



PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE

GIẤC NGỦ & SỨC KHỎE TÂM THẦN

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Lối sống lành mạnh có nghĩa là đưa ra những lựa chọn có ích cho sức khỏe của quý vị. Hãy suy nghĩ về cách để luôn khỏe mạnh ở mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm quý vị ăn, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như đi khám bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này của chúng ta và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Sức Khỏe Cảm Xúc

Ai cũng đều có những ngày mà chúng ta cảm thấy căng thẳng, buồn bã hoặc khó chịu.

Nếu quý vị nhận thấy rằng mình đang cảm thấy buồn, căng thẳng hoặc quá tải, hãy nói với ai đó mà quý vị tin tưởng. Đây là điều rất quan trọng nếu quý vị nhận thấy mình đang cảm thấy như vậy nhiều hơn bình thường.

Tìm các hoạt động mà quý vị thích thực hiện và có thể thực hiện liên tục để duy trì sức khỏe của mình.

Biết những điều có thể khiến quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc không vui và thực hành một số hoạt động tự chăm sóc bản thân.

Hãy thử ghi nhật ký hoặc viết vào sổ tay cảm xúc của quý vị bằng từ ngữ hoặc hình ảnh.

Dừng lại khi quý vị bắt đầu suy nghĩ tiêu cực và tự cho mình lời khen chân thành.

Ngắt kết nối email và mạng xã hội và làm việc khác bằng đôi tay của quý vị, chẳng hạn như thử một công thức nấu ăn mới tốt cho sức khỏe.

[Thư giãn và nghỉ ngơi](#) khi quý vị căng thẳng hoặc buồn bã.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Lời Khuyên Hữu Ích ĐỂ Cải Thiện Sức Khỏe Cảm Xúc (Tiếp theo)

Nói chuyện với nhóm hỗ trợ về sức khỏe tâm thần của quý vị, đặc biệt nếu quý vị cảm thấy mình cần được hỗ trợ. Hỏi về các nguồn lực và các tùy chọn hỗ trợ có sẵn cho quý vị.

Hít thở sâu khi quý vị thấy căng thẳng hoặc lo lắng. Dưới đây là hai phương pháp:

Hít vào và đếm đến bốn, nín thở trong khi đếm đến bốn, thở ra và đếm đến bốn, thở ra hết khí trong phổi trong khi đếm đến bốn, lặp lại quy trình này.

Hít vào và tưởng tượng rằng không khí tràn ngập cảm giác yên bình và tĩnh lặng; Thở ra và tưởng tượng rằng mình đang thở ra sự căng thẳng và áp lực.

Luôn kết nối với những người khác, bao gồm cả bạn bè và gia đình.

Gọi điện cho ai đó, sắp xếp một chuyến thăm hoặc viết thư, gửi tin nhắn hoặc email cho họ.

Nguồn: Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển

Lời Khuyên Hữu Ích ĐỂ Cải Thiện Giấc Ngủ

Thiết lập và tuân theo thói quen thư giãn và không gây căng thẳng khi đi ngủ. Việc đi ngủ vào cùng một thời điểm vào ban đêm và thức dậy vào cùng một thời điểm vào buổi sáng có thể giúp quý vị ngủ ngon hơn.

Biến phòng ngủ thành một môi trường giúp quý vị dễ đi vào giấc ngủ.

Một nơi yên tĩnh, tối và mát mẻ (từ 60-75 độ) có thể giúp quý vị có giấc ngủ ngon.

Tránh sử dụng caffein, rượu và nicotin từ bốn đến sáu giờ trước khi đi ngủ.

Kết thúc bữa tối vài giờ trước khi đi ngủ.

Nếu quý vị cảm thấy đói sau bữa tối, hãy ăn một bữa ăn nhẹ nhưng tránh những thực phẩm gây khó tiêu như sữa, carbohydrate hoặc đường.

Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, vì vậy hãy hỏi ý kiến bác sĩ về việc dùng thuốc sớm hơn vào buổi tối nếu đây có thể là một yếu tố gây ảnh hưởng.

Tập thể dục có thể giúp quý vị đi vào giấc ngủ nhanh hơn và ngủ ngon hơn.

Kết thúc việc tập thể dục ít nhất ba giờ trước khi đi ngủ.

Nguồn: Khoa Y Học Giấc Ngủ tại Đại Học Y Havard



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các cá nhân, gia đình và những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)