

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/339290099>

Sổ tay Nâng cao sức khỏe tinh thần trong mùa dịch

Book · February 2020

DOI: 10.35542/osf.io/cm79d

CITATION

1

READS

2,422

8 authors, including:



Anh-Duc Hoang

EdLab Asia

88 PUBLICATIONS 44 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Quang Ngoc Nguyen

EdLab Asia

18 PUBLICATIONS 3 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Chi Linh Nguyen

EdLab Asia

19 PUBLICATIONS 13 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Phuong Thuc

EdLab Asia

12 PUBLICATIONS 2 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Educational Book Review [View project](#)



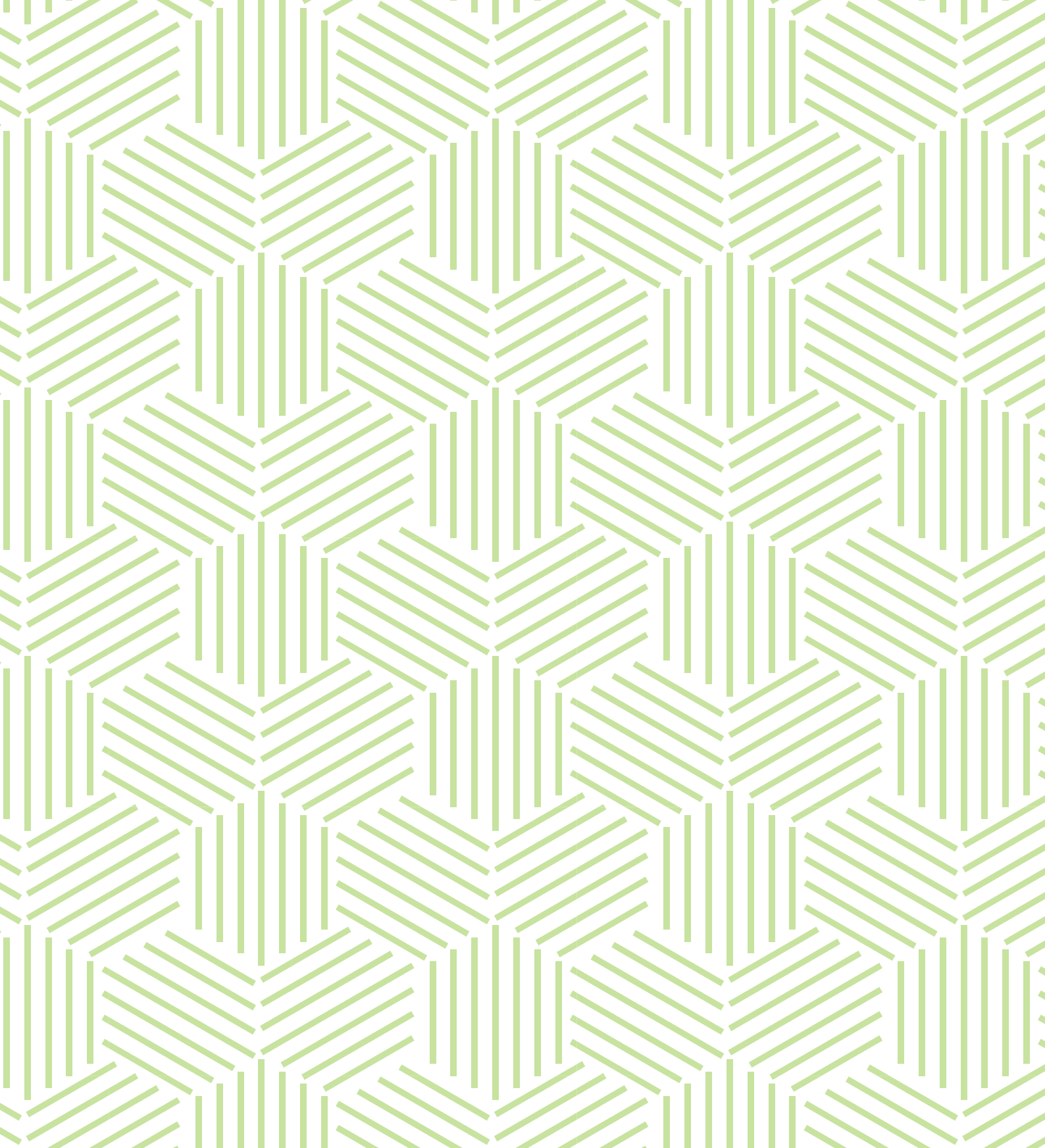
Second Northern Greater Mekong Subregion Transport Network Improvement (RRP REG 41444) [View project](#)

SỔ TAY

NÂNG CAO SỨC KHỎE TINH THẦN

TRONG MÙA DỊCH





Sổ tay Nâng cao sức khỏe tinh thần trong mùa dịch

Bản quyền thuộc về EdLab Asia theo Creative Commons CC BY-NC-ND (Ghi công - Phi thương mại - Không phái sinh) phiên bản 4.0

Bất kỳ ai cũng có thể sao chép, phân phối, trưng bày và trình diễn nhưng phải đúng nguyên văn, nguyên bản tác phẩm, với mục đích phi thương mại, và không được phép có tác phẩm phái sinh từ sổ tay này.

Các hình ảnh minh họa trong sổ tay được lấy từ các nguồn mở theo giấy phép CC 4.0

DOI: [10.35542/osf.io/cm79d](https://doi.org/10.35542/osf.io/cm79d)

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG SỔ TAY

“CHĂM SÓC CHO TÂM TRÍ LÀNH MẠNH QUAN TRỌNG KHÔNG KÉM VIỆC NÂNG CAO SỨC KHOẺ THỂ CHẤT”

Dịch COVID-19 đang là một trong những vấn đề mang tính toàn cầu, tạo ra bầu không khí lo ngại ở nhiều nơi và trong nhiều lĩnh vực của đời sống. Nó không chỉ gây ra tổn thất về mặt sức khỏe thể chất mà còn ẩn chứa những tác động không nhỏ đến tinh thần mỗi cá nhân.

EdLab Asia phối hợp cùng Microsoft Việt Nam biên soạn và phổ biến “Sổ tay Nâng cao sức khỏe tinh thần trong mùa dịch” nhằm giúp cho quý thầy cô giáo, quý vị phụ huynh và các bạn học sinh có thể bổ sung thêm các kiến thức thường thức về tâm lý học. Chúng tôi hi vọng ấn phẩm này sẽ giúp quý vị tự thân, và có thể giúp đỡ người khác nâng cao sức khỏe tinh thần và cải thiện hiệu suất làm việc, học tập của bản thân.

Để sử dụng sổ tay này một cách hiệu quả nhất, quý vị vui lòng lưu ý:

- Các thông tin trong sổ tay này chỉ mang tính chất tham khảo. Bạn nên tham khảo thêm ý kiến của các bác sĩ, chuyên gia nếu cần những thông tin chuyên sâu hơn.
- Các biến đổi tâm lý được liệt kê trong sổ tay có thể là những thay đổi bình thường khi phải đối mặt với sự kiện dịch bệnh có khả năng gây hại tới bản thân, các gợi ý được đưa ra có mục đích giúp bạn ý thức hơn về sức khỏe tinh thần của bản thân và tìm tới các cách ứng phó lành mạnh với những thay đổi đó.
- Trong trường hợp gặp các khó khăn nghiêm trọng hơn về tâm lý, hãy liên hệ với các tổ chức và cá nhân có chuyên môn trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần. Bạn có thể tham khảo danh sách các tổ chức, cá nhân hỗ trợ tại: **www.edlabasia.org/covid19**
- Chăm sóc sức khỏe tinh thần là một công việc chúng ta cần cùng chia sẻ. Chính bạn cũng có thể chủ động hỗ trợ những người xung quanh đang gặp khó khăn tâm lý bằng cách hiện diện, sẻ chia, giúp đỡ dựa trên các gợi ý trong sổ tay này.

Trân trọng,
EdLab Asia



Mục lục

Lưu ý khi sử dụng sổ tay	3
Các yếu tố nguy cơ đối với sức khỏe tinh thần trong mùa dịch.....	5
Để có được tinh thần lành mạnh	7
1. Duy trì sự lành mạnh tâm lý	7
2. Thư giãn	15
3. Để có một giấc ngủ ngon.....	17
4. Các kỹ thuật hít thở thư giãn	18
5. Thực tập chánh niệm.....	20
6. Làm thế nào để coi trọng bản thân hơn	22
7. Đánh giá thông tin và phát hiện tin giả	23
Ứng phó với một số khó khăn tâm lý	25
8. Căng thẳng	25
9. Buồn chán.....	27
10. Lo lắng.....	29
11. Cô đơn.....	31
12. Sang chấn	33
Ứng phó với một số khó khăn khác.....	35
13. Kỳ thị và bị kỳ thị.....	35
14. Dành quá nhiều thời gian cho game	37
15. Trì hoãn học tập	38
16. Quản lý thời gian chưa hiệu quả	39
Gợi ý cho cha mẹ: Giúp trẻ ứng phó	40
Tài liệu tham khảo.....	41

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG MÙA DỊCH

Bệnh viêm đường hô hấp cấp COVID-19 xuất hiện từ tháng 12 năm 2019 ở Vũ Hán, Trung Quốc đã khiến hàng chục ngàn người nhiễm bệnh và hơn 1000 người tử vong tính tới thời điểm hiện tại (ngày 14 tháng 12 năm 2019).

WHO đã công bố tình trạng y tế khẩn cấp toàn cầu, yêu cầu chính phủ và các tổ chức trên toàn thế giới tích cực chung tay tham gia vào nỗ lực kiểm chế dịch bệnh. Các nhà khoa học đang tích cực nghiên cứu để có thêm các thông tin về virus corona chủng mới này cũng như các cách thức để phòng tránh, điều trị bệnh COVID-19.

Bên cạnh những nguy cơ dễ dàng nhận thấy về sức khoẻ thể chất, việc xuất hiện một dịch bệnh mới với những thay đổi, xáo trộn tới cuộc sống hàng ngày cũng tạo ra những nguy cơ tiềm ẩn về mặt sức khoẻ tinh thần. Các quan sát trước đó từ dịch bệnh SARS năm 2003 cũng cho thấy các hệ quả đáng chú ý về mặt sức khoẻ tinh thần của con người khi phải đối mặt với đại dịch.

Tính chất nguy hiểm của dịch bệnh vốn đã đặt cá nhân rơi vào tình trạng dễ bị tổn thương do thiếu cảm giác an toàn.

Cá nhân liên tục phải tiếp xúc với các thông tin tiêu cực về dịch bệnh, cùng với những thông tin trái chiều và không rõ ràng trên mạng xã hội dẫn tới những bất an, lo lắng, căng thẳng. Với những cá nhân dễ bị tổn thương, sự kiện này có thể gây ra các sang chấn tâm lý.

Nỗ lực kiểm soát dịch bệnh khiến chính phủ đưa ra những quyết định như hạn chế các hoạt động tập trung đông người, khuyến cáo người dân hạn chế ra đường và không nên tiếp xúc với nhiều người. Điều này dẫn tới sự thiếu hụt nhu cầu kết nối xã hội, khiến cá nhân có thể rơi vào trạng thái cô đơn kéo dài, buồn chán.

Những thay đổi về lối sống, sinh hoạt, đặc biệt là sự thiếu hụt các hoạt động thể chất cũng như giảm thiểu những hoạt động vốn giúp cá nhân được giải toả, thư giãn cũng làm duy trì và tăng nặng tình trạng lo lắng, căng thẳng. Những ảnh hưởng này có thể là lớn hơn ở học sinh, sinh viên khi nhiều trường quyết định cho nghỉ học kéo dài.

Đặc biệt, sự lo sợ nhiễm bệnh và hoang mang với các thông tin trái chiều cũng tạo cơ hội cho sự kỳ thị và phân biệt đối xử với những cá nhân có các đặc điểm liên quan tới dịch bệnh, khiến nhóm này có nhiều nguy cơ gặp phải những vấn đề về sức khoẻ tinh thần hơn cả.

Cuối cùng, tình hình căng thẳng hiện tại cũng dễ làm kích hoạt và tăng nặng vấn đề ở những cá nhân vốn đã có các khó khăn tâm lý trước đó.

Trước những tác động đến từ dịch bệnh, mỗi cá nhân không chỉ cần tự trang bị những kiến thức nhằm bảo vệ sức khoẻ thể chất mà còn cần có những hiểu biết và kỹ năng để ứng phó với những khó khăn tâm lý trong mùa dịch bệnh.

Một số yếu tố nguy cơ đối với sức khỏe tinh thần trong mùa dịch Covid-19

- Liên tục tiếp xúc với các thông tin tiêu cực
- Nguy cơ bản thân hay người thân bị lây nhiễm bệnh
- Chứng kiến các trường hợp nhiễm, hay nghi nhiễm gần nơi mình sống
- Thiếu tương tác với người khác
- Thay đổi lịch trình sinh hoạt
- Không được đến trường lớp, nơi làm việc
- Thiếu hoặc mất các hoạt động thể chất thường ngày
- Không thể thực hiện các hoạt động yêu thích hay thói quen
- Nguy cơ bị kỳ thị vì nghi nhiễm bệnh



ĐỂ CÓ ĐƯỢC TINH THẦN LÀNH MẠNH

1/Duy trì sự lành mạnh tâm lý

Sức khỏe tinh thần là gì?

- Sức khỏe tinh thần là cách cảm nhận, suy nghĩ, và khả năng ứng phó của bạn đối với những khó khăn trong cuộc sống

Thế nào là khỏe mạnh về tinh thần?

- Một người khỏe mạnh về tinh thần là một người có thể phát huy được tiềm năng của bản thân trong học tập và làm việc, ứng phó hiệu quả với những căng thẳng thường ngày, có thể đóng góp cho cộng đồng, và hài lòng với cách sống của bản thân.
- Những biểu hiện cụ thể:
 - Cảm thấy tự tin và coi trọng bản thân
 - Có thể biểu lộ các cảm xúc của mình theo các cách phù hợp
 - Hình thành và duy trì được các mối quan hệ tích cực với người khác
 - Cảm thấy gắn kết với thế giới xung quanh
 - Làm việc và học tập hiệu quả
 - Ứng phó hiệu quả với những căng thẳng thường ngày
 - Điều chỉnh và thích ứng được trước những thay đổi và sự không chắc chắn

Làm thế nào để nâng cao sự lành mạnh tinh thần trong mùa dịch Covid-19?

Cập nhật thông tin về dịch bệnh

Trong thời gian dịch bệnh, luôn cập nhật các thông tin về dịch bệnh và hướng dẫn phòng chống dịch từ các nguồn đáng tin cậy và chính xác không chỉ giúp bạn có kiến thức và kỹ năng ứng phó phù hợp với tình hình dịch bệnh mà còn làm giảm bớt các cảm nhận tiêu cực như lo lắng, hoang mang, sợ hãi, xuất phát từ sự không chắc chắn, hay sự thiếu kiểm soát.

Thời gian dịch bệnh vừa qua, đã có rất nhiều thông tin đồn thổi, sai sự thật được lan truyền trên các phương tiện truyền thông xã hội và trong cộng đồng, gây nên hoang mang, lo lắng cho người dân và qua đó dẫn tới những phản ứng số đông làm tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh. Do đó, khi cập nhật các thông tin về dịch bệnh, bạn nên trang bị cho mình những kỹ năng thông tin cơ bản để kiểm tra tính chính xác của thông tin.

Tham khảo: Đánh giá thông tin và phát hiện tin giả (tr.23)

Duy trì các thói quen hàng ngày

Các chuyên gia về sức khỏe tinh thần khuyến nghị rằng duy trì các thói quen trước đây trong điều kiện cho phép trong thời gian dịch bệnh sẽ làm giảm những xáo trộn trong đời sống của bạn và qua đó giúp bạn lấy lại bình tĩnh trước những tác động của dịch bệnh.

Sẽ có những thói quen mà bạn buộc phải điều chỉnh cho phù hợp trong thời điểm cần phải phòng chống dịch. Tuy nhiên điều chỉnh không có nghĩa là từ bỏ những thói quen đó. Điều bạn cần làm là cố gắng quay trở lại với thói quen trước đây trong khi áp dụng các biện pháp bảo vệ bản thân khỏi dịch bệnh.

Vận động thể chất

Tâm trí và cơ thể của chúng ta liên hệ với nhau một cách chặt chẽ. Hoạt động thể chất thường xuyên không chỉ giúp bạn khỏe mạnh hơn, có hình thể cân đối hơn, tập trung hơn, ngủ ngon hơn, mà còn có thể tăng cường cảm nhận tích cực về bản thân.

Luyện tập thể chất giúp não bộ và các cơ quan khác trong cơ thể khỏe mạnh, và cũng đem lại những lợi ích đáng kể trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần. Nghiên cứu cho thấy rèn luyện cơ thể giúp làm giảm lo lắng, buồn chán, và tăng cường khả năng ứng phó với căng thẳng.

Vận động không chỉ có nghĩa là chơi thể thao hay tới phòng tập gym. Đi dạo trong công viên, làm vườn, dọn nhà cũng có thể giúp cơ thể bạn được vận động. Các chuyên gia cho rằng mọi người nên luyện tập thể chất 30 phút một ngày và ít nhất 5 ngày một tuần.

Những lợi ích của vận động thể chất đối với sức khỏe tinh thần

- Ngủ ngon hơn - nó làm bạn cảm thấy mệt vào cuối ngày
- Tâm trạng tốt hơn - hoạt động thể chất giải phóng các hormone hạnh phúc có thể làm bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân và cho bạn nhiều năng lượng hơn
- Giảm stress, lo âu, và những suy nghĩ tiêu cực - làm cơ thể sản sinh ra cortisol - một loại hormone giúp chúng ta ứng phó với stress. Vận động thể chất giúp não bộ tập trung hơn và có thể ứng phó tích cực trước các khó khăn.
- Nhìn nhận bản thân tích cực hơn - vận động có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân khi tình trạng cơ thể được cải thiện và bạn đạt được các mục tiêu của mình.
- Làm giảm nguy cơ trầm cảm - nghiên cứu cho thấy rằng tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm khả năng trải nghiệm các triệu chứng trầm cảm
- Kết nối với mọi người - tập luyện theo nhóm có thể giúp bạn gặp gỡ những người mới, những người có chung sở thích, và có thêm bạn bè. Tuy nhiên, khi tập theo nhóm, đừng quên các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm bệnh.

VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT KHÔNG CHỈ THAY ĐỔI CƠ THỂ BẠN, NÓ THAY ĐỔI CẢ TÂM TRÍ, THÁI ĐỘ, VÀ TÂM TRẠNG CỦA BẠN

-Khuyết danh

Ăn uống lành mạnh

Ăn gì và ăn như thế nào có khả năng gây ảnh hưởng tới cảm nhận của bạn.

Não bộ của bạn cần rất nhiều loại dinh dưỡng để có thể khỏe mạnh và hoạt động tốt, cũng giống như những cơ quan khác trong cơ thể.

Một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh không chỉ tốt cho thể chất mà còn tốt cho sức khỏe tinh thần.

Một chế độ ăn lành mạnh bao gồm:

- Nhiều loại trái cây và rau củ khác nhau
- Các loại ngũ cốc nguyên hạt và bánh mì
- Các loại hạt và hạt giống
- Các sản phẩm từ sữa
- Cá có dầu
- Nhiều nước

Ăn ba bữa một ngày và nhiều bữa phụ trong ngày, thêm nhiều nước, là lý tưởng để duy trì sức khỏe tinh thần. Hãy cố gắng hạn chế các loại đồ uống nhiều caffeine, nhiều đường, và có cồn.

Có giấc ngủ ngon

Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa ngủ và sức khỏe tinh thần.

Thiếu ngủ hay ngủ không ngon có thể dẫn tới những suy nghĩ và cảm nhận tiêu cực như buồn chán, lo lắng; làm thiếu năng lượng dẫn tới hạn chế giao tiếp, kết nối và do đó có thể tạo ra cảm giác cô đơn, một mình.

Vì vậy, hãy xây dựng cho mình một thói quen ngủ đúng giờ và đủ giấc cũng như tìm cách nâng cao chất lượng giấc ngủ để bảo vệ sức khỏe tinh thần của bạn.

Tham khảo: Làm thế nào để có giấc ngủ ngon (tr.17)

“MỘT TRÀNG CƯỜI SÁNG KHOÁI VÀ MỘT GIẤC NGỦ SÂU LÀ HAI ĐIỀU CÓ THỂ CHỮA LÀNH TẤT CẢ”

-Ngạn ngữ Ailen

Nghỉ ngơi, thư giãn

Bận rộn, căng thẳng kéo dài có thể khiến cho bạn kiệt sức và ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tinh thần. Những khoảng thời gian nghỉ ngơi, thư giãn là rất cần thiết để lấy lại cân bằng cho tâm trí của bạn.

Nó có thể chỉ là năm phút nghỉ giải lao trong khi bạn đang làm bài tập, một bữa ăn trưa, hoặc một tuần nghỉ dưỡng để khám phá nơi nào đó mới. Chỉ một vài phút thư giãn có thể sạc lại năng lượng cho bạn.

Hãy cho bản thân mình thêm nhiều khoảng thời gian lấy lại năng lượng. Những lúc nghỉ ngơi, bạn có thể hít thở sâu, thực tập yoga, thiền, chánh niệm, hoặc nghe nhạc, vẽ tranh, hay chỉ đơn giản là ngồi im lặng. Nếu cảm thấy mệt mỏi, hãy cho phép bản thân được ngủ.

Tham khảo: Thư giãn (tr.15)

Tham khảo: Các kỹ thuật hít thở thư giãn (tr.18)

Tham khảo: Thực tập chánh niệm (tr.20)

“ĐÔI KHI ĐIỀU HIỆU QUẢ NHẤT MÀ BẠN CẦN LÀM ĐÓ LÀ THƯ GIÃN”

-Mark Black

Học kỹ năng mới

Nghiên cứu chỉ ra rằng học kỹ năng mới có thể giúp nâng cao sự lành mạnh tinh thần thông qua tăng cường sự tự tin và coi trọng bản thân, đem lại cho bạn cảm nhận về mục đích, cảm nhận thành tựu, cũng như giúp bạn kết nối với người khác.

Bạn có thể thử học nấu một món ăn mới, học thêm một ngoại ngữ, học cách sửa chữa một đồ dùng trong nhà, học sáng tác truyện, học vẽ tranh, hoặc học cách điều hòa cảm xúc, hay bất cứ kỹ năng nào mà bạn cảm thấy hứng thú.

Hãy coi đây là cơ hội để bạn trải nghiệm và mở rộng bản thân thay vì là một cố gắng để vượt qua một kỳ thi hay có được một chứng nhận nào đó.

Làm việc mình yêu thích

Làm việc mình thích hay những việc mà bạn có khả năng hoàn thành tốt có thể giúp bạn cảm thấy tích cực về bản thân mà qua đó làm giảm sự buồn chán, căng thẳng, hay âu lo.

Bạn thích làm gì? Bạn có thể chìm đắm trong những hoạt động nào? Có thể bạn thích đọc truyện, nghe nhạc, chơi đàn, xem phim, chơi bóng, đi dạo, dọn dẹp nhà cửa, cắm hoa, vẽ tranh, sáng tác thơ, viết truyện, sưu tập, hoặc chia sẻ với bạn bè những ý tưởng của mình.

Thực hiện những hoạt động mà mình yêu thích có thể đem lại cho bạn khoảng thời gian thư giãn, cũng có thể giúp bạn khám phá, thử thách, hay bộc lộ bản thân mình.

Coi trọng bản thân

Coi trọng bản thân không chỉ là thấy được những điều tốt ở bản thân mình. Nó là thái độ cởi mở nhìn nhận những khả năng của chúng ta và cả những điểm yếu, chấp nhận chúng, và làm điều

tốt nhất với những gì chúng ta có. Coi trọng bản thân nghĩa là nhận diện con người độc nhất của bạn, sử dụng sự tự tin đó để theo đuổi những giá trị và sở thích của mình mà không so sánh với người khác.

Tất cả chúng ta đều khác biệt. Chấp nhận rằng bản thân mình là độc nhất thay vì mong rằng mình sẽ giống với một ai đó khác là một thái độ lành mạnh đối với tinh thần của bạn. Cảm thấy tốt về bản thân sẽ làm tăng sự tự tin để có thể học hỏi những kiến thức và kỹ năng mới, thăm thú những địa điểm mới, và trở nên thân thiết với những người bạn mới. Coi trọng bản thân cũng giúp cho bạn ứng phó hiệu quả hơn với thử thách trong cuộc sống.

Hãy tự hào về con người mình. Nhận diện và chấp nhận những điều mà bạn chưa tốt nhưng đồng thời cũng tập trung vào những gì bạn có thể làm được hiệu quả. Nếu có điều gì ở bản thân mình mà bạn muốn thay đổi, điều đó có thực tế không? Nếu có, hãy thực hiện từng bước một để đạt được mong muốn đó.

Tham khảo: Làm thế nào để coi trọng bản thân hơn (tr.22)

**CÓ MỘT ĐIỀU LẠ LÙNG LÀ KHI TÔI CÓ THỂ CHẤP
NHẬN BẢN THÂN TÔI NHƯ CHÍNH NÓ LÀ THÌ TÔI
LẠI CÓ THỂ THAY ĐỔI**

-Carl Rogers

Hình thành những cách ứng phó hiệu quả

Tất cả chúng ta đều sẽ có lúc rơi vào tình trạng stress khi phải đối mặt với những khó khăn, thử thách, nguy hiểm trong cuộc sống. Đó có thể là khó khăn về học tập, công việc, tài chính, các mối quan hệ xã hội, hay về sức khỏe như tình hình dịch bệnh hiện nay. Những khó khăn này là cơ hội để chúng ta trưởng thành nếu như có thể ứng phó một cách hiệu quả, nhưng chúng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ đối với sức khỏe thể chất và tinh thần nếu chúng ta chưa chuẩn bị kỹ cho mình những cách thức phản ứng phù hợp.

Đứng trước một khó khăn gây stress, nghiên cứu chỉ ra rằng chúng ta có thể sử dụng một hay nhiều chiến lược ứng phó trong số 10 chiến lược ứng phó sau đây nhằm giải quyết vấn đề hoặc làm giảm tình trạng stress:

1. **Giải quyết vấn đề:** Cố gắng nghĩ ra cách giải quyết, hỏi xin ý kiến và sự trợ giúp từ người khác, hay hành động để giải quyết vấn đề.
2. **Điều hòa cảm xúc:** Cố gắng kiểm soát cảm xúc của mình, lấy lại bình tĩnh (hít thở, nghe nhạc, đi dạo, v.v.), kiềm chế và giải tỏa cảm xúc vào lúc thích hợp.
3. **Bộc lộ cảm xúc:** Giải tỏa cảm xúc của mình bằng cách chia sẻ, giải tỏa cảm xúc bằng hoạt động yêu thích, tìm kiếm sự cảm thông, thấu hiểu, và ủng hộ.
4. **Chấp nhận:** Chấp nhận bản thân mình, học cách chấp nhận cuộc sống, chấp nhận mọi chuyện diễn ra theo cách của nó.

5. **Sao nhãng:** Tạm thời nghĩ sang chuyện vui vẻ, chuyển sự chú ý sang hoạt động khác (chơi thể thao, dọn dẹp), tạm thời tưởng tượng ra điều gì đó vui vẻ, thú vị.
6. **Thay đổi nhận thức:** Tự nhủ rằng mọi chuyện đã có thể tệ hơn, hoặc chuyện này không có gì to tát, hay mọi chuyện cũng không quá tệ.
7. **Suy nghĩ tích cực:** Tự nhủ rằng mình có thể vượt qua, rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn thôi, tự nhủ rằng mình cũng học được điều gì đó.
8. **Chối bỏ:** Hành động như thể vấn đề chưa từng xảy ra, tự thuyết phục rằng chuyện này không có thật, cố gắng tin rằng vấn đề chưa từng xảy ra.
9. **Né tránh:** Cố gắng không cảm thấy những cảm xúc tiêu cực, cố gắng quên đi vấn đề, tránh xa những gì liên quan đến vấn đề.
10. **Mong ước:** Ước bản thân đã mạnh mẽ, mong rằng vấn đề sẽ tự động qua đi, ước rằng ai đó xuất hiện giúp mình.

Nghiên cứu chỉ ra rằng trong những trường hợp mà vấn đề không thể giải quyết được nữa, việc cố gắng thay đổi nó chỉ càng làm tình trạng stress của chúng ta trở nên trầm trọng hơn. Thay vào đó, hãy học cách chấp nhận, thay đổi nhận thức, và suy nghĩ theo hướng tích cực đối với sự việc. Bên cạnh đó, bộc lộ và chia sẻ cảm xúc với một ai đó sẵn lòng lắng nghe cũng là một bước cần thiết để những thất vọng, buồn chán, hay uất ức đã dồn nén trong lòng được vơi bớt.

Trường hợp vấn đề của bạn vẫn có thể cải thiện, dù phải bằng rất nhiều nỗ lực, hãy thử trả lời câu hỏi sau: Liệu bạn có đang ở trong trạng thái cơ thể khá khỏe mạnh, tinh thần tỉnh táo, và cảm xúc ổn định? Nếu câu trả lời là có, có vẻ như bạn đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề của mình rồi.

Còn nếu không, có lẽ bạn cần cho phép bản thân mình nghỉ ngơi đôi chút để lấy lại trạng thái cơ thể ổn định, và tinh thần thư thái trước khi bắt tay vào giải quyết vấn đề. Hãy dành thời gian để giải tỏa những cảm xúc tiêu cực, tham gia vào những hoạt động mà mình yêu thích, hoặc suy nghĩ một cách tích cực hơn, và nhìn vấn đề ở một khía cạnh khác đi. Những bước chuẩn bị này chắc chắn sẽ giúp bạn làm tốt khi nỗ lực để giải quyết vấn đề.

Nghiên cứu cho thấy việc áp dụng các chiến lược ứng phó theo những gợi ý trên đây sẽ đem giúp làm giảm stress, nâng cao hiệu suất công việc hay học tập. Ngược lại, việc ứng phó bằng cách né tránh, chối bỏ, hay mong ước thường không phải là chiến lược không ngoan vì nó làm tăng mức độ stress và làm suy giảm hiệu quả công việc.

**KHÔNG PHẢI STRESS, MÀ LÀ CÁCH CHÚNG TA PHẢN
ỨNG VỚI NÓ CÓ THỂ GÂY HẠI CHO CHÚNG TA**

-Hans Selye

Tăng cường kết nối

Những mối liên hệ thân thiết và ủng hộ với gia đình, họ hàng, bạn bè, và thầy cô sẽ giúp cho bạn ứng phó tốt hơn với những căng thẳng của cuộc sống.

Gia đình và bạn bè có thể giúp bạn cảm thấy được thuộc về, được quan tâm. Họ cũng sẽ cho bạn những cách nhìn nhận khác nhau về những sự việc đang xảy đến với bạn. Họ có thể giúp bạn có thêm nguồn lực để giải quyết vấn đề.

Không có gì tốt hơn là gặp gỡ trực tiếp với người thân và bạn bè. Nhưng điều này không phải lúc nào cũng khả thi, nhất là trong tình hình dịch bệnh. Bạn có thể nhắn tin hoặc gọi điện cho họ, gửi cho họ một bức thư, một lời nhắn, hay chia sẻ với họ những điều hữu ích về phòng chống dịch bệnh cũng như những cách thức để nâng cao sức khỏe tinh thần.

Thời gian cách ly ở nhà cũng cho bạn có thêm cơ hội để gần gũi hơn với những người trong gia đình. Hãy tận dụng khoảng thời gian này để ở bên, trò chuyện, chia sẻ, và thấu hiểu hơn những người thân yêu của bạn.

Nếu có nhớ bạn bè hoặc thầy cô hoặc ai đó mà bạn không thể gặp do việc phòng ngừa dịch bệnh, đừng ngần ngại nhắc máy lên để trò chuyện với họ và nói cho họ biết bạn cảm thấy thế nào.

Xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp sẽ cần nhiều nỗ lực nhưng cũng rất xứng đáng bởi vì chúng sẽ giúp bạn cảm thấy được yêu thương và được coi trọng. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy một ai đó xung quanh đang gây khó khăn cho đời sống tinh thần và thể chất của mình, có lẽ hãy cân nhắc tới khả năng tách ra khỏi họ một thời gian hoặc cũng có thể chấm dứt mối quan hệ đó nếu điều này là cần thiết cho cả hai.

Sẽ là rất khó khăn để đối diện với sự thật là một ai đó quan trọng đối với bạn mất đi hay bạn mất họ theo một cách nào đó khác. Những lúc như vậy hãy tìm kiếm niềm an ủi từ những người xung quanh hoặc tìm tới những tổ chức và cá nhân cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần nếu như sự đau buồn, mất mát là quá sức chịu đựng với bạn. Bạn có thể tham khảo danh sách các tổ chức, cá nhân hỗ trợ tại www.edlabasia.org/covid19.

Tham khảo: Sang chấn (tr.33)

Tham khảo: Cô đơn (tr.31)

Chia sẻ các cảm nhận

Mở lòng về những cảm nhận của bản thân với một người thân, một người bạn, hay bất kỳ ai mà bạn cảm thấy tin tưởng có thể giúp bạn có được một tinh thần khỏe mạnh và ứng phó với những khoảng thời gian mà bạn cảm thấy khó khăn.

Chia sẻ về những cảm nhận của bản thân không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Thay vào đó, nó là biểu hiện của sự quan tâm mà bạn dành cho chính mình và là một nỗ lực để giúp cho tinh thần của bạn được lành mạnh.

Chia sẻ có thể là một cách thức ứng phó với vấn đề mà bạn đã mang bên mình trong một thời gian dài. Chỉ cần được lắng nghe thôi cũng có thể giúp bạn cảm thấy được ủng hộ và bớt cô đơn. Và sự cởi mở của bạn có thể khuyến khích những người khác cũng sẵn lòng chia sẻ.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để có thể mô tả các cảm nhận của bản thân. Nếu bạn không thể tìm thấy một từ để mô tả cảm nhận hiện có của mình, hãy cứ sử dụng mọi từ ngữ mà bạn có thể. Bạn cảm thấy thế nào? Điều gì làm bạn cảm thấy như vậy?

Bạn không cần phải ngồi xuống bên cạnh ai đó và có một cuộc trò chuyện quá nghiêm túc về cảm nhận của bạn. Nhiều người cảm thấy dễ chịu hơn khi cuộc trò chuyện diễn ra tự nhiên, có thể là trong khi bạn cùng với người ấy đang làm gì đó cùng nhau.

Nếu bạn cảm thấy còn ngại ngùng ban đầu, hãy cứ bình tĩnh, rồi bạn sẽ cảm thấy việc chia sẻ các cảm xúc và suy nghĩ của mình là một việc dễ dàng, tự nhiên, và đem lại nhiều tác động tích cực đối với tinh thần của mình.

**NIỀM VUI CỦA BẠN LÀ NỖI BUỒN
KHÔNG BỊ CHE ĐẬY**

-Kahlil Gibran

Tìm kiếm trợ giúp

Tất cả chúng ta đều có những lúc cảm thấy buồn bã, căng thẳng, hay sợ hãi. Những cảm nhận này thường qua đi nhưng đôi lúc cũng phát triển trở thành những khó khăn lớn về tâm lý, và điều này có thể xảy ra với bất cứ ai. Hãy lưu ý các dấu hiệu và tìm kiếm sự trợ giúp cần thiết.

Nếu bạn hoặc người thân của bạn có những trải nghiệm sau đây trong một khoảng thời gian dài (tối thiểu hai tuần), và chúng có ảnh hưởng nghiêm trọng tới khả năng thực hiện các hoạt động thường ngày, bạn hoặc người thân của bạn có thể đang gặp khó khăn lớn về tâm lý, cần nhận được sự trợ giúp từ tổ chức hoặc cá nhân là chuyên gia chăm sóc sức khỏe tinh thần. Bạn có thể tham khảo danh sách các tổ chức, cá nhân hỗ trợ tại: www.eblabasia.org/covid19

Các dấu hiệu cho thấy khó khăn về tâm lý cần được trợ giúp:

- Cảm thấy mọi thứ đã thay đổi hay không còn đúng nữa
- Có những xáo trộn trong cuộc sống thường ngày
- Không hứng thú hoặc không muốn làm những việc mình thích trước đây
- Rối loạn ăn uống, rối loạn giấc ngủ
- Dễ trở nên cáu gắt hoặc gặp rắc rối với bạn bè, người thân
- Hiệu quả học tập và làm việc không tốt như trước đây
- Có những hành vi nguy cơ đối với sức khỏe thể chất (như sử dụng chất kích thích)
- Cảm thấy buồn chán hay khóc lóc không rõ lý do
- Khó tập trung, khó ghi nhớ
- Có những suy nghĩ tiêu cực, đau khổ, không như bình thường
- Cảm thấy thường xuyên căng thẳng và lo lắng

2/Thư giãn

Để khỏe mạnh về tinh thần thì một trong những yếu tố không thể thiếu là biết cách thư giãn. Có lẽ không phải ai trong chúng ta cũng dành sự quan tâm cần thiết tới khía cạnh này và dành thời gian chất lượng để cơ thể và tinh thần thư giãn.

Khám phá về biện pháp thư giãn có thể giúp bạn chăm sóc bản thân mình khi mà bạn gặp căng thẳng hay cảm thấy lo lắng. Bạn biết đó, trong cuộc sống chúng ta có thể sẽ gặp những điều đó, lúc này hay lúc khác. Vì vậy biết được các biện pháp thư giãn sẽ rất hữu ích đối với bạn và mọi người xung quanh.

Các biện pháp thư giãn để có tinh thần lành mạnh

Có những khoảng thời gian tạm nghỉ:

- Thư giãn không nhất thiết phải chiếm quá nhiều thời gian của bạn. Thư giãn có thể chỉ đơn giản là bước ra khỏi một vấn đề căng thẳng trong vòng một vài phút, hoặc giảm bớt thời gian bạn dành cho các công việc thường ngày. Điều đó có thể mang cho bạn đủ không gian và khoảng cách để cảm thấy nhẹ nhõm hơn.
- Trong lúc đó bạn có thể đọc một vài trang sách hoặc đọc tạp chí, dù cho chỉ trong vòng vài phút. Hoặc bạn có thể đi tắm, xem một bộ phim, chơi đùa với thú cưng hoặc thử một công thức nấu ăn mới.

Thư giãn với các bài vận động nhẹ:

- Thư giãn không nhất thiết là việc ngồi yên một chỗ - tập thể dục nhẹ nhàng có thể giúp bạn thư giãn.
- Đi dạo một cách thư thái, dù quãng đường dài hay ngắn đều có ích cho bạn.
- Bạn có thể tham gia một khóa học có sự vận động nhẹ nhàng, ví dụ như yoga.

Tập trung vào hơi thở:

- Học cách thở sâu hơn có thể giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn. Bạn có thể tham khảo các bài tập hơi thở được đề cập ở phần sau.

Sáng tạo:

- Tìm đến khía cạnh nghệ sĩ trong bạn có thể giúp bạn tìm được cảm giác yên bình.
- Bạn có thể thử vẽ tranh, làm đồ thủ công, thêu thùa, chơi một loại nhạc cụ, nhảy múa, hoặc nướng bánh.
- Cố gắng đừng để tâm quá nhiều về chất lượng sản phẩm cuối cùng - hãy đặt sự tập trung vào trải nghiệm vui thích bạn có được khi làm những điều đó.

Dành thời gian ngoài thiên nhiên:

- Dành thời gian ngoài trời hoặc ở những nơi có không gian cây cối xanh mát có thể sẽ rất tốt cho sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.

- Tuy nhiên trong thời gian mà dịch bệnh đang có nguy cơ lây lan, việc ra ngoài của chúng ta bị hạn chế lại. Thay vì di chuyển đi xa đến nơi có cây cối, bạn có thể tự tạo vườn cây nhỏ nhỏ tại nhà, trồng những loại cây dễ chăm sóc và lớn nhanh, có thể làm thực phẩm.

Nghe nhạc:

- Âm nhạc có thể mang đến cho bạn sự dễ chịu, giúp bạn tập trung vào những cảm nhận của bản thân và tách bạn ra khỏi những lo lắng.
- Hãy nghe những bài hát yêu thích của bạn. Bạn có thể mở âm lượng lớn hơn bình thường, rồi nhún nhảy và hát theo bài hát, hoặc đeo tai nghe vào và nhắm mắt cảm nhận giai điệu.
- Lắng nghe thật kĩ và thật sâu bài hát. Bạn có thể phân biệt được những loại nhạc cụ khác nhau không? Bạn có nghe được nhịp trống hay một giai điệu đặc biệt trong bài hát không? Hãy tập trung vào âm nhạc, và gác lại những suy nghĩ khác trong một vài phút.

Làm chủ công nghệ:

- Thời đại công nghệ phát triển mang đến cho cuộc sống của chúng ta nhiều tiện nghi, giúp chúng ta kết nối với nhau khi ở xa, nhưng kèm theo đó là sự quá tải các thông báo, hoặc khiến chúng ta xa rời cuộc sống thực với những trò chơi, chương trình giải trí hấp dẫn. Nếu bạn sử dụng các thiết bị công nghệ quá nhiều thời gian thì điều đó có thể khiến bạn cảm thấy luôn bận rộn và đôi khi là căng thẳng. Hãy chú ý để dừng lại và tạm nghỉ đúng lúc, giúp bạn tìm thấy được sự thư giãn.
- Hãy tập thói quen thư giãn bằng cách tắt điện thoại trong khoảng một giờ, hoặc có thể là cả một ngày, rời khỏi màn hình TV, ăn tối mà không kiểm tra thư điện tử hay mạng xã hội. Dành thời gian đó để làm điều gì đó giúp bạn thư giãn như đã gợi ý ở trên.

Tưởng tượng bạn đang ở một không gian thanh bình:

- Thậm chí nếu bạn không thể đi xa, trí tưởng tượng của bạn cũng có thể giúp bạn di chuyển đến đâu đó mang lại cảm giác dễ chịu.
- Hãy nghĩ về một nơi thật thư giãn và yên bình. Nhắm mắt lại và nghĩ về những chi tiết của nơi đó. Trông địa điểm đó thế nào, bạn nhìn thấy những hình dáng và màu sắc nào? Bạn có nghe thấy âm thanh nào không? Ở đó ấm áp hay mát lạnh? Hãy để tâm trí bạn bay bổng và cơ thể bạn thư giãn.



3/Để có một giấc ngủ ngon

Sinh hoạt điều độ và đặc biệt là chất lượng của giấc ngủ sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến việc tăng cường sức khỏe tinh thần và thể chất. Bởi vậy, bạn có thể cân nhắc một số cách để có giấc ngủ ngon như sau:

Ngủ vào thời gian cố định:

- Lên lịch cho việc ngủ vào thời gian nào trong ngày và thời lượng mỗi giấc sao cho đủ.
- Tuân thủ lịch ngủ giúp cơ thể và não bộ hình thành thói quen đều đặn và thường xuyên

Thư giãn trước khi ngủ:

- Tắm nước nóng
- Viết danh sách những việc đã làm trong ngày và sẽ làm ngày tiếp theo
- Tập những bài tập nhẹ nhàng thư giãn cơ bắp
- Nghe những bài hát hoặc âm thanh nhẹ nhàng
- Đọc một cuốn sách hoặc nghe radio
- Tránh sử dụng các thiết bị điện tử trước khi ngủ khoảng 1 tiếng

Tạo một không gian ngủ thoải mái:

- Phòng ngủ nên tối, yên tĩnh và có nhiệt độ phù hợp
- Tránh để quá nhiều thiết bị điện tử hay lắp quá nhiều đèn trong phòng ngủ
- Chỗ ngủ cần sạch sẽ, êm ái và có thể có thêm gối ôm, gấu bông, chăn,...

Viết nhật ký về lịch ngủ hằng ngày

- Ghi chép để theo dõi thói quen ngủ và các vấn đề có thể xảy ra khiến gián đoạn giấc ngủ
- Dựa trên các ghi chép này để tìm cách điều chỉnh hạn chế các yếu tố gây gián đoạn



4/Các kỹ thuật hít thở thư giãn

Chúng ta vẫn luôn luôn hít thở một cách vô thức. Tuy nhiên khi bạn tập trung vào việc hít thở, hơi thở có thể trở thành một công cụ hữu ích giúp bạn cải thiện cảm xúc và tinh thần. Dưới đây là một bài tập hít thở có thể giúp bạn tập trung vào hơi thở, nâng cao chất lượng của hoạt động trao đổi khí và giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn.

Trước khi bắt đầu luyện tập hít thở, bạn nên:

- Lựa chọn một nơi bạn có thể thư giãn để tập hít thở.
- Không nên tập một cách miễn cưỡng, điều này có thể khiến bạn căng thẳng hơn
- Nếu bạn cảm thấy thoải mái hãy cố gắng tập từ 1 đến 2 lần trong ngày
- Hãy mặc những bộ quần áo thoải mái

Hít thở sâu

- Thả lỏng cơ thể. Nằm ngửa trên giường hoặc sàn, kê gối vừa phải bên dưới đầu và đầu gối. Hoặc ngồi trên ghế có phần tựa đủ lớn để có thể nâng đỡ được cả vai, đầu và cổ.
- Hít vào thật chậm và sâu qua mũi của bạn để bụng bạn giãn ra
- Sau đó thở ra từ từ qua mũi của bạn
- Đặt một tay lên bụng của bạn và tay còn lại đặt lên lồng ngực
- Khi bạn hít vào hãy theo dõi bụng mình căng lên và giãn ra. Khi bạn thở ra, hãy theo dõi bụng mình hóp lại.
- Tiếp tục như vậy từ 3 lần trở lên, hít vào thở ra cùng với bụng giãn nở và hóp lại

Hít thở cùng tưởng tượng

Trong lúc hít thở sâu, bạn có thể tưởng tượng ra những hình ảnh trong tâm trí hay các cụm từ tích cực để giúp bạn cảm thấy thư thái hơn

- Hãy nhắm mắt lại
- Hít thở thật sâu và đầy một vài lần và bắt đầu hít thở tưởng tượng
- Khi hít vào, hãy tưởng tượng không khí tràn đầy sự yên lành và bình thản, cảm nhận điều đó xuyên suốt trên toàn cơ thể bạn
- Khi thở ra, tưởng tượng luồng không khí thoát ra mang theo những sự căng thẳng và áp lực bên trong bạn
- Bây giờ bạn có thể thầm đọc trong đầu những cụm từ giúp bạn cảm thấy thoải mái.
- Khi bạn hít vào hãy đọc thầm:

“Tôi đang hít vào không khí tràn ngập sự yên lành và bình thản”

- Khi bạn thở ra hay đọc thầm:

“Tôi đang thở ra không khí mang theo những sự căng thẳng và áp lực”

- Tiếp tục hít thở như vậy trong khoảng 10 đến 20 phút có thể giúp bạn cảm thấy thư thái

Cân bằng thời gian hít vào và thở ra

- Ngồi một cách thoải mái trên sàn hoặc trên ghế
- Hít một hơi thật sâu và từ từ bằng mũi đồng thời đếm từ 1 đến 5
- Thở ra từ từ bằng mũi đồng thời đếm từ 1 đến 5
- Lặp lại vài lần và khi bạn cảm thấy thoải mái với việc hít vào hoặc thở ra và đếm đến 5 thì có thể cố gắng kéo dài hơi thở cho đến khi bạn có thể đếm đến 10 trong 1 lần hít vào hoặc thở ra một cách thoải mái

Hít thở kết hợp thư giãn cơ

- Nằm một cách thoải mái
- Hít một vài hơi để thả lỏng
- Sau đó, hít thở và cố gắng tự làm căng cơ bàn chân của bạn
- Thở ra và thả lỏng cơ bàn chân,
- Hít vào và cố gắng tự làm căng cơ vùng bắp chân
- Thở ra và thả lỏng cơ cùng bắp chân
- Tiếp tục hít thở và làm căng rồi thả lỏng các vùng cơ khác trên cơ thể bạn

Hít thở như sư tử



- Ngồi một cách thoải mái trên mặt phẳng
- Hít vào qua mũi của bạn để không khí tràn đầy bụng của bạn
- Khi thở ra, tưởng tượng rằng bạn là một chú sư tử, mở miệng to hết mức có thể và thở ra cùng với âm “A..a..a”

5/Thực tập chánh niệm

Chánh niệm là khả năng ý thức một cách hoàn toàn những gì đang diễn ra bên ngoài và bên trong cơ thể ngay tại thời điểm hiện tại. Dịch bệnh COVID-19 (nCoV-19) đã gây ra tình trạng quá tải các kích thích, khi mọi người liên tục phải tiếp nhận các thông tin về tình trạng bệnh dịch, cách thức ứng phó kèm với những căng thẳng và lo âu khi đối mặt với các thông tin đó. Thực hành chánh niệm giúp cá nhân nhận diện và thấu hiểu hơn các cảm xúc và suy nghĩ của mình, hướng tới những phản ứng phù hợp với các cảm xúc và suy nghĩ đó. Chánh niệm không hề khó, nó là một khả năng luôn sẵn có ở cá nhân mà có thể dễ dàng thực hành thông qua những hoạt động sống thường ngày.

Dưới đây là cách để bạn có thể thử thực hành chánh niệm:

- Đầu tiên, dừng lại và tập trung vào cơ thể. Chú ý những điều bạn đang nghe, nhìn thấy, và cảm nhận bằng mọi giác quan. Tránh gọi tên những cảm giác này là tốt hay xấu. Hãy để nó tự nhiên diễn ra.
- Thu hẹp sự tập trung của bạn. Bạn cảm nhận điều gì trong cơ thể mình? Chú ý vào những cảm nhận rất nhỏ. Tập trung lần lượt vào từng phần của cơ thể, từ đầu cho tới những ngón chân.
- Tiếp theo, đặt ý thức của bản thân vào hơi thở. Bộ phận nào trên cơ thể bạn cảm nhận rõ ràng nhất khi bạn thở? Hãy tập trung vào đó.
- Tự hỏi bản thân “Tôi cảm thấy thế nào vào giây phút này?”. Nhận thức về những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Dành một chút thời gian với nó trong hiện tại. Cho phép những cảm xúc đó hiện diện mà không phán xét.
- Khi tâm trí của bạn đang “lang thang”, trở lại với hơi thở của mình.

Dưới đây là một số gợi ý về làm thế nào để trở nên chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày:

- **Nhắc nhở bản thân chú tâm:** Luôn luôn nhắc nhở bản thân chú ý vào tâm trí, cảm xúc và thế giới xung quanh bạn bất cứ lúc nào có thể.
- **Quan sát suy nghĩ:** chánh niệm không phải là cố gắng loại bỏ các suy nghĩ, mà là quan sát chúng tới rồi đi mà không bị cuốn theo; giống như việc bạn đứng ở bến xe buýt và quan sát xe đến và rời khỏi bến mà không lên theo xe nào cả.
- **Gọi tên những cảm xúc và suy nghĩ:** Gọi tên những cảm xúc và lý giải nó trong đầu giúp phát triển nhận thức về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân.
- **Chú ý những điều nhỏ trong cuộc sống hằng ngày:** Một cơn gió thoảng qua lúc đi bộ, chiếc bánh chúng ta ăn buổi sáng hay cảm giác lúc chạm vào một chiếc khăn bông mềm có thể có một sức mạnh to lớn khiến chúng ta dừng lại một chút trong cuộc sống vội vã hằng ngày và đưa tới những quan điểm mới về cuộc sống
- **Tạo thói quen chánh niệm:** Bạn có thể chọn một thời điểm cụ thể mỗi ngày để cảm nhận những điều xung quanh cuộc sống của bạn, có thể là việc đi bộ sau bữa tối hay tập thể dục vào buổi sáng

- **Thử một điều mới mẻ:** Hãy thử một điều mới trong cuộc sống để có thể ý thức về thế giới của mình theo một cách khác

GIÂY PHÚT HIỆN TẠI LUÔN CHỨA ĐỰNG VUI VẺ VÀ HẠNH PHÚC. CHỈ CẦN CHÚ Ý, BẠN SẼ NHẬN RA NHỮNG ĐIỀU ẤY

-Thích Nhất Hạnh



6/Làm thế nào để coi trọng bản thân hơn?

Coi trọng bản thân là cảm nhận yêu mến chính bản thân mình. Không cảm thấy hay cảm thấy ít coi trọng bản thân không phải là một vấn đề sức khỏe tinh thần, nhưng nó có liên kết rất chặt chẽ với các khó khăn tâm lý như trầm cảm, lo âu.

Một người ít coi trọng bản thân có thể sẽ trải nghiệm những cảm giác không mong muốn như tự đổ lỗi, bất lực, chán ghét bản thân. Bởi vậy, tăng cường thái độ coi trọng đối với bản thân là việc cần thiết để có một tinh thần khỏe mạnh.

Dưới đây là những lưu ý để có thể giúp bạn coi trọng bản thân hơn:

- Ghi chép những suy nghĩ về bản thân bạn:** Để coi trọng bản thân, trước tiên bạn cần xác định những niềm tin tiêu cực về bản thân và thách thức nó. Hãy ghi chép lại những suy nghĩ tiêu cực đó vào một cuốn sổ và tự hỏi bản thân khi nào bạn bắt đầu có những suy nghĩ đó. Sau đó viết về những điều tích cực bạn nghĩ và người khác nói về bản thân bạn. Hãy viết ít nhất 5 điều một lần và lập một danh sách để bạn có thể nhìn tổng thể. Việc này có thể giúp bạn nhắc nhở bản thân rằng bạn vẫn ổn.
- Xây dựng những mối quan hệ chất lượng:** Hãy ở cạnh những người bạn cảm thấy tin tưởng và được làm chính mình. Nói về cảm nhận của bạn khi nghe một điều gì đó từ người khác khiến bạn cảm thấy buồn
- Tốt với chính mình:** Sự tự trách ẩn với bản thân là điều bạn cần lưu ý để coi trọng bản thân hơn. Chúng ta vẫn thường nói những điều tốt đẹp về mọi người nhưng lại chỉ trích chính bản thân mình. Hãy đối xử với bản thân bạn giống như cách bạn đối xử với chính người thân của bạn
- Học cách nói “Không”:** Những người ít coi trọng bản thân thường chấp nhận mọi thứ dù họ có thể không muốn vậy. Điều này chỉ khiến tâm trạng của họ trở nên bí bách và tồi tệ hơn. Hãy luôn nói ra những suy nghĩ của mình một cách chân thành vì sự chân thành mới là yếu tố để tạo nên một mối quan hệ lành mạnh
- Tự đặt ra thử thách cho bản thân:** Chúng ta đều cảm thấy lo sợ một vài điều vào từng thời điểm. Bạn nên đặt cho mình một mục tiêu và chia nhỏ mục tiêu đó để dần đạt được những trải nghiệm mới mà bạn luôn nghĩ mình khó thực hiện được.



7/Đánh giá thông tin và phát hiện tin giả?

Thời gian dịch bệnh vừa qua, đã có rất nhiều thông tin đồn thổi, sai sự thật được lan truyền trên các phương tiện truyền thông xã hội và trong cộng đồng, gây nên hoang mang, lo lắng cho người dân và qua đó dẫn tới những phản ứng số đông làm tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh. Do đó, khi cập nhật các thông tin về dịch bệnh, bạn nên trang bị cho mình những kỹ năng thông tin cơ bản để kiểm tra tính chính xác của thông tin. Dưới đây là một số bước bạn có thể tham khảo áp dụng nhằm kiểm chứng thông tin.

Đánh giá chất lượng thông tin

Bước 1: Xác định nguồn tin thuộc loại hình thông tin nào và hạn chế của chúng.

- Trải nghiệm cá nhân, thông tin truyền miệng từ người thân, bạn bè. Hạn chế: Có thể xảy ra tình trạng tam sao thất bản.
- Sách vở, tài liệu khoa học. Hạn chế: Có thể lạc hậu, lỗi thời so với thực tế.
- Văn bản hành chính, pháp quy. Hạn chế: Thường khô khan, khó hiểu
- Quảng cáo. Hạn chế: Thiên vị, thiếu minh bạch
- Các tác phẩm nghệ thuật. Hạn chế: Đa nghĩa, ẩn dụ
- Truyền thông đại chúng. Hạn chế: Lệ thuộc vào chính trị, doanh nghiệp
- Mạng toàn cầu, mạng xã hội. Hạn chế: Ẩn danh, khó lường

Cần lưu ý: Không có loại nguồn tin nào là hoàn hảo, đáng tin tuyệt đối, mỗi loại hình đều có ưu và nhược điểm riêng, đòi hỏi chúng ta phải đối chiếu lẫn nhau trước khi kết luận về chất lượng thông tin.

Bước 2: Đọc nội dung thông tin và trả lời 3 câu hỏi:

- Thông tin được nêu ra là một chân lý đã được chứng minh/thừa nhận hay một thực tế còn cần kiểm chứng? Cần nhớ rằng một định kiến có thể được thừa nhận nhưng thiếu căn cứ để chứng minh sẽ dễ khiến ta nhầm lẫn khi trả lời câu hỏi này.
- Thông tin được nêu ra có thể đo lường một cách khách quan hay chỉ dựa trên cảm xúc chủ quan của người cung cấp?
- Thông tin được nêu là thông tin gốc hay được dẫn lại từ nguồn khác, nếu là dẫn lại thì có chỉ chỗ đến nguồn thông tin ban đầu hay không?

Cần lưu ý: Đối với mỗi câu hỏi, cho dù câu trả lời là gì thì cũng không đồng nghĩa với việc thông tin đó là tốt hay xấu, đáng tin hay không đáng tin, câu trả lời chỉ có giá trị gợi ý chúng ta về cách đi tìm nguồn đối chiếu trước khi kết luận về chất lượng thông tin.

Bước 3: Tìm kiếm các nguồn thông tin để đối chiếu với thông tin đang có, dựa trên ưu nhược điểm ở bước 1 và kết quả trả lời 3 câu hỏi ở bước 2.

Phát hiện tin giả

- Xem xét nguồn thông tin:** Hãy tìm hiểu về trang đưa tin hoặc người đưa tin. Mục đích của họ là gì? Liệu họ có thật? Liệu họ có đáng tin? Nếu thông tin xuất hiện trên mạng xã hội của bạn, hoặc từ một trang không được biết đến do bạn bấm nhầm, đó có thể là tin giả. Nếu thông tin đến từ một trang tin, hãy kiểm tra tên miền. Thông thường, những tên miền lạ như “.com.co” thường đưa tin giả. Bạn cũng có thể kiểm tra ai là người viết tin và uy tín của họ. Nếu nguồn gốc của tin không rõ ràng, bạn nên cảnh giác với nó.
- Kiểm tra thời gian xuất bản:** Hãy chú ý tới ngày xuất phát. Nó có thể không phải là tin tức vừa được cập nhật và có thể không liên quan đến sự kiện hiện tại. Đôi khi những tin tức giả là những thông tin được “xào nấu” từ những thông tin trước đây.
- Xem xét mục đích thông tin:** Các tiêu đề có thể giật gân, gây sự chú ý nhằm có thêm lượt xem. Bạn cần xem xét bối cảnh và đặt câu hỏi về mục đích của thông tin này là gì? Liệu nó có được sử dụng để quảng cáo cho một bên nào đó khác (Bạn luôn có thể nhận ra ai đang tài trợ cho thông tin này dựa vào quảng cáo xuất hiện trên trang). Đó có phải là quan điểm của người viết? Liệu nó có đang thúc đẩy việc mua hàng hay thay đổi thái độ của bạn nhằm vào cá nhân hay tổ chức nào đó? Những tin giả thường được viết theo hướng thành kiến và không đáng tin.
- Đó có phải là một trò đùa?** Nếu nội dung thông tin gây sốc mạnh hoặc quá khó tin, nhiều khả năng đó chỉ là một trò đùa. Hãy kiểm tra lại người đăng hay trang đăng tin.
- Kiểm tra các nguồn dẫn:** Xem xét cả những nguồn tài liệu hay nguồn tham khảo mà người đưa tin hay trang tin đã đưa ra. Liệu chúng có thể truy cập không? Có thực sự như những gì người đưa tin hay trang tin trình bày không?
- Lưu ý tới định kiến của bạn:** Liệu bạn có đang để cho những định kiến của mình về vấn đề hay ai đó cản trở khả năng đánh giá của bạn về thông tin.
- Đối chiếu với nguồn tin chính thống:** Kiểm tra lại sự tồn tại của thông tin này trên các trang tin của cơ quan, tổ chức, hay cá nhân có thẩm quyền về vấn đề.



ỨNG PHÓ VỚI MỘT SỐ KHÓ KHĂN TÂM LÝ

8/Căng thẳng

Hội chứng viêm đường hô hấp cấp do COVID-19 gây ra có những nguy cơ lây nhiễm không rõ ràng, các triệu chứng khi phát bệnh có nhiều điểm tương đồng với các căn bệnh phổ biến khác, và do đó dễ dẫn đến sự hiểu nhầm, hay rơi vào trạng thái nghi ngờ những người xung quanh hoặc bản thân mắc bệnh.

Cùng với đó, việc tuân theo những biện pháp an ninh sinh học nghiêm ngặt (như cách ly vật lý và hạn chế tiếp xúc, không đụng chạm, rửa tay bằng xà phòng và sát khuẩn thường xuyên) đòi hỏi chúng ta phải ý thức cảnh giác cao và liên tục. Không chỉ có vậy, những lo lắng về các hậu quả kinh tế xã hội theo sau sự bùng phát của dịch bệnh cũng góp phần làm cho chúng ta cảm thấy căng thẳng và áp lực trong thời điểm này.

Căng thẳng và áp lực là những vấn đề luôn tồn tại trong cuộc sống hàng ngày. Tuy vậy, trong bối cảnh bùng phát dịch bệnh, căng thẳng và áp lực nhiều hơn, với cường độ liên tục và kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến thể chất và tinh thần chúng ta. Phần này trình bày các dấu hiệu nhận biết và cách ứng phó đối với sự căng thẳng chúng ta có thể gặp phải thời điểm này.

Dấu hiệu

Dưới đây là những dấu hiệu về thể chất và tinh thần cho thấy bạn đang bị căng thẳng quá độ:

Về mặt thể chất:

- Đau đầu, chóng mặt, choáng váng
- Đau nhức một số nơi, vùng cơ bắp trên cơ thể
- Có các vấn đề về dạ dày
- Khó chịu ở vùng ngực hoặc tim đập nhanh
- Luôn cảm thấy mệt mỏi

Về mặt tinh thần, thói quen:

- Dễ cáu kỉnh, gắt gỏng hơn bình thường
- Cảm thấy quá tải về mặt cảm xúc như thường xuyên lo lắng, sợ hãi, khó thư giãn
- Gặp khó khăn trong việc tập trung, đưa ra quyết định.
- Thường xuyên lãng trí và hay quên
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Lạm dụng các chất kích thích như rượu bia

Cách ứng phó

Những dấu hiệu này có thể đang diễn ra với nhiều người trong tình hình bệnh dịch hiện tại và có

thể sẽ giảm đi theo thời gian. Để nâng cao sức khỏe tinh thần trong thời điểm này, qua đó nhanh chóng phục hồi trước những căng thẳng và áp lực, bạn hãy tích cực thực hiện các cách đã được trình bày trong phần Để có tinh thần lành mạnh (tr.7).

Tuy nhiên nếu những vấn đề trên đang ảnh hưởng quá nhiều đến những sinh hoạt đơn giản trong cuộc sống hàng ngày, bạn có thể tham khảo và làm theo một số phương pháp dưới đây để cảm thấy tốt hơn:

- **Hiểu về sự căng thẳng:** Hiểu rằng sự căng thẳng và cảm giác mệt mỏi của bạn là những phản ứng hợp lý trong tình hình hiện tại và biết rằng tình hình này sẽ không kéo dài mãi mãi và bạn có thể thực hiện một số cách thức để cải thiện cảm xúc.
- **Xác định các yếu tố khiến bạn cảm thấy căng thẳng:** Hãy viết hay liệt kê ra những điều khiến bạn cảm thấy áp lực và căng thẳng. Điều này có thể giúp bạn nhìn nhận các vấn đề rõ ràng hơn và từ đó có cách thức giải quyết phù hợp. Hãy nhớ rằng chỉ nên tập trung vào những vấn đề mà bạn có thể thay đổi.
- **Giảm thiểu một số yếu tố khiến bạn cảm thấy căng thẳng:** Chẳng hạn như cắt giảm thời gian đọc và tiếp xúc với quá nhiều thông tin về virus corona, bạn chỉ cần tập trung vào các thông tin về dịch bệnh và cách phòng ngừa từ một số nguồn tin chính thống.
- **Xao lãng khỏi các yếu tố gây căng thẳng:** Đôi khi việc bạn liên tục tập trung vào các vấn đề gây cho bạn mệt mỏi và không thể giải quyết được vấn đề. Hãy dừng lại một chút, sử dụng các phương pháp thư giãn sau đó hãy quay lại vấn đề sau.
- **Dọn dẹp:** Nếu bạn phải ở nhà quá nhiều trong thời tiết ẩm và khó chịu, hãy dành chút thời gian để dọn dẹp bàn học/làm việc, phòng, ngôi nhà của bạn
- **Suy nghĩ tích cực:** Tự nhủ rằng nhiều người cố gắng cải thiện và tình hình sẽ trở nên tốt hơn trong thời gian sắp tới và tin tưởng rằng bản thân bạn có thể vượt qua những khó khăn hiện tại.
- **Chấp nhận những điều bạn không thể thay đổi:** Chấp nhận tình hình bệnh dịch đang bùng nổ và chấp nhận rằng những người xung quanh bạn cũng bị căng thẳng và đang có những phản ứng một cách thái quá.

Căng thẳng có thể không biến mất hay chúng ta không thể trốn tránh hoàn toàn khỏi nó nhưng nó là điều mà chúng ta có thể đối mặt, quản lý và kiểm soát để có tinh thần lành mạnh hơn.

Tham khảo: Các kỹ thuật hít thở thư giãn (tr.18)

Tham khảo: Thực tập chánh niệm (tr.20)

**XIN HÃY BAN CHO TÔI SỰ THANH THẢN ĐỂ CÓ
THỂ CHẤP NHẬN NHỮNG ĐIỀU MÀ TÔI KHÔNG THỂ
THAY ĐỔI, LÒNG CAN ĐẢM ĐỂ THAY ĐỔI NHỮNG
THỨ CÓ THỂ ĐỔI THAY, VÀ TRÍ TUỆ ĐỂ TÔI CÓ THỂ
PHÂN BIỆT NHỮNG ĐIỀU ĐÓ**

-Reinhold Niebuhr

9/Buồn chán

Trong những ngày dịch bệnh đang bùng phát và nguy cơ lây truyền cao gần đây, chúng ta bị hạn chế rất nhiều về nhu cầu kết nối xã hội và bị giới hạn không gian khi chúng ta thường xuyên phải ở nhà nhiều, tránh đến những nơi đông người hay thậm chí là tránh đi ra ngoài. Điều này có thể làm cho nhiều người trong chúng ta gặp vấn đề buồn chán. Phần này sẽ trình bày một số dấu hiệu về sức khỏe tinh thần do sự buồn chán kéo có thể gây ra cũng như cách ứng phó với cảm nhận này.

Dấu hiệu

Dưới đây là một số dấu hiệu cho thấy việc buồn chán kéo dài đang trở thành khó khăn tâm lý:

Về mặt thể chất:

- Mệt mỏi và trì trệ
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Ăn không ngon, có thể ăn rất ít hoặc ăn rất nhiều

Về mặt tinh thần và hành vi:

- Luôn cảm thấy buồn rầu, lo lắng hoặc dễ bị hoảng sợ
- Thường xuyên cảm thấy chán nản
- Mọi thứ hay những thứ bạn từng thích trở nên không còn thú vị
- Dễ cảm thấy tức giận, bực bội
- Không thể kiên trì hay tập trung vào công việc
- Trở nên thiếu tự tin và cảm thấy bất lực
- Cô lập và tránh giao tiếp với mọi người
- Làm mọi việc một cách chậm chạp và thiếu năng lượng
- Sử dụng các chất kích thích như rượu bia

Cách ứng phó

Khi những dấu hiệu này kéo dài, nó có thể khiến bạn cảm thấy không hạnh phúc và trở nên tiêu cực hơn. Bạn có thể cải thiện sự lành mạnh cảm xúc của mình bằng những cách đã được trình bày trong phần Để có tinh thần lành mạnh (tr.7)

Ngoài ra, bạn cũng có thể cân nhắc áp dụng một vài phương thức được gợi ý dưới đây

- **Đối xử tốt với bản thân:** Hãy tưởng tượng về những điều bạn sẽ nói hay làm nếu bạn bè của bạn ở trong tình huống tương tự. Hãy tự nhủ với bản thân những điều đó và đối xử với chính mình như cách bạn đối xử với những người bạn yêu quý.

- **Trò chuyện với bản thân mình:** Gọi tên các cảm xúc của bản thân, hỏi bản thân mình có những điều gì có thể giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn và cố gắng làm một điều gì đó
- **Dành lời khen cho bản thân:** Mỗi khi bạn cố gắng làm điều gì đó, hãy nghĩ rằng những nỗ lực này đáng được khen ngợi và trân trọng
- **Lập kế hoạch:** Đừng cố gắng hoàn thành mọi công việc, bài tập về nhà trong một lúc: Hãy chia công việc ra thành các nhiệm vụ nhỏ mà bạn có thể dễ dàng hoàn thành.
- **Đặt ra mục tiêu:** Cảm giác buồn chán thường xuất hiện khi những việc bạn đang làm không hướng tới mục đích nào, hoặc không thực sự phục vụ mục đích mà bạn mong muốn. Dành ra khoảng thời gian để đặt ra các mục tiêu, nhiệm vụ cho mình. Các mục tiêu có thể không cần quá to tát hay nghiêm túc như xem một bộ phim nào đó, hoàn thành một số lượng bài tập được giao, dọn dẹp không gian sống của bạn,...

Tham khảo: Các kỹ thuật hít thở thư giãn (tr.18)

Tham khảo: Thực tập chánh niệm (tr.20)

**HAI KẺ THÙ CỦA NIỀM HẠNH PHÚC ĐÓ LÀ
ĐAU ĐỔN VÀ BUỒN CHÁN**

-Arthur Schopenhauer



10/Lo lắng

Dịch COVID-19 đang là một trong những vấn đề mang tính toàn cầu, tạo ra bầu không khí lo ngại ở nhiều nơi và trong nhiều lĩnh vực của đời sống. Nó không chỉ gây ra tổn thất về mặt sức khỏe thể chất mà còn ẩn chứa những tác động không nhỏ đến tinh thần mỗi cá nhân.

Lo lắng là phản ứng tâm lý phổ biến khi chúng ta phải đối mặt với những nguy cơ gây nguy hiểm đến chính mình và những người thân xung quanh. Đó là cảm giác không thoải mái, bận tâm, hoặc sợ hãi về những điều có thể sẽ xảy ra.

Tuy nhiên lo lắng quá mức trong một thời gian dài có thể gây ra những hệ quả tiêu cực đối với sức khỏe tinh thần, thể chất, và đời sống xã hội của chúng ta. Phần này sẽ trình bày một số dấu hiệu cũng như cách ứng phó đối với tình trạng lo lắng quá mức trong thời gian dịch bệnh.

Dấu hiệu

Dưới đây là những dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang bị lo lắng quá độ:

Về mặt thể chất:

- Tim đập nhanh, đổ mồ hôi, thở gấp,
- Nôn nao, khô miệng
- Cơ bắp căng cứng
- Đau đầu, đau ngực
- Rối loạn ăn uống và giấc ngủ

Về mặt tâm lý:

- Bồn chồn, khó tập trung và thư giãn
- Lo lắng quá nhiều, cảm giác nếu ngừng lo lắng thì điều tồi tệ nhất có thể xảy ra
- Muốn có nhiều sự đảm bảo từ mọi người xung quanh
- Suy nghĩ quá nhiều về một tình huống lặp đi lặp lại
- Cảm thấy mất kết nối giữa cơ thể - tâm trí và thế giới xung quanh
- Có thể xuất hiện những cơn hoảng loạn

Về mặt hành vi:

- Khó khăn trong việc duy trì và tạo dựng mối quan hệ
- Không dám thử những trải nghiệm mới
- Khó khăn trong việc chăm sóc bản thân

Cách ứng phó

Khi có những dấu hiệu trên kéo dài và gây ảnh hưởng đến cuộc sống, sinh hoạt hằng ngày, bạn có thể ứng phó bằng những cách đã được trình bày trong phần Để có tinh thần lành mạnh (tr.7) cũng như cân nhắc những cách ứng phó sau:

- **Đối mặt với nỗi sợ:** Chấp nhận rằng dịch bệnh đang diễn ra và chúng ta cần đối mặt bằng cách đọc các thông tin về nó để trang bị cho bản thân những kiến thức cần thiết.
- **Hiểu về nỗi sợ của bản thân:** Bằng cách ghi chép lại những điều xảy ra nếu cần thiết và thực hiện các hướng dẫn của cơ quan chức năng về cách thức phòng tránh nhiễm virus như đeo theo khẩu trang, nước rửa tay, hạn chế tiếp xúc gần, hạn chế đến nơi đông người, đặc biệt là trong vùng dịch.
- **Luyện tập:** Tăng cường sức khỏe và chuyển sự tập trung khỏi nỗi lo sợ
- **Thư giãn:** Học cách thở sâu hoặc tự tập yoga, thiền hay mát xa tại nhà
- **Chế độ ăn uống lành mạnh:** Tránh ăn đồ ăn có quá nhiều đường hoặc các chất kích thích vì nó có thể làm tăng cảm giác lo âu
- **Tiếp nhận thông tin chính thống:** Não bộ chúng ta thường tiếp nhận những thứ có vẻ đáng sợ và không rõ ràng. Do vậy một tin tức mới nổi ra về một loại dịch bệnh trở nên đáng sợ hơn bản thân dịch bệnh đó - những gì đang thật sự xảy ra. Theo dõi tin tức từ nguồn chính thống đã được xác nhận và đáng tin cậy, hiểu biết những kiến thức về tác nhân gây ra nỗi sợ khiến cho nó không còn là một thứ mơ hồ và đáng sợ như trong tưởng tượng của chúng ta nữa.
- **Thực hiện các biện pháp phòng ngừa lành mạnh:** Tuân thủ theo đúng quy trình phòng chống dịch và trang bị cho bản thân sức đề kháng thật tốt có thể khiến tâm trạng thoải mái hơn
- **Áp dụng những kỹ năng đương đầu:** Luôn nhớ rằng những dịch bệnh như vậy hoàn toàn có thể xảy ra vào một thời điểm nào đó trên toàn cầu. Đó là một điều bình thường dù nó có vẻ gây ra một số hệ quả đáng sợ. Tuy nhiên nguy cơ mắc bệnh sẽ giảm đi nhiều nếu tuân thủ những quy tắc về phòng tránh dịch.
- **Tự đối thoại với bản thân** để loại bỏ những suy nghĩ không thực tế trong đầu và thay bằng những phản ứng hợp lý hơn dựa trên tình hình thực tế.
- **Chia sẻ cảm xúc với người tin cậy:** Cho phép bản thân nói về những trải nghiệm của mình, bày tỏ cảm xúc và trao đổi về thông tin dịch bệnh với những người đáng tin cậy

Tham khảo: Các kỹ thuật hít thở thư giãn (tr.18)

**NUÔI DƯỠNG NIỀM TIN VÀ SỰ LẠC QUAN NHƯNG
KHÔNG LOẠI BỎ NHỮNG NGUY CƠ**

11/Cô đơn

Để hạn chế nguy cơ lây nhiễm trong cộng đồng, các bệnh nhân nhiễm bệnh và những người nghi ngờ có nguy cơ nhiễm bệnh cần được cách ly trong một khoảng thời gian, đồng thời những người không nằm trong nhóm này cũng sẽ cần phải hạn chế tiếp xúc với những nơi đông người. Một số lịch sinh hoạt như lịch học, làm việc bị đảo lộn khiến cho sự giao tiếp xã hội giảm xuống rất nhiều. Đây có thể là nguy cơ gây ra cảm giác cô đơn.

Cô đơn là trạng thái khi những nhu cầu của chúng ta về giao tiếp và kết nối xã hội không được đáp ứng. Mặc dù cô đơn không được coi là một vấn đề về sức khỏe tinh thần. Tuy nhiên nó là một trong những nguyên nhân dẫn đến những vấn đề khác liên quan đến lo âu, trầm cảm hay các khó khăn tâm lý khác. Phần này trình bày một số dấu hiệu có thể có và cách ứng phó khi cảm giác cô đơn trở nên dai dẳng.

Dấu hiệu

Khi trải qua cảm giác cô đơn, các cảm xúc như buồn bã, trống rỗng như thể đang mất một điều gì đó rất quan trọng sẽ xuất hiện. Cô đơn kéo dài có thể có thêm một số triệu chứng như:

- Giảm năng lượng
- Đau nhức cơ thể
- Mất ngủ, chán ăn
- Cảm thấy khó tập trung
- Lo lắng, bồn chồn
- Nghi ngờ bản thân, cảm thấy vô giá trị
- Sử dụng các thiết bị điện tử nhiều hơn
- Khó khăn trong việc kết nối sâu với mọi người
- Cảm thấy kiệt sức khi cố gắng hòa đồng
- Chìm trong cảm giác bị cô lập

Cách ứng phó

Những trạng thái không mong muốn xuất hiện có thể là nguy cơ của nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn. Trong tình hình dịch bệnh, mặc dù sẽ có những hạn chế về giao tiếp trực tiếp, nhưng vẫn có một số cách ứng phó có thể áp dụng vào thời gian này như:

- **Nhận thức được cô đơn chỉ là một cảm giác chứ không phải một sự thật:** Đối với những người không bị cách ly, mặc dù phải hạn chế trong việc giao tiếp với thế giới bên ngoài, nhưng đó chỉ là tình trạng tạm thời trong thời gian dịch bùng phát, và họ vẫn có thể gặp gỡ những người thân thiết ở một địa điểm an toàn. Đối với những người bị cách ly, bên cạnh họ cũng có người thân ủng hộ từ xa, những người lạ đồng cảnh ngộ và sự chăm sóc, quan tâm của các chuyên gia y tế. Đây là tình trạng tạm thời để đảm bảo an toàn chứ không phải sự cô lập hoàn toàn khỏi xã hội. Và cảm giác cô đơn cũng sẽ sinh ra trong một

thời gian tạm thời chứ không kéo dài mãi mãi

- **Lên kế hoạch để chống lại “thói quen cô đơn”:** Việc bị hạn chế quá nhiều trong giao tiếp và giới hạn không gian có thể dẫn đến việc cảm xúc cô đơn xuất hiện hằng ngày như một thói quen. Cần phải phá vỡ thói quen đó bằng cách thử tương tác, giao tiếp với những người xung quanh trực tiếp hoặc gián tiếp với cách thức và phương tiện đảm bảo hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus.
- **Tìm kiếm các cá nhân, tổ chức uy tín có thể hỗ trợ:** Những người có người thân nhiễm bệnh hay thậm chí tử vong trong dịch rất dễ rơi vào trạng thái cô đơn kéo dài và do đó rất cần tìm tới các tổ chức hay cá nhân có chuyên môn chăm sóc về sức khỏe tinh thần để được hỗ trợ.
- **Kết nối với mọi người:** Nếu phải hạn chế gặp gỡ mọi người trực tiếp, có thể sử dụng thiết bị điện tử để liên lạc, hoặc tham gia vào các nhóm cộng đồng trực tuyến để trò chuyện và chia sẻ về cảm xúc của bản thân. Dành sự quan tâm của bản thân cho cảm xúc và nhu cầu của những người xung quanh để chuyển sự chú ý của bản thân khỏi cảm giác cô đơn.
- **Lên kế hoạch:** Khi được nghỉ học tại nhà, học sinh có thể gặp khó khăn trong việc sắp xếp tự chủ về mặt thời gian, dẫn đến những xáo trộn trong lịch sinh hoạt, tạo ra nhiều khoảng trống không hoạt động. Việc lên kế hoạch cho các hoạt động, dự định sẽ giúp hình thành mục tiêu và lịch sinh hoạt lành mạnh thay vì không làm gì và tập trung quá nhiều vào nỗi cô đơn của bản thân.
- **Tránh việc tự chỉ trích bản thân:** Đối với những người phải cách ly, họ có thể sẽ cho rằng không ai muốn đến gần họ và có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân. Tuy nhiên cần hiểu rằng việc cách ly đến từ vấn đề an toàn trong phòng chống dịch bệnh chứ không phải do bản thân người đó.
- **Tận hưởng việc ở một mình:** Đôi khi việc ở một mình là cơ hội để kết nối với chính bản thân, và dành thời gian để chăm sóc bản thân bằng cách tập luyện, đọc sách, lên kế hoạch, giải trí.



12/Sang chấn

Một sự kiện gây sang chấn là một trải nghiệm đáng sợ, nguy hiểm, gây sốc có thể gây ảnh hưởng tới cá nhân cả về thể chất và tinh thần. Trong đó, dịch bệnh COVID-19 (nCoV-19) đang gây ảnh hưởng toàn cầu là mang đến cơ hội tạo ra các sự kiện gây sang chấn.

Những sự kiện có nguy cơ gây sang chấn trong giai đoạn dịch bệnh có thể đến từ: Bị nhiễm bệnh, bị cách ly hoặc có người thân bị cách ly, đọc các tin tức về dịch bệnh (đặc biệt là các tin giả, tin đồn gây hoang mang), trường học đóng cửa tạm thời,... và bất cứ các sự kiện nào khác gây ra sự quá tải cảm xúc ở cá nhân.

Tuy vậy, cùng một sự kiện có thể gây ra sang chấn ở người này nhưng lại không gây ảnh hưởng tới người khác. Bạn sẽ cần chú ý tới khả năng có sang chấn nếu nhận thấy bản thân có những dấu hiệu sau đây sau khi trải qua một sự kiện gây xúc động mạnh:

- Cảm giác lo lắng, buồn rầu hoặc giận dữ
- Gặp khó khăn trong việc tập trung và ngủ
- Liên tục nghĩ tới những việc đã xảy ra

Với phần lớn mọi người, những phản ứng này là bình thường và hợp lý, và thường sẽ giảm dần theo thời gian. Bên cạnh đó, bạn có thể cải thiện sự lành mạnh cảm xúc của mình bằng những cách thức đã được trình bày trong phần Để có tinh thần lành mạnh (tr.7). Trong một số trường hợp, những phản ứng này có thể kéo dài hơn và gây ảnh hưởng tới cuộc sống hàng ngày. Nếu chúng gây ảnh hưởng tới cuộc sống của bạn và không hề giảm dần theo thời gian, hãy tìm đến trợ giúp của chuyên gia. Những dấu hiệu cho thấy cá nhân cần sự hỗ trợ bao gồm:

- Lo lắng nhiều hoặc cảm thấy bất an, buồn rầu, sợ hãi
- Khóc thường xuyên
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng
- Có các suy nghĩ ghê sợ khi hồi tưởng lại các trải nghiệm
- Cảm giác giận dữ hay khó chịu
- Gặp ác mộng và khó ngủ
- Tránh những địa điểm hoặc những người gợi ra những ký ức và phản ứng khó chịu
- Tách mình khỏi gia đình và bạn bè

Cha mẹ cần lưu ý với trẻ em dưới 6 tuổi có thể có những phản ứng sau cần lưu ý:

- Tè dầm trong khi trước đó trẻ vốn đã học được cách sử dụng nhà vệ sinh
- Quên cách nói chuyện hoặc không nói được
- Diễn lại sự kiện gây sợ hãi trong thời gian chơi
- Trở nên bám cha mẹ (hoặc người lớn khác) một cách lạ thường

“SANG CHẤN GÂY RA NHỮNG THAY ĐỔI BẠN
KHÔNG ĐƯỢC LỰA CHỌN. CHỮA LÀNH LÀ VIỆC TẠO
RA NHỮNG THAY ĐỔI DO CHÍNH BẠN LỰA CHỌN”



ỨNG PHÓ VỚI MỘT SỐ KHÓ KHĂN KHÁC

13/Kỳ thị

Kỳ thị và phân biệt đối xử luôn là một vấn đề lớn trong xã hội. Đặc biệt trong bối cảnh dịch bệnh COVID-19 (nCoV), sự kỳ thị có cơ hội nổi lên một cách đáng chú ý hướng tới những nhóm cá nhân có những đặc điểm liên quan tới dịch bệnh.

Trên thế giới đã có nhiều người lên tiếng về tình trạng bài ngoại - kỳ thị và phân biệt đối xử đối với người Trung Quốc nói riêng và người châu Á nói chung. Bên cạnh việc chú ý tới tình trạng bài ngoại ở cấp độ toàn cầu, chúng ta cũng cần phải chú ý tới những sự kỳ thị và phân biệt đối xử tiềm tàng ở ngay xung quanh. Phần này sẽ trình bày về những nhóm người dễ rơi vào tình trạng bị kỳ thị, dấu hiệu của sự kỳ thị, hệ quả và cách ứng phó với vấn đề này.

Những nhóm dễ rơi vào tình trạng bị kỳ thị bao gồm những nhóm có các kết nối với vùng xuất xứ của dịch bệnh, cụ thể trong dịch COVID-19 (nCoV-19) là Vũ Hán và các nơi thuộc Trung Quốc; những cá nhân thuộc nhóm chuyên gia y tế tại các cơ sở có người bị nhiễm bệnh; những cá nhân đã bị cách ly hoặc bị nhiễm bệnh; và người thân của các nhóm này.

Dấu hiệu

Sự kỳ thị có thể diễn ra ở các cấp độ liên cá nhân (giữa người với người), cấp độ cơ sở (trường học, nơi làm việc, cơ sở chăm sóc sức khỏe), cấp độ cộng đồng và cấp độ pháp lý. Sự kỳ thị có thể được biểu hiện dưới nhiều dạng thức khác nhau như cô lập, chế giễu, tấn công về mặt thể chất hoặc sử dụng ngôn từ, từ chối cung cấp dịch vụ đối với những người trong nhóm bị kỳ thị.

Hệ quả

Cần phải giảm thiểu kỳ thị không chỉ bởi các vấn đề đạo đức có liên quan, mà còn bởi kỳ thị có thể tạo ra hoặc làm gia tăng những tác động có hại cho cả những cá nhân liên quan và toàn thể xã hội.

- Cá nhân trong nhóm dễ bị kỳ thị có thể ngại chia sẻ những đặc điểm cá nhân mà có liên quan tới dịch bệnh, ngại đi tìm kiếm sự trợ giúp về sức khỏe, hoặc không chia sẻ đầy đủ các thông tin cá nhân khi đi khám; điều này gây ảnh hưởng tới cả sức khỏe của cá nhân lẫn quá trình kiểm soát dịch bệnh nói chung của xã hội.
- Các kỳ thị nảy sinh trong thời kỳ dịch bệnh có thể tạo ra những hệ quả kéo dài cả sau khi dịch bệnh được đẩy lùi khiến cá nhân không được đối xử công bằng trong các dịch vụ cộng đồng hay trong việc tìm kiếm các cơ hội giáo dục và việc làm, ảnh hưởng tới các hoạt động sống của cá nhân.
- Những cá nhân trong nhóm bị kỳ thị cũng có nhiều khả năng hơn trong việc gặp phải những vấn đề về sức khỏe tinh thần.

Cách ứng phó

Đối với những cá nhân nhận thấy rằng mình đang phải chịu sự kỳ thị hay phân biệt đối xử bởi có

các đặc điểm cá nhân liên quan tới dịch bệnh:

- Hiểu rằng bạn không phải chịu trách nhiệm cho những phản ứng của mọi người, các phản ứng đó xuất phát từ sự lo lắng của chính bản thân họ về dịch bệnh
- Hiểu rằng bạn không có lỗi, hay coi bản thân là vấn đề chỉ bởi có các đặc điểm liên quan tới dịch bệnh
- Hiểu rõ các chỉ dẫn của bộ y tế và chính quyền về việc chăm sóc sức khỏe cá nhân, tìm tới các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi cần thiết
- Hỗ trợ những cá nhân khác cũng phải chịu sự kỳ thị như bạn, và nếu có thể, hãy lên tiếng về vấn đề này

Đối với những cá nhân không trong các nhóm dễ bị kỳ thị:

- Vấn đề kỳ thị là một vấn đề mang tính xã hội, chính bạn cũng có thể góp phần làm tăng nặng hoặc giảm nhẹ điều đó
- Sự kỳ thị và phân biệt đối xử đôi khi diễn ra một cách vô thức, nhận diện được rằng những vấn đề đó đang thực sự diễn ra đã là một bước tiến lớn hướng tới việc đối phó với nó
- Có ý thức và cẩn thận với những hành vi và thái độ của chính mình hướng tới những người xung quanh
- Hỗ trợ những cá nhân có các đặc điểm liên quan tới dịch bệnh chính là đang chung tay cùng kiểm soát, đẩy lùi dịch bệnh, bảo vệ chính bản thân mình
- Vì tính chất của dịch bệnh cần hạn chế tiếp xúc thể chất, bạn vẫn có thể hỗ trợ về mặt tinh thần bằng cách chia sẻ, an ủi, động viên hoặc chỉ đơn giản là không đổ lỗi, trách móc
- Hiểu rõ các thông tin đúng về dịch bệnh để tránh quy kết sai lệch trách nhiệm và tội lỗi lên các nhóm cá nhân không liên quan

**“CÁ NHÂN CÓ THỂ ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ ĐỂ MIỄN DỊCH
VỚI BỆNH TẬT, NHƯNG LẠI KHÔNG THỂ MIỄN DỊCH
VỚI KỶ THỊ VÀ PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ”**

KỶ THỊ - “MIẾNG MỒI NGON” CỦA VIRUS CORONA

-Trung tâm Tin tức VTV24

14/Dành quá nhiều thời gian chơi game

Trong thời gian được nghỉ học nhằm phòng tránh lây nhiễm dịch bệnh, các bạn học sinh sẽ có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn và có thể còn gặp khó khăn trong việc quản lý, cân đối thời gian giữa việc tự học và việc thư giãn, giải trí. Do đó, nhiều bạn có thể dành phần lớn thời gian này để chơi game thay vì học tập hoặc tham gia các hoạt động lành mạnh khác.

Chơi game quá nhiều và đến mức phụ thuộc vào game sẽ làm xáo trộn cuộc sống thường nhật của bạn. Bạn dành nhiều thời gian hơn chơi game, chiếm mất thời gian cho các hoạt động cần thiết khác trong cuộc sống. Ngoài ra, khi tham gia vào các hoạt động khác, ví dụ như công việc học tập, bạn sẽ khó tập trung được khi mà tâm trí luôn bận tâm đến việc chơi game hoặc luôn mong muốn được trải nghiệm cảm giác chơi game.

Nếu như chơi game không phải là một mục tiêu chính trong cuộc sống của bạn sau này, thì những hệ quả trên là đáng cân nhắc. Phần này trình bày dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang dành quá nhiều thời gian cho game cũng như cách để giảm bớt tình trạng này.

Dấu hiệu

- Việc chơi game dần trở thành hoạt động chính trong ngày
- Thời gian dành cho mỗi lần chơi game tăng dần lên, hoặc nhiều hơn dự định
- Đắm chìm trong thế giới game, bỏ quên đời sống xã hội
- Trở nên tiêu cực khi không được chơi như tối tệ, ủ rũ, giận dữ hoặc căng thẳng
- Thất bại trong việc giảm thời gian chơi game
- Xảy ra nhiều xung đột với gia đình, bạn bè về thời gian chơi game

Cách ứng phó

Để giữ cho lượng thời gian chơi game ở mức kiểm soát, bạn có thể thử những biện pháp sau:

- **Theo dõi và hạn chế việc sử dụng các ứng dụng game.** Trong 1 tuần, hoạt động nào trong ứng dụng game khiến bạn duy trì việc chơi game? Từ những theo dõi, bạn hãy đặt thời gian giới hạn cho các game và tuân thủ theo giới hạn đó.
- **Hạn chế tiếp xúc với các thiết bị chơi game.** Để điện thoại và các thiết bị thông minh khác ngoài phòng ngủ để tránh việc thức đêm chơi game.
- **Suy nghĩ kỹ trước khi chơi.** Hãy dừng lại để suy nghĩ về những hệ quả và cân nhắc tầm quan trọng mỗi lần muốn chơi game thay cho các hoạt động khác, hướng tới cân bằng giữa cuộc sống thực và trải nghiệm chơi game
- **Tham gia các hoạt động khác.** Tắt các thiết bị thông minh dùng để chơi game và thực hiện các hoạt động hàng ngày khác, bao gồm việc tập thể dục, giúp làm giảm các nguy cơ sức khỏe do ngồi nhiều chơi game
- **Làm chủ thời gian.** Đặt ra những khung thời gian nhất định trong ngày để chơi game, thay vì chơi game bất cứ khi nào bạn có thời gian rảnh.

15/Trì hoãn học tập

Trong thời gian nghỉ học tại nhà để phòng tránh dịch bệnh, học sinh có thể gặp phải khó khăn trong việc tự giác học tập theo sự hướng dẫn từ xa của thầy cô. Với nhiều bạn, đây có thể là lần đầu tiên được tự chủ hoàn toàn trong việc quyết định mình sẽ sinh hoạt và học tập như thế nào trong một ngày. Gặp khó khăn trong việc sắp xếp công việc cũng như có những lo lắng, căng thẳng về dịch bệnh và sự không chắc chắn về thời gian quay trở lại trường học, nhiều bạn có thể rơi vào tình trạng trì hoãn học tập hay lần lữa không thực hiện hay hoàn thành các yêu cầu học tập được giao.

Dưới đây là một số cách ứng phó giúp bạn vượt qua trì hoãn trong học tập:

- **Học cách quản lý thời gian:** Như đã nói, đây có thể là lần đầu nhiều bạn học sinh được tự chủ về thời gian do các bạn không phải đến trường và bố mẹ thì bận đi làm. Thiếu kỹ năng quản lý thời gian có thể dẫn tới trì hoãn do các bạn không biết ưu tiên công việc nào trước và do đó thường sa đà vào các hoạt động giải trí, nhất là trong trạng thái tâm trạng bất an. Tham khảo: Quản lý thời gian chưa hiệu quả (tr.39)
- **Chia nhỏ công việc:** Đôi khi bạn có thể cảm thấy khối lượng bài tập được giao là quá lớn và không thể nào hoàn thành được ngay. Những lúc như vậy, đừng cố gắng để “ăn hết một con voi” mà hãy chia nhỏ nó thành các mục tiêu mà bạn có thể hoàn thành được trong những khoảng thời gian nhỏ như 25-30 phút và chỉ tập trung làm một việc trong một thời điểm. Việc này sẽ giúp bạn đỡ cảm thấy choáng ngợp và do đó hạn chế sự trì hoãn.
- **Kiểm soát các “cạm bẫy”:** Góc học tập của bạn rất có thể chứa đựng rất nhiều các kích thích hay “cạm bẫy” như tin nhắn từ điện thoại, bộ phim hay trên mạng, hay tiếng ồn từ các anh chị em trong nhà. Những kích thích này có thể làm sao nhãng hoặc lôi kéo bạn khiến bạn muốn trì hoãn nhiều hơn. Hãy để tâm xác định các kích thích hay “cạm bẫy” này và chủ động loại bỏ chúng.
- **Đáp ứng các nhu cầu tâm lý và thể chất:** Trong khi ở nhà, nhiều nhu cầu thể chất và tâm lý của bạn có thể không được đáp ứng đầy đủ. Chẳng hạn bạn phải hạn chế ra ngoài chơi thể thao hoặc gặp gỡ bạn bè và do đó thường cảm thấy cơ thể mệt mỏi hoặc tâm lý buồn chán, cô đơn. Những sự thiếu hụt này sẽ gây cản trở cho bạn trong việc tập trung học tập, từ đó dẫn tới trì hoãn. Hãy tìm những cách thức thay thế phù hợp để đáp ứng các nhu cầu này. Chẳng hạn như gọi điện video với bạn bè, hay tập thể dục trong nhà. Cũng đừng quên cố gắng duy trì lịch sinh hoạt ăn uống và ngủ nghỉ trước đây của mình trong điều kiện.
- **Tăng cường hứng thú và ý nghĩa cho việc học:** Chúng ta cũng thường trì hoãn học tập khi cảm thấy nó nhàm chán, không có ích lợi, hoặc không có ý nghĩa. Trong những lúc đó, bạn có thể tìm cách đưa các hoạt động yêu thích của mình vào việc học tập, gắn hoạt động học tập với sở thích của bạn, tìm ra lợi ích của việc học đối với mơ ước hay mục tiêu của bạn. Đôi khi bạn cũng thể tự thưởng cho bản thân mỗi lần hoàn thành một mục tiêu học tập nào đó để có thêm động lực.

16/Quản lý thời gian chưa hiệu quả

Trong quá trình nghỉ học để phòng tránh dịch bệnh lây lan, học sinh cần thích nghi và cân đối lại sự phân bố thời gian cho các hoạt động trong ngày của mình. Bởi lẽ trong giai đoạn này, giờ giấc sinh hoạt sẽ thay đổi so với ngày bình thường, phụ thuộc vào sự tự quản lý thời gian của học sinh, như giờ thức dậy, thời gian dành cho các môn học online của trường, thời gian làm các bài tập được giao, thời gian vui chơi - giải trí, thời gian phụ giúp gia đình.

Việc lập kế hoạch quản lý thời gian sẽ giúp các bạn tránh được tình huống không cân đối được thời gian giữa chơi, học và nghỉ ngơi, khiến cho quá tải các bài tập được giao, nhưng vẫn thiếu thời gian nghỉ ngơi, thư giãn. Quản lý thời gian hiệu quả sẽ giúp các bạn làm chủ được cuộc sống của mình, giảm các căng thẳng trong học tập và cuộc sống, hỗ trợ duy trì và phát huy thành tích học tập.

**CHÌA KHÓA CỦA VIỆC QUẢN LÝ THỜI GIAN ĐÓ LÀ
NHẬN RA GIÁ TRỊ CỦA TỪNG KHOẢNH KHẮC**

-Menachem Mendel Schneerson

Dưới đây là một vài biện pháp giúp quản lý thời gian hiệu quả:

- **Xác định các mục tiêu của bạn:** Việc xác định các mục tiêu sẽ giúp định hướng bạn trong cách sử dụng và quản lý thời gian. Khi đã vạch ra được các mục tiêu dài hạn của bản thân, bạn có thể lập ra những mục tiêu ngắn hạn và trung hạn. Việc liệt kê ra các mục tiêu giúp bạn lên kế hoạch tốt hơn và tập trung vào những điều giúp bạn đạt được những mục tiêu này.
- **Tạo danh sách các việc cần làm:** Danh sách các việc cần làm là một cách hữu ích giúp bạn làm việc, sinh hoạt hiệu quả. Hãy thử tạo một vài danh sách và xem cách sắp xếp nào phù hợp nhất với bạn. Việc tạo danh sách các việc cần làm sẽ giúp bạn xác định được các ưu tiên của bản thân và phân bố thời gian hợp lý. Danh sách này giúp bạn sắp xếp thứ tự các việc cần làm, những nhiệm vụ chưa cần hoàn thành gấp có thể để về sau.
- **Tập trung vào kết quả:** Việc quản lý thời gian hiệu quả giúp đảm bảo chất lượng các đầu việc bạn làm, chứ không hướng đến lượng thời gian bạn dành cho công việc đó. Đừng tập trung vào việc bạn có rất nhiều nhiệm vụ phải hoàn thành, mà hãy tập trung vào hiệu quả. Dành nhiều thời gian hơn cho một thứ gì đó không nhất thiết có nghĩa là bạn sẽ đạt được nhiều hơn.
- **Hãy nghỉ trưa:** Làm việc mà không nghỉ trưa có thể phản tác dụng. Nhìn chung, việc nghỉ ngơi khoảng 30 phút vào giữa ngày sẽ giúp bạn làm việc, hoạt động hiệu quả hơn vào buổi chiều. Bạn có thể đi dạo ngoài trời hoặc tập thể dục. Như vậy khi quay trở lại làm việc bạn sẽ sảng khoái trở lại, làm mới lại sự tập trung. Ngoài ra, việc lên kế hoạch một ngày với thời gian nghỉ trưa sẽ giúp chia những việc bạn phải làm thành những khối dễ quản lý hơn.
- **Ưu tiên những nhiệm vụ quan trọng:** Các nhiệm vụ có thể được chia thành 4 nhóm: Gấp và quan trọng, không gấp nhưng quan trọng, gấp nhưng không quan trọng, hoặc không gấp cũng không quan trọng. Mục tiêu ở đây là học cách để có thể giảm số lượng những nhiệm vụ gấp và không quan trọng. Xử lý quá nhiều nhiệm vụ gấp có thể gây căng thẳng.

GỢI Ý CHO CHA MẸ: GIÚP TRẺ ỨNG PHÓ

- **Cung cấp thông tin và giải thích:** Cung cấp cho trẻ những thông tin về dịch bệnh, giải thích về những điều đang diễn ra theo ngôn ngữ mà chúng có thể hiểu được. Hãy giữ mình bình tĩnh khi truyền tải các thông tin đó, tập trung vào những thông tin chính thống, nhấn mạnh những nỗ lực đang được thực hiện để kiểm soát dịch bệnh.
- **Cùng trẻ lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho gia đình:** Việc này giúp trẻ hiểu hơn về dịch bệnh và các cách thức phòng tránh, cũng như khiến trẻ có cảm giác tự chủ và kiểm soát trước các nguy cơ đang phải đối diện.
- **Khuyến khích chia sẻ:** Khuyến khích trẻ chia sẻ các lo lắng của mình, thể hiện cho chúng hiểu rằng cha mẹ và thầy cô luôn sẵn sàng lắng nghe và thảo luận về những cảm xúc và suy nghĩ đó.
- **Hướng dẫn các cách bảo vệ bản thân:** Hướng dẫn trẻ thực hành những hành vi bảo vệ sức khỏe và các thói quen giữ gìn vệ sinh.
- **Làm gương cho trẻ:** Hành vi của cha mẹ có ảnh hưởng đáng kể tới con cái. Cha mẹ cần giữ bình tĩnh để trẻ an tâm hơn, và chính cha mẹ cũng cần thực hiện đúng các hành vi bảo vệ sức khỏe và giữ gìn vệ sinh để làm gương cho trẻ.
- **Hạn chế sự kỳ thị:** Chỉ ra những hiểu lầm (nếu có) ở trẻ mà có thể dẫn tới thái độ kỳ thị những người có các đặc điểm liên quan tới dịch bệnh.
- **Duy trì đời sống sinh hoạt thường ngày:** Cố gắng duy trì nề nếp sinh hoạt thường ngày vốn có hết mức có thể, tạo ra các hoạt động mới để bù lấp những khoảng thời gian trống do nghỉ học kéo dài cũng và các hạn chế về hoạt động giải trí bên ngoài.
- **Luôn quan tâm và sẵn lòng lắng nghe:** Trẻ nhỏ có thể phản ứng với căng thẳng theo những cách khác biệt so với người lớn. Chúng có thể trở nên bám người lớn hơn, lo lắng, tự cô lập, nổi giận hay kích động. Hãy phản ứng với những điều đó theo cách thức mang tính hỗ trợ, lắng nghe những lo lắng của chúng và thể hiện sự chú ý, yêu thương nhiều hơn.
- **Dành thời gian thư giãn cùng nhau:** Nếu có thể, cố gắng dành thời gian và thực hiện các hoạt động để cả gia đình cùng nhau thư giãn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Brown, J. (2014). Chapter 8: Self-esteem. In J. Brown, The self. Psychological Press.

Canadian Mental Health Association (2014). Mental health for life. Retrieved from <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/MH-for-Life-NTNL-brochure-2014-web.pdf>

Centre for the Study of Traumatic Stress (2020). Taking care of your family during coronavirus and other emerging infectious disease outbreaks. Retrieved from https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Corona_Taking_Care_of_Your_Family.pdf

Cigna (2019). Signs and symptoms of chronic loneliness. Retrieved from <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/chronic-loneliness>

Dewitt, S. (2020). An overview of chronic loneliness. Retrieved from <https://www.betterhelp.com/advice/loneliness/an-overview-of-chronic-loneliness/>

Fischer, L. S., Mansergh, G., Lynch, J., & Santibanez, S. (2019). Addressing Disease-Related Stigma During Infectious Disease Outbreaks. Disaster medicine and public health preparedness, 13(5-6), 989-994.

Grohol, J. (2018). Coping with Video Game Addiction. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/coping-with-video-game-addiction/>

Hansen, B. (2018). 10 more ideas to help with loneliness. Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/10-more-ideas-to-help-with-loneliness/>

Headspace (2018). What is mental health? Retrieved from <https://headspace.org.au/young-people/what-is-mental-health/>

International Federation of Red Cross And Red Crescent Societies (2020). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. Retrieved from <https://reliefweb.int/report/world/mental-health-and-psychosocial-support-staff-volunteers-and-communities-outbreak-novel>

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media psychology, 12(1), 77-95.

Mental Health Foundation (2018). How to overcome fear and anxiety. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/overcome-fear-anxiety>

Mental Health Foundation (2019). Anxiety. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/a/anxiety>

Mental Health Foundaton (n.d.) How to look after your mental health Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health>

Miller, C. T., & Kaiser, C. R. (2001). A theoretical perspective on coping with stigma. Journal of social issues, 57(1), 73-92.

- Mind (2016). How to improve your mental well-being. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/>
- Mind (2017). Relaxation. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>
- Mind (2018). Anxiety and panic attack. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/anxiety-symptoms/>
- Mind (2019). Types of mental health problems: Self-esteem. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/tips-to-improve-your-self-esteem/#collapse15a37>
- Mindful (2014). What is mindfulness? Retrieved from <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- National Health Service (2017). Raising low self-esteem. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/raising-low-self-esteem/>
- National Health Service (2018). Easy time-management tips. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/time-management-tips/>
- National Health Service (2019). 5 steps to mental wellbeing. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>
- National Health Service (2019). Anxiety, fear and panic. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-panic/>
- National Health Service (2019). How to get to sleep. Retrieved from NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
- National Health Service (2019). Low mood, sadness and depression. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/low-mood-and-depression/>
- National Health Service (2019). Stress. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>
- National Institute of Mental Health (2020). Coping with Traumatic Events. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>
- Ponte K. (2020). Ways To Manage And Cope With Stress. Retrieved from <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/January-2020/Ways-to-Manage-and-Cope-with-Stress>
- Pulerwitz, J., Michaelis, A., Weiss, E., Brown, L., & Mahendra, V. (2010). Reducing HIV-related stigma: lessons learned from Horizons research and programs. Public health reports (Washington, D.C. : 1974), 125(2), 272–281.
- Raypole, C. (2019). Is chronic loneliness real? Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/mental-health/chronic-loneliness#symptoms>
- Reuters (2020). China launches hundreds of mental health hotlines amid coronavirus outbreak. Retrieved from

<https://nypost.com/2020/02/13/china-launches-hundreds-of-mental-health-hotlines-amid-coronavirus-outbreak/>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint-essential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.

TELL ME project (2012). D1.6 Human rights, stigmatization and risk of discrimination against specific population segments and target groups. Retrieved from <https://www.tellmeproject.eu/sites/default/files/113333118-D1-6-Human-Rights-stigmatisation-and-risk-of-discrimination.pdf>

The International Federation of Library Associations and Institutions (2020). How to spot fake news. Retrieved from https://www.ifla.org/files/assets/hq/topics/info-society/images/how_to_spot_fake_news.pdf

The National Health Service (2018). Mental health and wellbeing: Mindfulness. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/>

Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.

WebMD (2018). Breathing Techniques for Stress Relief. Retrieved from <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-relief-breathing-techniques>

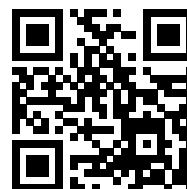
WebMD (2019). Video game addiction. WebMD. Retrieved from <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/video-game-addiction#2>

WebMD (2020). What Mindfulness Can Do for You? Retrieved from <https://www.webmd.com/balance/guide/what-is-mindfulness#1-2>

Weir, K (2013). Never a dull moment. Retrieved from American Psychological Association <https://www.apa.org/monitor/2013/07-08/dull-moment>

Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*.

Xinhua (2020). China addresses mental health care in fight against novel coronavirus. Retrieved from http://www.xinhuanet.com/english/2020-02/11/c_138773931.htm



<http://edlabasia.org/covid19>



Nhóm biên tập:

Đào Quỳnh Anh | EdLab Asia

Nguyễn Linh Chi | EdLab Asia

Hoàng Anh Đức | EdLab Asia

Tạ Thu Hằng | EdLab Asia

Trần Đức Hoà | Đại học KHXH&NV, Đại học Quốc gia Hà Nội

Nguyễn Ngọc Quang | EdLab Asia

Đinh Thị Thu | EdLab Asia

Đoàn Thị Phương Thực | EdLab Asia

Chế bản: Quách Lê Anh

Phiên bản: 1.0

Đăng tải ngày: 15/02/2020

EdLab Asia là tổ chức nghiên cứu giáo dục phi lợi nhuận, được thành lập bởi một nhóm các nhà nghiên cứu, nhà hoạt động và sinh viên trong lĩnh vực Giáo dục vào tháng 8 năm 2019 tại Việt Nam, dựa trên tiền đề của Chuyên san Dạy & Học, được thành lập ngày 25/4/2018.

EdLab nâng tầm các hoạt động giáo dục đại chúng thông qua việc tiến hành các nghiên cứu ứng dụng, nghiên cứu nền tảng và phổ cập các kết quả nghiên cứu tới đối tượng thụ hưởng chính là giáo viên công lập, đặc biệt tại các địa bàn khó khăn, miền núi và hải đảo. Mang lại những nghiên cứu bình thường, có giá trị bình thường nhưng đang bị bỏ ngỏ, EdLab mong muốn đóng góp những kết quả bền vững và có sức lan toả tự thân nhằm đổi mới các hoạt động học tập trước mắt tại Việt Nam, và sau đó mở rộng ra khu vực Đông Nam Á, Châu Á.

