Căng thẳng và lo âu

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng trợ giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu các cách kiểm soát căng thẳng và lo âu.

Căng thẳng là cách bộ não và cơ thể của bạn đối phó với bất cứ điều khó khăn nào. Bạn có thể cảm thấy căng thẳng khi đối mặt với một vấn đề tại nơi làm việc hoặc trước khi làm bài kiểm tra.

Căng thẳng tác động đến mỗi người theo một cách riêng. Một số người bị đau dạ dày trong khi những người khác bị đau đầu, khó ngủ, buồn bã hoặc tức giận.

Lo âu là cảm giác sợ hãi, bất ổn và lo lắng. Lo âu có thể giúp bạn trở nên cảnh giác hoặc thận trọng hơn. Cảm giác này thường biến mất sau khi tình huống gây lo âu chấm dứt.

CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN

Mỗi người sẽ có cách giải tỏa căng thẳng và lo âu riêng.
Thực hiện một số thay đổi nhất định trong lối sống có thể là sự khởi đầu hiệu quả nhất.

- Bắt đầu với một chế độ ăn uống lành mạnh, đồng thời ngủ đủ giấc và tập thể dục. Chỉ 30 phút đi bộ mỗi ngày có thể giúp cải thiện tâm trạng của bạn.
- Đặt mục tiêu cho bản thân. Chia nhiệm vụ lớn thành các nhiệm vụ nhỏ. Quyết định phải hoàn thành điều gì trước tiên. Làm những điều trong khả năng của bạn.
- Hạn chế caffein và rượu bia. Tránh hút thuốc lá và sử dụng ma túy.
- Việc tìm những cách lành mạnh, vui vẻ để đối phó với căng thẳng là cách hiệu quả cho hầu hết mọi người. Bạn có thể tìm hiểu và thực hành những cách giúp bản thân thư giãn. Thử tập yoga, hít thở sâu và giãn cơ, thái cực quyền hoặc thiền.

- Nghỉ ngơi khi có thể trong khi ở trường hoặc nơi làm việc. Sắp xếp thời gian thư giãn mỗi ngày. Dành thời gian cho những người mà bạn yêu quý.
- Cố gắng thực hiện đồ thủ công nào đó, chơi một nhạc cụ hoặc nghe nhạc.
- Nghĩ về những điều có thể gây căng thẳng cho bạn. Ghi nhật ký những gì diễn ra khi bạn có những cảm giác này.
- Tìm một người mà bạn tin tưởng và sẽ lắng nghe bạn chia sẻ. Thông thường, chỉ cần nói chuyện với một người bạn hoặc người thân là đủ để bạn cảm thấy khá hơn. Các nhóm hỗ trợ và đường dây nóng cũng có thể trợ giúp.
- Nếu bạn dùng thuốc, hãy hỏi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn xem thuốc đó có thể gây lo âu hay không.

THỜI ĐIỂM TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ

Bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ ngay nếu cảm thấy mình không thể đối phó hoặc đang đối phó bằng những cách không lành mạnh như ma túy hay rượu bia.

Nếu bạn có ý nghĩ tự tử hoặc lo ngại về một người bạn hoặc người thân, vui lòng gọi đến **Đường dây nóng Quốc gia về Ngăn ngừa Tự tử** theo số miễn cước **1.800.273.8255**.

Nếu một người bị rối loạn lo âu hoặc căng thẳng, thì cảm giác lo lắng hoặc sợ hãi sẽ không biến mất và có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian. Bạn nên tìm kiếm sự trợ giúp nếu:

- Bạn có những ký ức về một sự kiện đau buồn.
- Bạn không thể làm việc hoặc hoạt động tại nhà hoặc tại nơi làm việc.
- Bạn có những nỗi sợ mà không thể kiểm soát được.
- Bạn có cảm giác hoảng sợ, như chóng mặt, thở gấp hoặc tim đập quá nhanh.

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết gặp khó khăn khi đối mặt với các tình huống trong cuộc sống hoặc suy nghĩ và cảm xúc, bạn có thể trao đổi với cố vấn khủng hoảng từ **Cơ Quan Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng của Quận Alameda** theo số điện thoại miễn cước **1.800.309.2131**.

ĐIỀU TRỊ

Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hành vi về việc lựa chọn biện pháp điều trị hiệu quả nhất dành cho bạn. Các biện pháp điều trị bao gồm liệu pháp trò chuyện (còn gọi là tâm lý trị liệu), thuốc, nhóm hỗ trợ và các kỹ thuật để kiểm soát căng thẳng.

Để tìm một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hành vi, vui lòng gọi:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance
Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số điện thoại: **1.510.747.4567**
Số điện thoại miễn cước: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Bạn cần hỗ trợ thêm?
Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance
Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số điện thoại: **1.510.747.4577**
Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_S&A 10/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020