



Cẩm nang từ Bộ Trưởng Y Tế California: Giải tỏa căng thẳng trong dịch COVID-19

(Vietnamese)

TẦM QUAN TRỌNG TRONG QUẢN LÝ STRESS VÀO THỜI GIAN NÀY

Sức khỏe và sự an toàn của gần 40 triệu người dân California là ưu tiên số một của tiểu bang. Điều này bao gồm sức khỏe thể chất và tâm lý của tất cả các cá nhân. Chúng ta luôn lưu ý các chính sách y tế công cộng và các can thiệp cần thiết để làm chậm sự lây lan của COVID-19 đang ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh của xã hội và cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Những gián đoạn hàng ngày này, cùng với nỗi sợ không biết điều gì có thể đến, dẫn đến sự căng thẳng và lo lắng gia tăng cho nhiều người.

Người dân California đã cùng nhau thực hành khoảng cách giao tiếp để làm chậm sự lây lan của vi-rút corona. Mặc dù chúng ta đang cùng hành động để giảm bớt tác động trước mắt của COVID-19 đối với cộng đồng và với hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta, việc giảm thiểu các tác động sức khỏe thứ cấp của đại dịch này cũng rất quan trọng. Căng thẳng và lo lắng lan rộng về COVID-19, cộng với sự suy thoái kinh tế do mất tiền lương, việc làm và tài sản tài chính; đóng cửa trường đại học; và các biện pháp cách xa cần thiết có thể dẫn đến sự gia tăng các tình trạng sức khỏe liên quan đến căng thẳng.

Trong thời gian này, cơ thể bạn có thể sản sinh nhiều hay ít chất kích thích căng thẳng hơn là khi khỏe mạnh. Điều này có thể dẫn đến vấn đề sức khỏe thể chất và/hoặc tinh thần, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, bệnh tim, lo lắng, trầm cảm, hút thuốc hoặc sử dụng rượu bia hoặc các loại thuốc khác không lành mạnh.

Căng thẳng có thể xuất hiện trong cơ thể, cảm xúc và hành vi của chúng ta theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, trong cơ thể chúng ta - có những thay đổi về giấc ngủ và thèm ăn, đau đầu, đau dạ dày hoặc đi cầu thất thường và tăng huyết áp đều có thể là dấu hiệu của phản ứng căng thẳng quá mức. Trong cảm xúc và hành vi của chúng ta - chúng ta có thể cảm thấy cáu kỉnh hơn, trải nghiệm thay đổi tâm trạng, lo lắng, trầm cảm, tăng sử dụng chất gây nghiện hoặc tức giận. Nên ghi nhớ 1 điều quan trọng là những thay đổi này không phải "chỉ do mình tưởng tượng ra". Chúng có thể là dấu hiệu của một phản ứng sinh học xảy ra trong não và cơ thể của chúng ta do những căng thẳng tích tụ. Nếu bạn có bất hạnh lớn xảy ra trong quá khứ, đặc biệt là trong những năm quan trọng của thời thơ ấu, bạn có thể có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề về sức khỏe và hành vi khi chịu đựng căng thẳng.

Tin vui là có những điều đơn giản bạn có thể thực hiện mỗi ngày tại nhà để bảo vệ sức khỏe của bạn. Hướng dẫn sau đây có thể giúp điều chỉnh hệ thống ứng biến với căng thẳng. Các biện pháp sau nghe có vẻ đơn giản, nhưng đều được nghiên cứu có bằng chứng và được chứng minh là có hiệu quả. Sự an toàn ổn định trong các mối quan hệ có thể bảo vệ bộ não và cơ thể của chúng ta khỏi tác hại của căng thẳng và nghịch cảnh. Ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp kết nối với hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm chất kích thích gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Dành thời gian của bạn, xây dựng một chương trình phù hợp với bạn và tử tế với chính mình, khi tất cả chúng ta cùng nhau vượt qua thử thách này.

Giảm Căng thẳng tại nhà

BƯỚC 1: NHẬN DIỆN – TẠI SAO CĂNG THẲNG XUẤT HIỆN LÊN CƠ THỂ

- Đầu tiên, tất cả chúng ta phải tự kiểm tra và nhận ra sự căng thẳng xuất hiện trong cơ thể chúng ta như thế nào. Những thay đổi về giấc ngủ và thèm ăn, đau đầu, đi cầu thất thường và tăng huyết áp đều có thể là dấu hiệu của phản ứng căng thẳng quá mức.
- Nếu bạn bị bệnh mãn tính hoặc đang có vấn đề về sức khỏe, bạn cần đặc biệt chú ý đến tình trạng của mình và phải theo dõi bất kỳ thay đổi đáng kể nào. Quản lý căng thẳng là vô cùng quan trọng để giúp quản lý tình trạng sức khỏe.
- Căng thẳng có thể tác động đến sức khỏe của chúng ta khá mãnh liệt. Ví dụ, nếu bạn bị hen suyễn, bạn có thể thấy mình cần albuterol thường xuyên hơn, nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, lượng đường trong máu của bạn có thể tăng cao, nếu bạn đang điều trị huyết áp bất thường, ngay bây giờ huyết áp có thể đang tăng cao.

BƯỚC 2: LẬP KẾ HOẠCH CHO MÌNH

- Lập một kế hoạch phù hợp với bạn. Thực tế về những gì bạn sẽ làm và có thể làm được là rất quan trọng. (Vietnamese)

- Hãy suy nghĩ về những gì thường giúp cho bản thân khi cảm thấy căng thẳng và ghi xuống các mục này.
- Khi bạn lập kế hoạch, hãy đảm bảo bao gồm các yếu tố trong sáu biện pháp giảm căng thẳng để giúp điều chỉnh hệ thống ứng biến với căng thẳng. Sáu loại là:
 1. Mối quan hệ hỗ trợ - duy trì kết nối với cộng đồng
 2. Tập thể dục - 60 phút mỗi ngày (không cần phải thực hiện toàn bộ 60 phút cùng một lúc)
 3. Giấc ngủ lành mạnh - thực hành giấc ngủ "sạch" lành mạnh bao gồm đi ngủ và thức dậy cùng một thời điểm mỗi ngày, và giữ cho phòng ngủ được mát, yên tĩnh và dễ chịu. Tránh chất caffeine vào sau giờ trưa và buổi tối.
 4. Dinh dưỡng
 5. Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần và Hành Vi
 6. Luyện tập tâm tĩnh thức- như thiền hay cầu nguyện
- Trong cẩm nang này cũng bao gồm "Mẫu Tự Chăm Sóc" có thể giúp bạn bắt đầu xây dựng chương trình của mình.

BƯỚC 3: THỰC HIỆN KẾ HOẠCH CỦA MÌNH

- Giữ theo kế hoạch của mình mỗi ngày.
- Tự kiểm tra thăm hỏi bản thân mỗi ngày xem mình cảm thấy như thế nào - về mặt thể chất và cảm xúc. Tự hỏi mình - ngực phổi mình ra sao, dạ dày, chân, đầu thế nào. v.v.
- Phân tích kế hoạch của mình. Nếu bạn cần thay đổi vài mục trong lịch này, hãy tiến hành. Cho phép lịch hay kế hoạch của bạn có tiến triển để đảm bảo kế hoạch này hiệu quả đối với bạn. Nếu không thì đừng ngần ngại thay đổi kế hoạch, nhưng đảm bảo duy trì các yếu tố trong sáu biện pháp giảm căng thẳng.

Sáu Biện Pháp Giảm Căng Thẳng

Mối quan hệ an toàn, ổn định và lành mạnh có thể bảo vệ bộ não và cơ thể của chúng ta khỏi tác hại của căng thẳng và nghịch cảnh. Ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp kết nối với hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm hormone gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.



1. CÁC MỐI QUAN HỆ HỖ TRỢ:

- a. Duy trì các mối quan hệ gần gũi hỗ trợ qua mạng hoặc với những người thân chung một nhà. Tắt các phương tiện truyền thông và thiết bị để có thời gian chất lượng cùng nhau thực hiện các tác phẩm nghệ thuật, nhảy múa, nấu ăn hoặc đọc sách cùng nhau. Duy trì liên lạc với thầy cô, bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc video, qua trường và các tổ chức cộng đồng hoặc tổ chức tín ngưỡng.

2. TẬP THỂ DỤC HÀNG NGÀY:

- a. Tập thể dục 60 phút mỗi ngày. Không cần phải thực hiện trọn trong 1 lần trong ngày. Nhảy múa khiêu vũ vui vẻ ngay trong phòng ngủ bạn, nhảy bật 35 lần, thi lắc vòng 20 phút, quay và chia sẻ TikTok, đi bộ tốc độ hai vòng quanh khu nhà, chạy, yoga trước khi đi ngủ, 10 lần hít đất, nhảy dây đôi, và bạn có thể bổ sung thêm bất cứ hoạt động nào vào danh sách. Điềm máu chốt - giúp cơ thể bạn vận động và tăng nhịp tim để giảm bớt căng thẳng.
- b. Hỏi thăm bạn bè để biết các nguồn thông tin nào họ đang dùng hoặc tìm trên mạng trực tuyến những bài tập thể dục tại nhà, chọn những gì phù hợp với mình.

3. NGỦ LÀNH MẠNH:

- a. Ngủ sâu và đủ giấc. Dù là việc này khá khó khăn vào thời điểm này, nhưng việc đi ngủ và thức dậy cùng một lúc mỗi ngày sẽ đem lại lợi ích cho quý vị. Tắt đèn điện tử ít nhất nửa tiếng trước khi đi ngủ. Uống một chút nước ấm hoặc trà nóng và đọc vài trang sách sau khi bạn leo lên giường. Tránh chất caffeine vào sau giờ trưa và buổi tối. Đảm bảo nơi ngủ của bạn mát mẻ, yên tĩnh, dễ chịu và không có thiết bị phiền nhiễu.

4. DINH DƯỠNG:

- a. Bàn về dinh dưỡng, ở đây, không có nghĩa là nói về giảm cân mà về đảm bảo sao cho bạn có dinh dưỡng phù hợp nhằm giúp phòng chống căng thẳng. Giữ cho giờ ăn điều độ để khỏi ăn vặt suốt ngày. Giảm thiểu các thực phẩm có lượng tinh bột (carb) tinh chế, thực phẩm nhiều chất béo, thực phẩm nhiều đường, và giảm lượng rượu bia sử dụng.
- b. Nguyên tắc chung bao gồm 5-9 khẩu phần trái cây và rau củ quả mỗi ngày và thực phẩm giàu axit béo omega-3, bao gồm cá, các loại hạt và chất xơ.

5. HỖ TRỢ SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ HÀNH VI

- a. Chăm sóc sức khỏe tâm thần. Lên lịch hẹn trao đổi bằng điện thoại hoặc video để thực hiện tâm lý trị liệu, chăm sóc tâm thần, hoặc điều trị sử dụng thuốc.
- b. Giảm thiểu tiêu thụ tin tức hoặc nội dung truyền thông nào khiến tâm lý cảm thấy khó chịu.
- c. Nếu bạn chưa hẹn khám đều đặn hoặc chưa từng tiếp xúc với một chuyên gia sức khỏe tâm thần, đây là một số nguồn thông tin để giúp bạn bắt đầu.

6. GIỮ TÂM TỈNH THỨC, THIỀN, CẦU NGUYỆN:

- a. Thực hành giữ tâm tỉnh thức, chẳng hạn như thực hành thiền, yoga hoặc cầu nguyện trong 20 phút, hai lần một ngày. Các ứng dụng như "Headspace" và "Calm" là những cách dễ dàng và dễ tiếp cận để bắt đầu. Thiền cũng có thể được thực hành trực tuyến.
- b. Giữ tâm tỉnh thức có thể giúp tăng cường các luồng thần kinh tích cực, giảm đi những phản ứng căng thẳng, giúp bạn điều hòa ứng biến với căng thẳng dễ dàng hơn.

NHỮNG ĐIỀU CẦN GIỚI HẠN

- Tin tức - Hãy cho mình nghỉ ngơi, đừng cuốn theo chu kỳ tin tức 24 giờ liên tục và các tin nhắn cập nhật tin tức. Việc này thực sự làm giúp cho sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.
- Chất gây nghiện - Vì cơ thể chúng ta có thể tạo ra nhiều chất kích thích căng thẳng hơn bình thường, chúng ta dễ bị lệ thuộc chất hơn. Điều quan trọng là phải giữ vững tinh thần và đảm bảo rằng bạn sẽ chủ động điều chỉnh lượng chất gây nghiện nạp vào người.
- Thức ăn nhiều đường/chất béo cao - Sự gia tăng chất kích thích căng thẳng cortisol gây ra cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm nhiều đường và chất béo cao. Ngay cả khi trước đây bạn là một người ăn khá lành mạnh, bạn có thể nhận ra giờ mình đang thèm ăn khoai tây chiên, bánh sôcôla, nước ngọt và các loại đồ ăn vặt không lành mạnh khác. Căng thẳng không chỉ làm tăng cảm giác thèm ăn của chúng ta đối với các loại thực phẩm này, mà chất kích thích gây căng thẳng cũng có thể làm cho cơ thể chúng ta kháng insulin nội tiết tố nhiều hơn, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, vì vậy hãy cố gắng giảm thiểu tối đa các loại thực phẩm này.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM

- Dành cho nhau - các kết nối cá nhân gần gũi hỗ trợ được chứng minh một cách khoa học để giúp giảm bớt tác động của căng thẳng lên não và cơ thể của chúng ta. Việc giữ liên lạc với những người thân yêu và kết nối với cộng đồng thực sự có tính chữa lành. Nếu bạn thấy hàng xóm của mình khi bạn ra ngoài, hãy nhớ tiếp tục giữ khoảng cách, nhưng chào và hỏi xem họ thế nào. Khi bạn đi chợ/siêu thị - hãy cảm ơn những người làm việc ở đó và trò chuyện. Đây không chỉ là cư xử tử tế, mà còn là kết nối cảm xúc với nhau, rất quan trọng về mặt sinh học đối với sức khỏe của chúng ta.
- Hít thở sâu - bạn không cần phải là một yogi mới nhận ra sức mạnh của một hơi thở sâu, sạch phổi. Hãy hít thở chậm, và thường xuyên. Hít thở sâu cũng là lúc tuyệt vời để kiểm tra cơ thể của chúng ta và xem chúng ta đang cảm thấy như thế nào và ở vị thế nào.
- Ra ngoài - trong khi chúng ta phải giữ khoảng cách giao tiếp, ra ngoài và tìm không gian xanh - ngay cả khi ở trong sân sau nhà cũng rất hữu ích cho sức khỏe. Tận hưởng cảm giác mặt trời rọi lên mặt, lắng nghe tiếng chim hót và ngắm hoa nở.
- Đủ nước cho cơ thể - uống nước. Uống 8-10 ly nước mỗi ngày.
- Vui chơi - việc tìm kiếm những cách cười đùa và vui chơi là cực kỳ quan trọng với sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Tắt các kênh tin tức và mở một bộ phim hài ra xem, hoặc tốt hơn nữa, hãy sáng tạo và làm một bộ phim hài quây với các thành viên trong gia đình bạn. Gọi điện cho một người bạn và trò chuyện về những lần bạn thấy hài nhất, hình dung những biểu cảm mà bạn có, như khi chơi cái trò chơi tiểu lâm như "the floor is lava". Đây là thời điểm mọi thứ khá nghiêm trọng, nhưng bạn hãy vẫn có thể chơi vui
- Đừng ngại ngần nhờ ai đó giúp đỡ hoặc dành thời gian cho mình - cởi mở giao tiếp với người thân về những thời điểm mà chúng ta cần sự trợ giúp. Dù là bạn có một lời nhắc cho chính bản thân mình, lời hay ý đẹp hay câu cầu nguyện. Nếu cần thời gian cho mình, hãy cho mọi người biết và dành chút thời gian cho mình. Nếu bạn đang có một thời gian thực sự khó khăn, cảm thấy không an toàn ở nhà hoặc nghĩ đến việc làm hại chính mình hoặc người khác, thì thật không may, và hiện nay suy nghĩ rất dễ có. [Các dịch vụ và số điện thoại bạn có thể gọi để được hỗ trợ có tại đây.](#)

MẪU TƯ CHĂM SÓC BẢN THÂN DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

Trong thời gian này, cơ thể bạn có thể sản sinh nhiều hay ít hormone cho căng thẳng hơn là khi khỏe mạnh. Điều này có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe thể chất và / hoặc tinh thần, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, bệnh tim, lo lắng, hút thuốc hoặc sử dụng rượu hoặc các chất khác không lành mạnh. Mọi quan hệ an toàn, ổn định và lành mạnh có thể bảo vệ bộ não và cơ thể của chúng ta khỏi tác hại của căng thẳng và nghịch cảnh. Dùng các mẹo sau đây có thể giúp điều chỉnh hệ thống ứng biến với căng thẳng. Ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ ngon, luyện tập tâm tĩnh thức, đóng góp vào hỗ trợ xã hội, và nhận sự chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể giúp giảm hormone gây căng thẳng và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Dưới đây là một số mục tiêu mà bạn có thể đặt ra để hỗ trợ sức khỏe của bạn. [*Kiểm tra các mục tiêu mà bạn chọn hoặc viết thêm những mục tiêu khác có hiệu quả cho bạn theo từng danh mục!*]

Kế hoạch tự chăm sóc bản thân. Tôi đã đặt mục tiêu ...

- Tạo ra kế hoạch đều đặn giảm căng thẳng
- Giới hạn thời gian nhìn vào màn hình xuống dưới _____ tiếng mỗi ngày
- Lập kế hoạch cho những việc cần làm khi tôi cảm thấy căng thẳng, tức giận hoặc quá tải
- Lập kế hoạch với bạn đời, bạn bè hoặc người thân của tôi để nhận sự hỗ trợ khi cần
- Xác định điểm mạnh của bản thân và tìm hiểu thêm về cách làm tăng khả năng chịu đựng
- Gọi **211** nếu tôi cần sự trợ giúp trong việc đáp ứng các nhu cầu cơ bản như thực phẩm và chỗ ở
- Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

(Vietnamese)

Mối quan hệ hỗ trợ: Tôi đã đặt mục tiêu ...

- Dành nhiều thời gian chất lượng bên nhau với người thân, chẳng hạn như:
 - Ăn chung đều đặn với người trong nhà hoặc nhìn nhau ăn qua mạng với những người thân không chung nhà.
 - Dùng điện tử ít hơn để có nhiều thời gian trò chuyện và kết nối
- Dành thời gian để gọi điện hoặc trò chuyện qua truyền hình với bạn bè và gia đình để duy trì hệ thống hỗ trợ lành mạnh cho bản thân và gia đình.
- Kết nối thường xuyên với các thành viên trong cộng đồng để đóng góp vào hỗ trợ xã hội
- Nhờ người giúp đỡ khi thấy thiếu an toàn về tinh thần và thể chất trong mối quan hệ
 - Đường Dây Nóng Phòng chống Bạo hành là **800-799-SAFE (7233)**
 - Đường Dây Nóng Phòng chống Bạo hành Tình dục là **800-656-HOPE (4673)**
 - Để tiếp cận “Crisis Text Line” (dường dây nhắn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng miễn phí), **gửi tin nhắn HOME** đến số **741-741**
- Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

Tập thể dục. Tôi đã đặt mục tiêu ...

- Giới hạn thời gian nhìn vào màn hình xuống dưới _____ tiếng mỗi ngày
- Đi bộ ít nhất 30 phút mỗi ngày
- Tìm một loại hình thể dục ưa thích và tập đều đặn.
- Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

Dinh dưỡng. Tôi đã đặt mục tiêu ...

- Ăn bữa sáng lành mạnh mỗi ngày (gồm chất đạm, ngũ cốc nguyên hạt và/hoặc trái cây)
- Uống nước thay vì nước trái cây hoặc soda
- Giảm lượng cồn (rượu bia)
- Hạn chế thực phẩm nhiều đường và/hoặc nhiều chất béo
- Ăn ít nhất 5 loại rau và/hoặc trái cây mỗi ngày
- Chọn bánh mì ngũ cốc nguyên hạt (bánh mì nâu) và gạo lứt thay vì bánh mì trắng hoặc gạo trắng
- Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

Giấc ngủ. Tôi đã đặt mục tiêu ...

- Giữ giờ đi ngủ cùng một thời điểm hàng đêm
- Tạo một nơi yên tĩnh, mát mẻ và dễ chịu để ngủ, và giữ giờ ngủ đều đặn
- Thực hành giữ tâm tĩnh thức hoặc công cụ giảm căng thẳng khác nếu sự lo lắng khiến tôi mất ngủ
- Tắt thiết bị điện tử 30 phút trước khi ngủ
- Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

Thực hành giữ tâm tĩnh thức (Mindfulness). Tôi đã đặt mục tiêu ...

(Vietnamese)

- Dành những khoảnh khắc trong ngày để nhận biết việc chúng ta cảm nhận như thế nào, cả về tinh thần và thể chất.
 - Thực hành thở trong tình thức (mindful) hoặc (các) kỹ thuật giữ bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng khác
 - Viết một danh sách ít nhất 5 điều cảm thấy trân trọng biết ơn mỗi ngày
 - Tạo thói quen cầu nguyện, thiền định và/hoặc yoga thường xuyên
 - Tải một ứng dụng về thực hành giữ tâm tĩnh thức (Mindfulness) và thực hành 20 phút mỗi ngày
 - Lập mục tiêu riêng của bạn: _____
- Sức khỏe tinh thần.** Tôi đã đặt mục tiêu ...
- Tìm hiểu thêm về các dịch vụ sức khỏe tâm thần và/hoặc giúp về sử dụng chất gây nghiện (như là nhóm tư vấn, hướng dẫn, dùng thuốc)
 - Tìm một chuyên gia sức khỏe tâm thần địa phương hay nhóm hỗ trợ
 - Lên lịch hẹn với một chuyên gia sức khỏe tâm thần
 - Nếu tôi cảm thấy bản thân gặp khủng hoảng, thì tôi sẽ yêu cầu trợ giúp.
 - Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia là **800-273-TALK (8255)**
 - Để tiếp cận “Crisis Text Line” (dường dây nhắn tin cho dịch vụ can thiệp khủng hoảng miễn phí), **gửi tin nhắn HOME** đến số **741-741**
 - Đường Dây Trợ Giúp Khắc Phục Thảm Họa SAMHSA **800-985-5990**
 - Lập mục tiêu riêng của bạn: _____

Để biết thêm thông tin về COVID-19, vui lòng truy cập [COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov).