

BẠN ƠI, BẠN ĐÃ TỰ
CHĂM SÓC BẢN THÂN CHƯA?



SỎ TAY

**TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN
DÀNH CHO CỘNG ĐỒNG LGBTIQ+**

01

Bạn có hiểu đúng

Sức khỏe
tinh thần
là gì?



LẦM TƯỞNG #1:

Các khó khăn về Sức khỏe tinh thần chính là biểu hiện của sự yếu đuối; người mạnh mẽ sẽ không mắc phải.

SỰ THẬT

Bệnh về tinh thần không liên quan đến việc yếu đuối hay thiếu nghị lực. Việc mắc căn bệnh này không phải là điều mà con người có thể lựa chọn. Trên thực tế, để thừa nhận bản thân cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần, đòi hỏi sức mạnh và lòng dũng cảm rất lớn. Ai cũng có nguy cơ mắc bệnh về tâm thần.

LẦM TƯỞNG #2:

Ngoài bản thân tôi, sẽ chẳng ai biết tôi mắc phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần cả.

SỰ THẬT

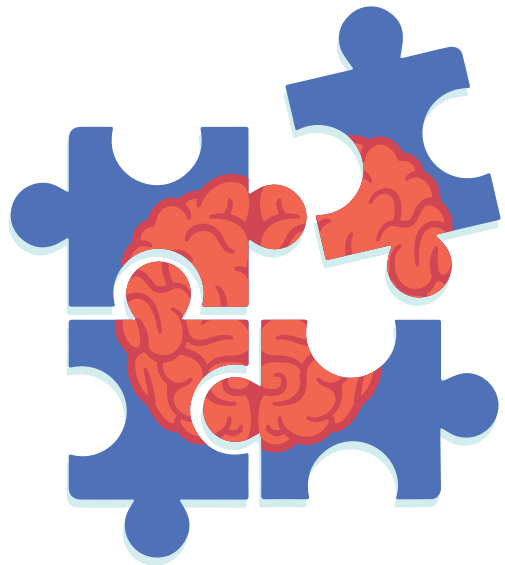
Dù không được bộc lộ rõ, có thể xung quanh bạn có nhiều người đang gặp phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần hơn bạn tưởng. Theo thống kê tại Mỹ, cứ 5 người trưởng thành thì sẽ có 1 người mắc phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần như trầm cảm hay lo âu. Tại Việt Nam, ước tính có hàng chục ngàn người tự tử do trầm cảm, gấp 2.5 lần so với số người chết vì tai nạn giao thông.

LÀM TƯỢNG #3:

Nếu có vấn đề về sức khỏe tinh thần, đó là do tôi kém may mắn trong cuộc sống hoặc do "ăn ở"?!

SỰ THẬT

Bất cứ ai đều có thể đối mặt với các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Các vấn đề này không phân biệt bất kỳ độ tuổi nào, bản dạng giới, xu hướng tính dục, hay mức độ kinh tế, do vậy, bạn không nên cảm thấy có lỗi hoặc xấu hổ nếu mình mắc phải những tình trạng này! Bạn cần hiểu rằng những vấn đề về tinh thần có nguyên nhân do nhiều yếu tố khác nhau ví dụ như yếu tố di truyền, chế độ dinh dưỡng kém, sự thay đổi cuộc sống lớn khó thích nghi, hay lối sống không phù hợp.



LẦM TƯỞNG #4:

Khi có khó khăn về Sức khoẻ tinh thần, ta nên giữ kín tình trạng của mình.

SỰ THẬT

Bước đầu dần vượt qua các vấn đề về sức khoẻ tinh thần là giữ một thái độ cởi mở về chúng và thôi thúc bản thân tin rằng: mắc phải các vấn đề về sức khoẻ tinh thần sẽ không làm giảm đi các giá trị của bản thân bạn! Suy cho cùng, cụm từ 'sức khoẻ tinh thần' bắt đầu bằng 'sức khoẻ' mà, phải không?

LẦM TƯỞNG #5:

Các khó khăn về Sức khoẻ tinh thần có điều trị cũng không có hiệu quả.

SỰ THẬT

Nếu một người phát hiện dấu hiệu và điều trị sớm, việc điều trị càng diễn ra hiệu quả và thành công hơn. Có rất nhiều phương pháp điều trị khác nhau (v.d., tham vấn, thuốc, tự chăm sóc, kết hợp) phù hợp với nhu cầu của mỗi cá nhân. Tất cả mọi người đều có thể tìm được ít nhất một phương pháp phù hợp với mình!

02

Những điều cần biết trước khi bắt đầu tự chăm sóc

Cần niềm tin của bạn!

Rất khó để chạm tới một chất lượng sức khoẻ tinh thần tốt hơn nếu bạn chưa tin vào việc mình có thể làm gì để đạt được nó. Hãy tin rằng bạn có thể tự chăm sóc! Hãy tin rằng quá trình tự chăm sóc sẽ đưa bạn tới gần hơn với chất lượng tinh thần mà bạn mong muốn!

Là một quá trình

Bạn sẽ cần kiên nhẫn! Đặc biệt trong thời gian đầu. Khi bắt đầu những thói quen lành mạnh mới, chúng ta sẽ dễ bỏ cuộc. Sau mỗi lần bạn kiên trì thực hiện tự chăm sóc, bạn sẽ thấy quen hơn lần trước. Và lần trước đó nữa. Hãy kiên nhẫn!

Vẫn sẽ hiệu quả dù chỉ là một chút một

Có thể những cách tự chăm sóc là những thay đổi nhỏ trong nhịp sống của bạn. Có thể có một vài lúc bạn quên không thực hành chúng. Đừng lo! Bất kì những gì bạn đã thực hành đều đã có hiệu quả. Có thể bạn chưa cảm nhận rõ rệt được. Nhưng hãy tiếp tục thực hành tự chăm sóc! Một chút một mỗi ngày hoặc trong mỗi tình huống đều đóng vai trò to lớn cho sự thay đổi lớn về chất lượng tinh thần bạn sắp thấy đấy!



Là dùng nhiều cách

Ta có nhiều nhu cầu cảm xúc và suy nghĩ khác nhau. Vậy nên cùng lúc chúng ta cần nhiều cách tự chăm sóc đa dạng! Khi thử nhiều cách tự chăm sóc khác nhau, bạn sẽ tìm ra những cách nào phù hợp nhất với nhu cầu của mình.

Không phải là làm bất cứ điều gì chỉ để ta “quên đi”

Nhiều khi ta sẽ tìm tới rượu, bia, ngủ li bì suốt mấy ngày, ăn uống vô độ chỉ để quên đi những buồn phiền, căng thẳng. Nhưng đó không phải là tự chăm sóc! Tự chăm sóc thật sự là thực hành những thói quen có lợi cho sức khỏe tinh thần mà không gây hại tới cơ thể (và không làm ta cảm thấy hối hận sau này nữa chứ!)

03

TIPS



tự chăm sóc sức khoẻ tinh thần

1

**Hãy luôn tự nhận thức được
chất lượng tinh thần của mình!**

Chia sẻ với những người xung quanh

Hãy cho bạn bè, gia đình, và những người bạn tin tưởng biết làm thế nào họ có thể hỗ trợ bạn! Từ những việc nhỏ nhất như là lắng nghe bạn khi bạn có muộn phiền. Cho tới biết được những gì dễ làm bạn bị kích động, ảnh hưởng tâm lý và sẽ không gọi lại những điều đó. Hay là giúp bạn sớm nhận thức được những dấu hiệu sớm về vấn đề sức khoẻ tinh thần mà bạn không nhận ra.





Nhận biết những dấu hiệu sớm

Nếu có thể, hãy tập cho mình thói quen để ý hơn tới những dấu hiệu sớm trong tâm trí đang kêu SOS. Các dấu hiệu này sẽ khác nhau với từng người nhưng người dễ nhận biết chúng sớm nhất chính là bạn. Khi bạn phát hiện chúng càng sớm, bạn càng biết cách cải thiện tình trạng của mình sớm hơn.



Viết nhật kí tâm trạng

Theo dõi tâm trạng của mình mỗi ngày sẽ giúp bạn biết được điều gì làm mình thấy tốt hơn và ngược lại. Từ đó, ta sẽ có cách để tránh, thay đổi, hoặc chuẩn bị cho những lần tâm trạng chưa được tốt sau đó. Bạn có thể ghi vào sổ hoặc dùng apps (bạn có thể thử Bujo hoặc DailyBean!).



2

Hãy nuôi dưỡng các mối quan hệ xung quanh!

Thắt chặt các kết nối đã có

Khi gặp các khó khăn về sức khoẻ tinh thần, rất dễ để chúng ta cảm thấy cô đơn và buông tay những người ta yêu thương. Hãy nhận ra điều này và chủ động dành nhiều thời gian hơn với bạn bè và người thân! Điều bạn cần nhất lúc này chính là sự trân trọng và yêu thương.



Vươn tới các kết nối mới

Có thể lúc này ta cần nhất sự đồng cảm từ những người đang đối mặt cùng vấn đề. Hãy tham gia những nhóm trò chuyện, chia sẻ để tìm tới những kết nối mới! Điều bạn cần nhất lúc này chính là sự sẻ chia từ những người có thể thực sự hiểu được vấn đề của bạn.



Tỉa đi các kết nối đã "héo"

Đôi khi sẽ có những kết nối đã úa tàn và thậm chí còn là gai đâm khiến bạn đau hơn. Vì vậy hãy cân nhắc cắt bỏ bớt chúng đi! Điều bạn cần nhất lúc này chính là sự giải thoát khỏi những mối quan hệ làm bạn mệt mỏi hơn bao giờ hết.



3

Hãy quan tâm tới thể chất nữa nhé!

Ngủ đủ giấc

Hãy nghỉ ngơi khi có thể! Khi đối mặt với các khó khăn tâm lý chúng ta sẽ cảm thấy bị cạn kiệt. Vì vậy đừng quên nạp năng lượng nghỉ ngơi để có thể xử lý tốt hơn các vấn đề mình đang gặp phải.



Vận động! Vận động!

Tập thể dục đều đặn, hiệu quả không có nghĩa là phải quá gian khổ. Hãy bắt đầu bằng những bài tập nhẹ nhàng hơn như yoga, đi bộ, bơi lội. Điều quan trọng là bạn sẽ chọn thứ gì bạn thích làm thì từ đó ta mới duy trì được.



Ăn uống lành mạnh

Bạn đã từng nghe câu "Ta là tất cả những gì ta ăn" chưa? Đúng thế! Hãy ăn các thực phẩm giàu protein, chất xơ, vitamins, và khoáng để tâm trạng tốt hơn. Và đừng quên hạn chế rượu, bia, và các sản phẩm chứa caffeine nhé!



4

Hãy thực hành những thói quen làm bạn cảm thấy tốt hơn nào!

Chấp nhận

Lí do lớn nhất tại sao tới giờ ta vẫn cảm thấy đau đầu về một vấn đề nào đó là vì ta đã không cho bản thân chấp nhận rằng vấn đề ấy đã xảy ra. Khi không chấp nhận, ta tước đi quyền bộc lộ cảm xúc thật sự của bản thân.

Hãy thả lỏng và dần chấp nhận nó! Mỗi ngày qua đi bạn chấp nhận tốt hơn chuyện gì đã và đang xảy ra thì bạn sẽ càng tới gần hơn với việc những cảm xúc tích cực hơn.

Đánh giá tâm trạng trước và sau

Khi bạn đã buồn quá lâu rồi thì rất khó để nhận biết được sự thay đổi trong tâm trạng của bản thân. Vậy nên hãy sử dụng thang đo tâm trạng sau đây trước và sau một hoạt động để cải thiện tâm trạng!

Hãy kẻ một thang đo theo với mức từ 1 tới 10, trong đó 1 là tâm trạng tệ nhất, 5 tâm trạng trung bình, và 10 là tâm trạng tốt nhất. Trước khi làm một hoạt động, hãy đánh giá xem bạn đang ở mức nào và ghi lại. Sau hoạt động ấy, hãy đánh giá lại và so sánh kết quả. Bạn đã ngạc nhiên chứ?



Đặt mục tiêu

Lập kế hoạch mục tiêu "khôn ngoan"! 3 điều cần nhớ cho một mục tiêu: **ĐƠN GIẢN. QUAN TRỌNG** (với bạn). **LÀM ĐƯỢC**. Khi đang gặp khó khăn về SKTT. Thật khó để chúng ta có động lực làm bất kể điều gì. Vì vậy hãy ghi nhớ 3 điều trên và xác định những mục tiêu "khôn ngoan" trong thời gian gần (tốt nhất trong 1 tuần tới 1 tháng).



Kêu gọi động lực từ người khác khi cần. Đôi lúc tất cả những gì bạn cần là sự động viên hoặc một chút giúp đỡ từ ai đó để thực hiện được những mục tiêu đã đặt ra. Vì vậy đừng ngần ngại kêu gọi ai đó nếu điều ấy sẽ đưa bạn gần hơn tới mục tiêu nhé!

Nhìn lại và công nhận! Khi bạn đạt tới cuối chu trình kế hoạch mục tiêu, hãy nhìn lại từng giai đoạn và xem liệu có điều gì chưa phù hợp hay không. Đó là những điều bạn cần biết trước khi lập các mục tiêu tiếp theo. Đừng quên khích lệ bản thân vì những nỗ lực để đến được tới đây nha. Mọi nỗ lực đều là nỗ lực!

Bạn có muốn biết nhiều cách tự chăm sóc nữa?

Hãy quét mã QR để xem chuỗi video hướng dẫn chi tiết với vô vàn các cách tự chăm sóc sức khỏe tinh thần hay ho nha!



04

Khám phá thêm những hỗ trợ khác

✓ Tổng hợp thông tin về sức khoẻ tinh thần



InPsychOut

<https://www.facebook.com/InPsychOut>



PRIDE MindZ

<https://www.facebook.com/pridemindz.official>



✓ Các dịch vụ tham vấn, trị liệu chuyên môn



Trung tâm SHARE

Hotline: 02422116989

<https://www.facebook.com/tuvantamly>

DV liên quan: Tham vấn và điều trị tâm lý chuyên biệt



Phòng khám Hải Đăng

Hotline: 0247.308.3838

<https://www.facebook.com/phongkhamhaidang>

DV liên quan: Sàng lọc sức khỏe tinh thần, tư vấn hỗ trợ tâm lý, giới thiệu chuyển gửi tới các trung tâm chuyên biệt



Phòng khám SHP

Hotline: 0948.401.970

www.songhanhphuc.info

DV liên quan: Điều trị methadone, tư vấn giảm hại, tư vấn tâm lý liên quan tới sử dụng chất

✓ Đường dây nóng khủng hoảng

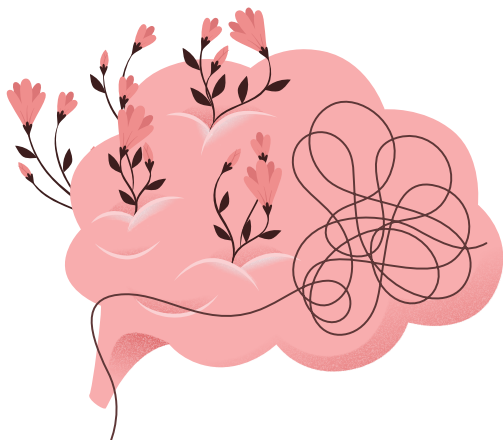


Đường dây nóng Ngày Mai

Hotline: 0963.061.414

<https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai/>

Đường dây tư vấn khủng hoảng, suy nghĩ tự tử, và trầm cảm hoạt động vào 13:00 tới 20:30 mỗi Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật.



Sản phẩm lưu hành nội bộ,
được biên tập và sản xuất bởi DNXH Hải Đăng



Biên tập nội dung: Minh Việt
Thiết kế hình ảnh: Bá Thành

DOANH NGHIỆP XÃ HỘI HẢI ĐĂNG | PHÒNG KHÁM HẢI ĐĂNG

☎ (+84)247.308.3838

✉ thelighthouse.vn@gmail.com

📍 15A Ngõ 98 Vũ Trọng Phụng, HN

f fb.com/Phongkhamhaidang

🌐 www.phongkhamhaidang.com