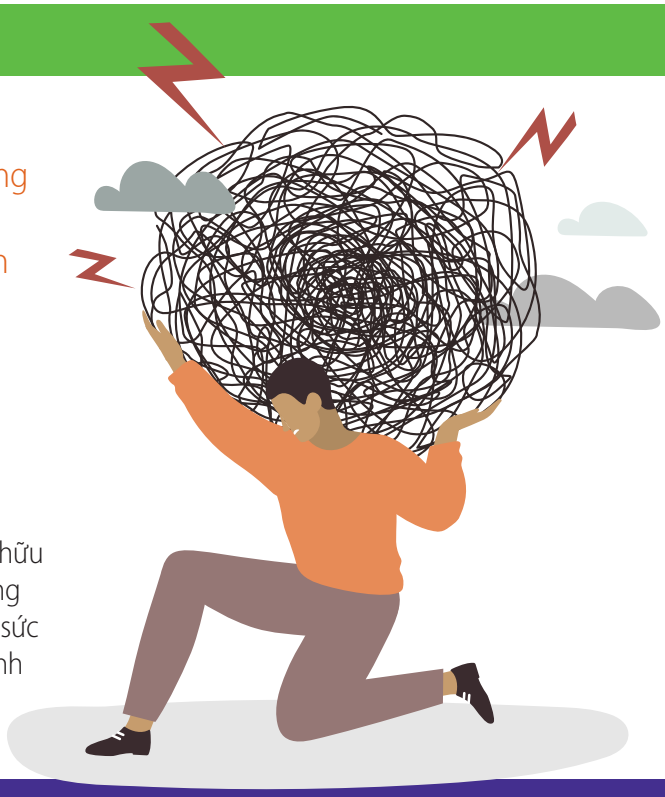
Giảm Căng thẳng

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Tìm hiểu tình trạng căng thẳng ảnh hưởng thế nào đến cơ thể và các cách lành mạnh để đối phó với căng thẳng

Nguyên nhân Gây Căng thẳng



Căng thẳng là một phản ứng thường gặp về tinh thần và thể chất với các tình huống mới mẻ, bất thường hoặc đe dọa. Trong thời gian bị căng thẳng, quý vị có thể thấy những thay đổi về suy nghĩ, cảm nhận và hành động của mình. Các nguyên nhân thường gặp là:

- Làm việc quá nhiều và không đủ thời gian
- Nhiều vấn đề nhỏ trong cùng một ngày (như kẹt xe hoặc trễ hạn)
- Tranh cãi
- Không biết tương lai ra sao

Mọi người ai cũng đều cảm thấy căng thẳng. Đôi khi căng thẳng có thể hữu ích trong việc giải quyết các vấn đề, nó có thể tạo động lực và giúp chúng ta phát triển. Nhưng theo thời gian, căng thẳng quá nhiều sẽ có hại cho sức khỏe. Quý vị có thể thực hiện các bước để kiểm soát căng thẳng của mình và làm việc hướng tới thay đổi tích cực.

Căng thẳng Ảnh hưởng Thế nào đến Cơ thể

Mỗi người đều cảm thấy và phản ứng với căng thẳng theo cách riêng của mình. Dấu hiệu căng thẳng thường gặp là:

- Cảm thấy sợ hãi, tức giận, buồn bã, lo lắng, tê bại hoặc thất vọng
- Thay đổi khẩu vị, năng lượng, ham muốn và sở thích
- Khó tập trung hoặc khó đưa ra lựa chọn
- Khó ngủ hoặc gặp ác mộng
- Đau đầu, đau cơ thể, vấn đề về dạ dày hoặc phát ban da
- Các vấn đề sức khỏe mãn tính và các vấn đề về sức khỏe tâm thần của quý vị đang trở nặng
- Uống nhiều rượu, hút thuốc lá và thuốc lá điện tử, dùng ma túy trái phép (như heroin hoặc cocaine) và lạm dụng thuốc (như opioid)

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801N 0623

Giảm Căng thẳng

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Các Phương pháp Lành mạnh để Đối phó với Căng thẳng

Thực hiện các bước kiểm soát căng thẳng có thể giúp quý vị đối phó và cảm thấy sẵn sàng làm những gì mà mình có thể. Sau đây là một số cách quý vị có thể kiểm soát căng thẳng:

- ✓ **Ngừng** xem tin tức và/hoặc mạng xã hội trên điện thoại, TV và máy tính. Đặt giới hạn cho ứng dụng của mình để quản lý tần suất quý vị sử dụng chúng. Ngừng sử dụng các thiết bị cũng có thể hữu ích.

- ✓ **Chăm sóc cơ thể** bằng cách ăn thực phẩm lành mạnh, uống nhiều nước, ngủ đủ giấc và luôn năng động. Tìm hiểu thêm và xem lời khuyên trên tờ thông tin của chúng tôi trong mục **Ăn uống Lành mạnh** và **Vận động Nhiều hơn.**

- ✓ **Ngủ đủ giấc.** Cố gắng đi ngủ vào cùng một giờ điểm mỗi đêm và thức dậy vào cùng giờ mỗi ngày. Thư thái vào ban đêm bằng cách tắt điện thoại, máy tính xách tay, TV hoặc bất kỳ nguồn sáng xanh nào 1 giờ trước khi đi ngủ. Uống thức uống ấm như trà thảo dược không có caffeine. Tránh mọi thức uống chứa caffein như cà phê và soda có caffeine. Người lớn cần ngủ từ 7 tiếng trở lên mỗi đêm.

- ✓ **Tập kỹ thuật thư giãn** như thở sâu, thiền, dưỡng sinh hoặc yoga. Hãy truy cập vào **sfhp.org/vi/wellness** để tìm lớp rèn luyện thể lực trực tuyến hoặc ở gần quý vị. Quý vị có thể sử dụng nhiều công cụ trực tuyến hoặc các ứng dụng trên điện thoại thông minh. Tải xuống ứng dụng Insight Timer hoặc truy cập vào **insighttimer.com** để xem hướng dẫn về thiền và chương trình luyện tập miễn phí do các giáo viên trên khắp thế giới hướng dẫn.

- ✓ **Nói về các lo ngại và cảm xúc** của mình với người mà quý vị tin tưởng. Nói chuyện với cộng đồng hoặc tổ chức tôn giáo của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi CalHOPE Connect là đơn vị cung cấp dịch vụ hỗ trợ cảm xúc an toàn, an ninh và nhạy cảm về văn hóa. Một nhân viên sức khỏe tâm thần trong cộng đồng có thể hỗ trợ khi quý vị bị căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và những quan ngại khác. CalHOPE sẽ bảo vệ thông tin của quý vị. Họ không đòi hỏi quý vị phải cung cấp họ tên đầy đủ, địa chỉ hoặc số điện thoại của mình. Quý vị có thể trò chuyện trực tuyến tại **calhopeconect.org** hoặc gọi cho CalHOPE 24/7 theo số **1(833) 317-4673.**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801N 0623

Giảm Căng thẳng

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Các Phương pháp Lành mạnh để Đối phó với Căng thẳng (tiếp theo)

- **Tránh hút thuốc lá, hút thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác.**
  Quý vị có thể được điều trị bằng Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT) miễn phí với Medi-Cal. Tìm hiểu thêm về cách cai thuốc lá trong tờ thông tin về **Cai Thuốc lá và Thuốc lá điện tử.**

- **Hạn chế lượng rượu mà quý vị uống còn 1-2 ly mỗi ngày, nếu có.**
  Uống rượu có thể cảm thấy thư giãn trong ngắn hạn. Nhưng các vấn đề sẽ phát sinh khi đang căng thẳng và quý vị đối phó với nó bằng cách uống rượu. Thay vì "làm dịu thần kinh", thì về lâu dài uống rượu nặng sẽ có tác dụng chống lại quý vị. Nó có thể dẫn đến nhiều vấn đề về y khoa và sức khỏe tâm thần. Và cũng làm tăng nguy cơ nghiện rượu. Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc chính* (PCP) của mình nếu quý vị cần trợ giúp về việc sử dụng rượu.

- **Tránh sử dụng ma túy bất hợp pháp hoặc thuốc kê toa** theo những cách khác với chỉ dẫn của PCP. Nếu cảm thấy mình cần giúp đỡ về việc sử dụng rượu hoặc ma túy thì quý vị có thể gọi San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) Đường dây Trợ giúp Tiếp cận 24/7 theo số **1(415) 255-3737** hoặc **1(888) 246-3333** (miễn phí). Hoặc gọi cho đường dây SFBHS TTY theo số **1(888) 484-7200.**

**Bác sĩ chăm sóc chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801N 0623

Giảm Căng thẳng

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Nhận Trợ giúp khi Quý vị Cần

Carelon Behavioral Health

Nếu quý vị không hết căng thẳng hoặc ngày càng nặng thêm thì hãy trao đổi với PCP của mình. Nếu có Medi-Cal, thì quý vị có thể được bác sĩ chuyên khoa sức khỏe tâm thần chăm sóc miễn phí qua Carelon Behavioral Health. Gọi số **1(855) 371-8117** để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch hẹn.

24/7 Teladoc®

Quý vị có thể sử dụng Teladoc để trao đổi với bác sĩ 24/7 qua điện thoại, ứng dụng trên điện thoại thông minh hoặc video. Teladoc là một dịch vụ miễn phí và quý vị có thể được bác sĩ chăm sóc cho những vấn đề không khẩn cấp. Tìm hiểu thêm tại **sfhp.org/teladoc** hoặc gọi **1(800) 835-2362.**

Đường dây Tư vấn về Tự tử và Khủng hoảng 988

Nên nhớ rằng quý vị không đơn độc. Nếu quý vị có ý định tự tử, hãy gọi **988** để biết thông tin về **Đường dây Tư vấn về Tự tử và Khủng hoảng 24/7.** Quý vị cũng có thể trò chuyện trực tuyến tại địa chỉ **988lifeline.org/chat** hoặc nhắn tin đến số **988.** Đây là đường dây miễn phí và bảo mật. Nhân viên can thiệp khủng hoảng đã được đào tạo, có kỹ năng sẽ trao đổi, hỗ trợ và chia sẻ các nguồn lực có thể giúp quý vị.

Không nhất thiết phải là tự tử thì mới gọi điện. Lý do gọi có thể là:

- Sử dụng dược chất
- Lo lắng về tài chính
- Mối quan hệ
- Nhận dạng giới tính
- Bệnh tật
- Quá lạm dụng
- Trầm cảm và bệnh tâm thần
- Cô đơn

Nếu nói tiếng Tây Ban Nha, hãy gọi **1(800) 628-9454.**

Người dùng TTY, hãy quay số **711** sau đó quay số **988.** Nhận hỗ trợ khi quý vị cần.

Nguồn lực:

Rethinking Drinking
National Institute of Health
nih.gov

Coping with Stress
cdc.gov

Community Stress Fact Sheet
ATSDR
cdc.gov

The Link Between Stress and Alcohol
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
nih.gov

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**

432801N 0623