ảnh hưởng đến những người ở xa nơi bạn sống và bạn không có nguy cơ mắc bệnh. Những dấu hiệu căng thẳng này là bình thường, và có thể xuất hiện ở những người có người thân đang ở các nơi bị ảnh hưởng bởi sự bùng phát dịch. Trước sự bùng phát của bệnh truyền nhiễm, hãy theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần của chính bạn. Nhận biết rõ những dấu hiệu căng thẳng ở bản thân và người thân. Biết cách giảm bớt căng thẳng, và khi nào cần nhờ đến sự giúp đỡ của người khác.

## Nhận biết dấu hiệu của căng thẳng

Những phản ứng về hành vi, thể chất, cảm xúc và nhận thức liệt kê dưới đây đều là các dấu hiệu lo lắng và căng thẳng thường gặp. Bạn có thể nhận ra một số phản ứng trong số này trong thực tế khi một đợt dịch bệnh bùng phát.

### HÀNH VI:

- Tăng hoặc giảm mức năng lượng và hoạt động trong ngày
- Tăng sử dụng rượu bia, thuốc lá hoặc các loại ma túy bất hợp pháp
- Hay cáu bẳn, thường xuyên bộc phát cơn giận, hay cãi cọ
- Khó thư giãn hoặc khó ngủ
- Hay khóc
- Lo lắng quá mức
- Lúc nào cũng muốn ở một mình
- Đổ lỗi cho người khác về mọi chuyện
- Khó giao tiếp hoặc lắng nghe người khác
- Khó giúp đỡ hoặc tiếp nhận sự giúp đỡ từ người khác
- Không thể cảm thấy vui vẻ hoặc thoải mái

### Biết khi nào nên tìm kiếm giúp đỡ

Bạn có thể sẽ rơi vào trạng thái cực kỳ buồn bã và lo lắng khi nghe tin về một đợt bùng phát dịch, ngay cả khi bạn có ít hoặc không có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết có dấu hiệu căng thẳng (xem danh sách bên trái) trong vài ngày hoặc vài tuần, hãy tìm kiếm trợ giúp bằng cách truy cập các nguồn hỗ trợ ở cuối tờ thông tin này. Liên lạc với Đường dây cứu hộ tự tử quốc gia ngay lập tức nếu bạn hoặc người mà bạn biết đe dọa làm tổn thương hoặc giết chết bản thân hoặc người khác, hoặc liên tục nói hoặc viết về cái chết, sự chết chóc hoặc tự tử.



## CƠ THỂ:

- Đau dạ dày hoặc tiêu chảy
- Đau đầu và các bộ phận khác trên cơ thể
- Ăn không ngon hoặc ăn quá nhiều
- Đổ mồ hôi hoặc ớn lạnh
- Run hoặc co giật cơ
- Dễ bị giật mình

## TINH THẦN:

- Lo lắng hoặc sợ hãi
- Chán nản
- Mặc cảm tội lỗi
- Tức giận
- Cảm thấy mình như anh hùng, hưng phấn lạ thường hoặc thấy mình là "bất khả xâm phạm"
- Không quan tâm đến bất cứ điều gì
- Choáng ngợp bởi những nỗi buồn phiền

## SUY NGHĨ:

- Gặp khó khăn trong việc ghi nhớ mọi thứ
- Cảm thấy bối rối
- Khó suy nghĩ rõ ràng và tập trung
- Khó khăn trong việc đưa ra quyết định

## Biết cách giải tỏa căng thẳng

Bạn có thể kiểm soát và làm giảm bớt căng thẳng bằng cách dành thời gian tự chăm sóc bản thân.

### LUÔN GIỮ GÓC NHÌN “TOÀN CẢNH”:

Đặt ra giới hạn thời gian dành để đọc hoặc xem tin tức về đợt dịch. Nhu cầu cập nhật tin tức về đợt dịch là dễ hiểu, đặc biệt nếu bạn có người thân ở những nơi có nhiều người bị bệnh. Nhưng hãy đảm bảo dành đủ thì giờ tách mình ra khỏi những tin tức đó để tập trung vào những điều tốt đẹp đang diễn ra trong cuộc sống và những điều bạn vốn vẫn đang nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

### TIẾP NHẬN THÔNG TIN XÁC THỰC:

Tìm đến những người và những nguồn tài nguyên bạn có thể tin tưởng để có được những thông tin sức khỏe chính xác. Tìm hiểu thông tin về đợt dịch từ họ và cách bạn có thể tự bảo vệ mình khỏi bệnh tật, nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh. Bạn có thể liên hệ với đội ngũ nhân viên y tế ở các phòng khám, bệnh viện, các đường dây nóng hỗ trợ thông tin của Bộ Y Tế, các thông tin chính thống từ chính quyền trung ương và địa phương hoặc tổ chức quốc tế. Hãy xem nội dung trang tiếp theo để biết danh sách các nguồn thông tin xác thực về đợt dịch.

### GIỮ GÌN SỨC KHỎE:

- Ăn thực phẩm lành mạnh, và uống đủ nước.
- Tránh lạm dụng caffeine và rượu bia.
- Không sử dụng thuốc lá hoặc các loại ma túy bất hợp pháp.
- Ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi.
- Tập thể dục.

## ÁP DỤNG CÁC PHƯƠNG PHÁP THƯ GIÃN THỰC TẾ:

- Thư giãn thường xuyên bằng những hoạt động có ích cho cơ thể. Hít thở sâu, kéo giãn cơ, thiền định, rửa mặt và tay hoặc tham gia vào những sở thích thú vị.
- Đừng hấp tấp hay tập trung liên tục vào các hoạt động gây căng thẳng, hãy làm một điều gì đó thú vị sau một nhiệm vụ khó khăn.
- Dành thời gian nghỉ ở nhà để thư giãn. Ăn một bữa ăn ngon, đọc sách, nghe nhạc, tắm, hoặc trò chuyện với gia đình.
- Thường xuyên chia sẻ cảm xúc của bạn với những người thân yêu và bạn bè.



Chăm sóc sức khỏe thể chất để giúp giảm căng thẳng. Hãy luôn biết dừng lại một chút để tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống của bạn, như kết nối với những người thân yêu.

## CHÚ Ý ĐẾN CƠ THỂ, CẢM XÚC VÀ TINH THẦN CỦA BẢN THÂN:

- Nhận biết và chú ý các dấu hiệu cảnh báo sớm về căng thẳng.
- Nhận ra những trải nghiệm trong quá khứ đang ảnh hưởng đến cách suy nghĩ và cảm nhận của bạn về sự kiện lần này như thế nào, hãy nghĩ về cách bạn đã xử lý suy nghĩ, cảm xúc và hành vi liên quan các sự kiện trước kia ra sao.
- Hiểu rằng cảm giác căng thẳng, chán nản, tội lỗi hoặc tức giận là điều bình thường sau một sự kiện như đợt bùng phát dịch bệnh, ngay cả khi nó không đe dọa trực tiếp đến bạn.
- Kết nối với những người khác cũng đang gặp căng thẳng như bạn. Chia sẻ cảm xúc của bạn về bệnh dịch, các thông tin sức khỏe đáng tin cậy và tận hưởng cả những cuộc trò chuyện không liên quan đến bệnh dịch, để nhắc nhở bản thân về nhiều điều quan trọng và tích cực khác trong cuộc sống.
- Dành thời gian để làm mới tinh thần thông qua thiền định, cầu nguyện hoặc giúp đỡ người khác khi cần.

### Các nguồn thông tin và các đường dây sức khỏe liên quan trong đợt bùng phát dịch:

**Cổng thông tin của Bộ Y Tế Việt Nam về dịch COVID-19:**

<https://ncov.moh.gov.vn/>

**Tổ Chức Y Tế Thế Giới (World Health Organization – WHO):**

<http://www.who.int/en>

## Các nguồn thông tin và các đường dây sức khỏe liên quan trong đợt bùng phát dịch

Cổng thông tin của Chính Phủ:

<http://chinhphu.vn/>

Báo Sức Khỏe và Đời Sống – Cơ Quan Ngôn Luận của Bộ Y Tế:

<https://suckhoedoisong.vn/>

Trang thông tin chính thức về các giải pháp CNTT hỗ trợ phòng, chống dịch COVID-19, trong có hướng dẫn tải và sử dụng hai ứng dụng: Ứng dụng NCOVI dành cho người dân Việt Nam và Ứng dụng Vietnam Health Declaration dành cho người nhập cảnh vào Việt Nam:

<https://ncovi.vn/>

Cổng thông tin về COVID-19 của TP. Hồ Chí Minh:

<http://covid19.hochiminhcity.gov.vn/>



### DANH SÁCH SỐ ĐIỆN THOẠI CÁC BỆNH VIỆN

DANH SÁCH BỆNH VIỆN		SỐ ĐIỆN THOẠI
1	Bệnh viện Bạch Mai	0969 85 1616
2	Bệnh viện Nhiệt đới Trung ương	0969 24 1616
3	Bệnh Viện E	0912 16 8887
4	Bệnh viện Nhi Trung ương	037 288 4712
5	Bệnh viện Phổi Trung ương	0967 94 1616
6	Bệnh viện Việt Nam - Thụy Điển - Uông Bí	0966 68 1313
7	Bệnh viện Đa khoa Thái Nguyên	0913 39 4495
8	Bệnh viên Trung ương Huế	0965 30 1212
9	Bệnh viện Chợ Rẫy	0969 87 1010
10	Bệnh viện Đa khoa Trung ương Cần Thơ	0907 73 6736
11	Bệnh viện Xanh Pôn Hà Nội	0904 13 8502
12	Bệnh viện Vinmec Hà Nội	0934 47 2768
13	Bệnh viện Đà Nẵng	0903 58 3881
14	Bệnh viện Nhiệt đới TP. Hồ Chí Minh	0967 34 1010
15	Bệnh viện Nhi đồng 1	0913 11 7965
16	Bệnh viện Nhi đồng 2	0798 42 9841
17	Bệnh viện Đa khoa tỉnh Đồng Nai	0819 63 4807
18	Bệnh viện Nhiệt đới Khánh Hòa	0913 46 4257
19	Bệnh viện tỉnh Khánh Hòa	0965 37 1515
20	Bệnh viện tỉnh Thái Bình	0989 50 6515
21	Bệnh viện tỉnh Lạng Sơn	0396 80 2226
22	Bộ Y tế	19003228

\* Lưu ý: Các thông tin trong tờ thông tin này không bao hàm sự chứng thực của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, Cục Quản lý các Dịch vụ Điều Trị Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần Hoa Kỳ hoặc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.



Hiệu đính và chỉnh sửa cho phù hợp với bối cảnh Việt Nam:  
**Trung Tâm Chuyển Giao Công Nghệ Điều Trị Nghiện Chất và HIV**  
 – Đại Học Y Dược TP. HCM  
 217 Hồng Bàng, Quận 5, TP. HCM.