

các lời khuyên để có tinh thần mạnh mẽ

Chăm sóc sức khỏe tâm thần và an sinh có thể giúp bạn có cuộc sống tích cực và ý nghĩa. Học cách làm việc, học tập, cảm thấy gắn bó với người khác, tham gia các hoạt động trong cộng đồng và hồi phục khi cuộc sống thay đổi và có những thách thức.



Làm thế nào bạn có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của mình?

Có rất nhiều cách bạn có thể chăm sóc cho sức khỏe tâm thần và an sinh của mình.



Duy trì vận động

Tìm một hoạt động mà bạn thích làm. Có như vậy thì khả năng cao là bạn sẽ duy trì được hoạt động đó. Cho dù đó là đi tập thể hình, đá bóng cùng bạn bè, hay dạo bộ. Bắt đầu với những mục tiêu nhỏ để đạt được. Mời một người bạn cùng tham gia có thể giúp bạn duy trì được hoạt động.

Việc duy trì vận động có thể giúp bạn:

- ngủ ngon hơn
- kiểm soát được căng thẳng
- có tâm trạng tốt hơn.



Kết nối với người khác

Dành thời gian với gia đình, bạn bè, bạn thân, thú cưng và cộng đồng của bạn. Việc này có thể giúp nâng cao sức khỏe tâm thần và an sinh của bạn.

Bạn có thể gặp gỡ mọi người thông qua:

- công việc tình nguyện
- sở thích
- thể thao
- các câu lạc bộ hoặc các nhóm.

Việc tìm kiếm một cộng đồng an toàn trên mạng cũng có thể giúp bạn cảm thấy được kết nối và gặp gỡ người mới.



Làm những việc quan trọng đối với bạn

Tiếp tục làm những điều bạn yêu thích và quan trọng với bạn, hoặc trở lại với những gì bạn từng thích. Việc này có thể giúp bạn có thêm niềm vui và mục tiêu trong cuộc sống. Việc này cũng có thể khiến bạn tự tin hơn và giúp bạn kết nối với người khác.

Một số việc bạn làm có thể chỉ cho vui, như đọc sách hoặc chơi đàn ghi-ta. Những việc khác như làm việc hay học tập cũng có thể mang lại cho bạn những kỹ năng và mục tiêu mới.



Ăn uống đầy đủ

Ăn uống tốt có thể cải thiện tâm trạng, năng lượng, và sức khỏe và an sinh của bạn. Hãy cố gắng ăn uống thực phẩm giàu dinh dưỡng và uống đủ nước. Việc này mang lại sức lực mà cơ thể và não bộ của bạn cần để hoạt động tốt. Lên kế hoạch cho việc ăn uống có thể giúp bạn đảm bảo mình có đủ dinh dưỡng cho cơ thể. Hãy cố gắng tìm cách để bao gồm những thực phẩm dinh dưỡng có các màu của cầu vồng. Điều này có nghĩa là bạn sẽ nhận được nhiều loại vitamin và khoáng chất. Bạn cũng có thể nấu một bữa ăn tại nhà để cung cấp năng lượng cho cơ thể và làm bạn cảm thấy vui.

Cố gắng tránh sử dụng thức ăn như một cách để ứng phó với căng thẳng. Ví dụ, thay vì ăn nhiều đồ ăn vặt khi bạn căng thẳng, hãy thử thực hiện một hoạt động để thư giãn.



Hãy ngủ đủ giấc

Ngủ đủ giấc có thể giúp bạn có thêm năng lượng, giúp bạn tập trung và hỗ trợ sức khỏe tâm thần và an sinh của bạn.

Bạn có thể thử:

- tắt màn hình thiết bị điện tử ít nhất một giờ trước khi đi ngủ
- tập bài thể dục thư giãn - ví dụ như thiền hoặc nghe nhạc nhẹ nhàng
- có nếp ngủ tốt.

Bạn có thể cố gắng đừng có:

- uống đồ uống có cafein ít nhất 6 giờ trước khi đi ngủ
- ngủ trưa lâu và muộn.





Giảm rượu bia và các ma túy khác

Giảm rượu bia và các ma túy khác có thể giúp bạn ngủ ngon hơn, cảm thấy khỏe mạnh hơn, và hỗ trợ sức khỏe tâm thần và an sinh của bạn.

Rượu bia và các ma túy khác có thể khiến bạn cảm thấy dễ chịu trong khoảnh khắc đó. Nhưng chúng có thể làm bạn cảm thấy tệ hơn nhiều theo thời gian.

Tiếp tục làm những điều bạn yêu thích và những điều quan trọng với bạn.



Nhận hỗ trợ

Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang trải qua thời kỳ khó khăn, headspace có thể hỗ trợ bạn. Bạn có thể truy cập trang mạng của chúng tôi để biết thêm lời khuyên về cách chăm sóc sức khỏe tâm thần và an sinh của mình.

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Để được hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại, hoặc để tìm trung tâm của headspace gần bạn, hãy truy cập [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au).

Nếu bạn đang gặp nguy hiểm ngay bây giờ, hãy gọi **000**.

headspace Chương trình Sức khỏe Tâm thần cho Thanh thiếu niên trên Toàn quốc được Bộ Y tế Chính phủ Úc tài trợ.

Làm thế nào bạn có thể cải thiện sức khỏe tâm thần của mình?

Dành thời gian để suy nghĩ về cách bạn ứng phó với những thời điểm khó khăn. Một số việc bạn thường làm có thể hữu ích, và một số việc khác có thể không.

Bạn có thể học cách hỗ trợ sức khỏe tâm thần và an sinh của mình trong những thời điểm khó khăn.

Ví dụ:

- thể hiện bản thân qua nghệ thuật, âm nhạc hoặc viết nhật ký
- dành thời gian đắm mình vào thiên nhiên
- viết ra những thách thức mà bạn đã đối mặt và cách bạn đã vượt qua chúng
- đặt ra một số mục tiêu nhỏ và đạt được chúng
- đối xử tốt với bản thân
- tập thiền hoặc tập thể dục thư giãn.



Nếu cần hỗ trợ thêm, bạn nên liên lạc với một người mà bạn tin tưởng. Đây có thể là một người bạn, người trong gia đình, giáo viên, Mục sư, cố vấn hoặc dịch vụ y tế.

Cần nói chuyện gấp với ai đó, vui lòng gọi Lifeline (Đường dây Mạch sống) theo số **13 11 14** hoặc Suicide Call Back Service (Dịch vụ Gọi lại về Tự tử) theo số **1300 659 467**.



headspace
National Youth Mental Health Foundation