



Giảm Căng thẳng

Đôi khi mọi người đều bị căng thẳng. Đó là một cách cơ thể chúng ta phản ứng với các thay đổi trong môi trường. Căng thẳng có thể tích cực khi nó giúp chúng ta giải quyết những vấn đề và thách thức. Căng thẳng sẽ có tác động tiêu cực khi mãi không hết. Trong một thời gian dài, quá nhiều căng thẳng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh mãn tính.

Điều gì Gây ra Căng thẳng?

- Làm việc quá nhiều và không đủ thời gian
- Nhiều vấn đề nhỏ trong cùng một ngày (như kẹt xe hoặc muộn)
- Tranh cãi
- Mất người thân yêu
- Bệnh mãn tính
- Vấn đề trong công việc
- Vấn đề tiền bạc
- Không biết tương lai sẽ ra sao



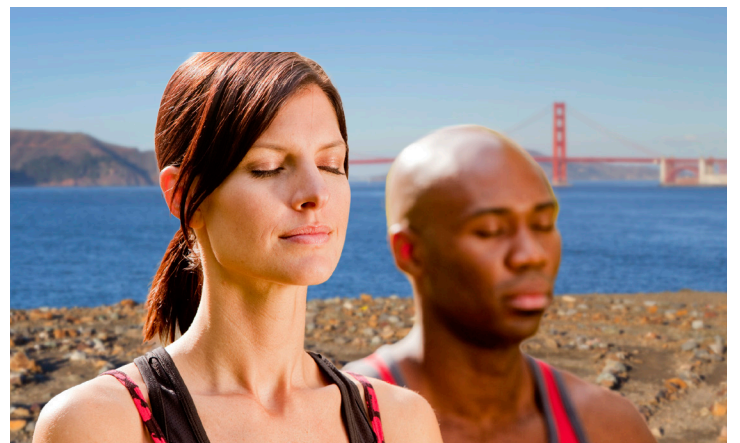
Căng thẳng Là Như thế nào?

Căng thẳng có thể làm người ta cảm thấy:

- Lo lắng
- Giận dữ hoặc kích động
- Buồn hoặc trầm cảm
- Không thể tập trung
- Lú lẫn

Một số triệu chứng thể chất của căng thẳng:

- Nhức đầu
- Căng cơ
- Run tay
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Mất ngủ
- Ợ nóng
- Đau bụng



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 1(877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

Tôi Nên Đối phó với Căng thẳng Như thế nào?

Dưới đây là một số mẹo giúp quý vị kiểm soát và phòng ngừa căng thẳng tiêu cực trong cuộc sống của quý vị:

Tự chăm sóc bản thân

- Tránh dùng ma túy và rượu. Về lâu dài, chúng sẽ gây ra thêm các vấn đề có thể làm cho căng thẳng trầm trọng hơn.
- Có chế độ ăn lành mạnh, cân bằng.
- Hình thành thói quen tập thể dục hàng ngày. Đi bộ, khiêu vũ, làm vườn, chơi đùa với con cái hoặc thực hiện một hoạt động ưa thích khác.
- Ngủ nhiều – hầu hết mọi người đều cần ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm.
- Nghỉ ngơi nếu quý vị cảm thấy căng thẳng.

Cố gắng tích cực

- Biến suy nghĩ tiêu cực thành suy nghĩ tích cực có thể giúp quý vị bình tĩnh lại. Thay vì nói "Tôi không thể làm được", thì hãy nói "Tôi sẽ cố gắng hết sức có thể". Thực hiện độc thoại tích cực mỗi ngày.
- Làm những điều mình yêu thích để cảm thấy vui vẻ. Hãy cố làm như vậy ít nhất một lần mỗi ngày, thậm chí chỉ cần 15 phút. Dưới đây là một số ý tưởng: nghe nhạc, chơi trò chơi, thực hiện một dự án nghệ thuật, đi dạo với bạn bè.
- Nhìn mọi việc một cách khách quan. Nghĩ về những điều trong cuộc đời mà quý vị thấy biết ơn. Cố gắng buông bỏ những điều mà quý vị không thể thay đổi.

Tập thư giãn

- Trong khi bị căng thẳng:
 - o Thở sâu, chậm 5 lần để bình tĩnh lại.
 - o Đếm đến 10 trước khi nói.
 - o Thả lỏng cơ. Thử co duỗi hoặc tắm nước nóng bằng vòi hoa sen.



- o Phân chia vấn đề thành nhiều phần nhỏ hơn. Ưu tiên cho những điều quan trọng nhất trước.
- Hình thành thói quen thư giãn hàng ngày:
 - o Thử tập yoga, dưỡng sinh hoặc thiền.
 - o Tập các bài tập thể dục thở sâu tại nhà. Ngồi tĩnh lặng và nhắm mắt. Tự hình dung mình đang ở một nơi yên bình. Giữ quang cảnh đó trong tâm trí khi quý vị hít thở. Tiếp tục thở chậm trong 5-10 phút.

Yêu cầu trợ giúp nếu cần

- Liên lạc với bạn bè và gia đình. Điều này sẽ giúp quý vị nói chuyện và có người lắng nghe.
- Nhiều ứng dụng trên điện thoại thông minh có các công cụ để giúp quý vị xử lý lo âu và căng thẳng. Dùng thử Tự Kiểm soát Lo âu (SAM) miễn phí trên iPhone hoặc Android.
- Nếu triệu chứng căng thẳng không hết hoặc ngày càng nặng thêm, hãy thảo luận với bác sĩ chăm sóc chính.
- Hội viên Medi-Cal có thể liên lạc với Beacon Health Strategies **1(855) 371-8117** để lấy danh sách nhà cung cấp dịch vụ có thể giúp kiểm soát căng thẳng. Hoặc liên lạc với Dịch vụ Khách hàng của SFHP theo số **1(415) 547-7800** để biết các nguồn lực và thông tin.

Nguồn:

"Managing Stress" The Patient Education Institute, National Library of Medicine, www.nlm.nih.gov

"Stress at Work" Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

"Manage Stress" National Health Information Center, www.healthfinder.gov

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 1(877) 977-3397