

LÀM THẾ NÀO ĐỂ QUÝ VỊ BIẾT MÌNH ĐANG BỊ CĂNG THẲNG?

Hiểu biết các dấu hiệu của những khó khăn trong việc quản lý căng thẳng sẽ giúp quý vị quản lý sự căng thẳng một cách có hiệu quả hơn. Danh sách dưới đây là một vài dấu hiệu trong bốn lĩnh vực cùng với các ví dụ cụ thể. Nếu quý vị gặp một hoặc vài những triệu chứng này, đó là lúc quý vị cần có các hành động để quản lý sự căng thẳng của mình! Liên lạc với chúng tôi để biết các thông tin về đào tạo quản lý sự căng thẳng được cung cấp bằng tiếng Anh và các ngôn ngữ Châu Á khác (tiếng Campuchia, Quảng Đông, Quan Thoại, Hàn Quốc và Việt Nam).



Các triệu chứng cảm xúc, ví dụ như:

- Khóc một cách không kiểm soát được
- Tức giận
- Căng thẳng
- Chán chường

Các triệu chứng thể chất, ví dụ như:

- Cơ bắp đau nhức và căng thẳng
- Mệt mỏi
- Tiêu chảy hoặc táo bón
- Căng cứng cổ và vai
- Khó ngủ

Các triệu chứng hành vi, ví dụ như:

- Bồn chồn
- Lạm dụng bia rượu
- Bắt đầu hút thuốc lá hoặc hút nhiều hơn bình thường
- Ăn theo cảm xúc

Các triệu chứng nhận thức, ví dụ như:

- Khó tập trung
- Lo lắng liên tục, bất an
- Khó ghi nhớ
- Khó suy nghĩ rõ ràng

Những thông tin trên được trích đoạn từ "Quản Lý Sự Căng Thẳng: Phương pháp tiếp cận để ngăn ngừa và giảm căng thẳng" (trang 22) của trường y học Harvard báo cáo y tế đặc biệt. (2013).

Tài liệu trong cuốn sách nhỏ này chỉ dành cho mục đích thông tin. Nó không dự định để tư vấn về y tế. Luôn luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến sức khỏe y tế hoặc sức khỏe tâm thần.

QUẢN LÝ SỰ CĂNG THẲNG



1 TRONG 5 NGƯỜI CANADA BÁO CÁO ĐANG Ở MỘT MỨC ĐỘ CAO CỦA SỰ CĂNG THẲNG.



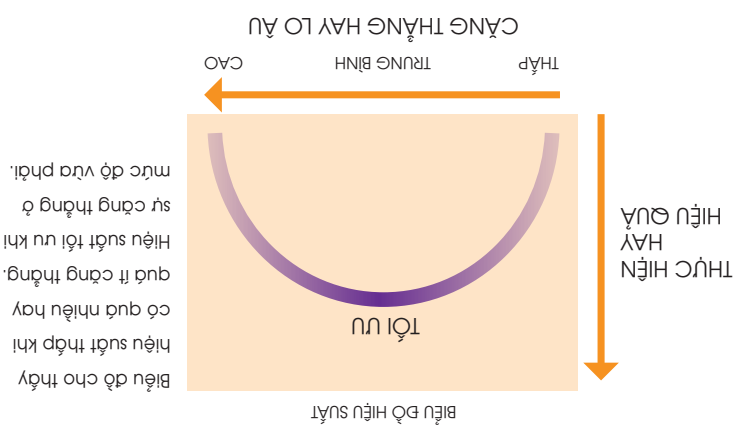
416-493-4242 | hongfook.ca

Vậy quý vị có thể tự hỏi mình, khi nào căng thẳng là tốt hay xấu? Điều này tùy theo từng người. Tất cả cả chúng ta cảm nhận và phản ứng khác nhau với sự căng thẳng của mình.

Căng Thẳng Xấu (Tiêu Cực): Khi những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng là bất ngờ, trái ý muốn hoặc bị bắt buộc, chúng mang lại sự lo lắng, giận dữ và đau buồn. Đây là căng thẳng xấu hay tiêu cực. Quá nhiều căng thẳng xấu trong một thời gian dài có hại cho sức khỏe của chúng ta.

Căng Thẳng Tốt (Tích Cực): Khi những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng được lường trước và mong đợi, chúng mang lại động lực và năng lượng tích cực, ví dụ như: chuẩn bị lễ kỷ niệm ngày giỗ hay chuẩn bị đi chơi xa nhà dịp nghỉ lễ. Sự căng thẳng tốt và năng lượng tích cực giúp ta đạt được mục tiêu và ngẩng đầu lên và mức năng lượng tốt hơn, quan trọng để chúng ta tích cực trong việc đạt được mục tiêu của mình.

CĂNG THẲNG CÓ LUÔN LÀ XẤU KHÔNG? KHÔNG! Một số căng thẳng là Tốt.



Phản ứng căng thẳng là hữu ích và cần thiết trong những lúc nguy hiểm đến tính mạng và tình huống khó khăn. Mức độ căng thẳng vừa phải là cần thiết để giúp chúng ta cố gắng trong những dịp và sự kiện mà danh giá cao nhận thức và khả năng, giữ cho chúng ta hoạt động và có động lực để đạt được và duy trì hiệu suất tiềm năng của bản thân.

CĂNG THẲNG CÓ CẦN THIẾT KHÔNG?

Phản ứng Căng Thẳng là gì? Cơn căng thẳng là một phản ứng tự nhiên và tự động của cơ thể đối với những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng. Còn được gọi là phản ứng "đấu đầu hay bỏ đuôi": một phản ứng tự nhiên và tự động của cơ thể để ra bỏ đi kích thích từ căng thẳng. Khi chúng ta bị căng thẳng, kích thích từ căng thẳng được phát ra, làm cho chúng ta trở nên nhanh nhẹn hơn, có phản ứng nhanh hơn, có phản ứng và huyết áp tăng cao. Tất cả những phản ứng này giúp chúng ta tập hợp tất cả các năng lượng có sẵn để chuẩn bị để đối đầu hoặc bỏ qua những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng.

Biết được những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng sẽ giúp chúng ta quản lý sự căng thẳng được tốt hơn.

- **Hoàn cảnh**, ví dụ như: đang nguy hiểm hay bị tai nạn (bị một con gấu truy đuổi, tai nạn xe cộ), thay đổi công việc, di cư
- **Môi trường xa xôi và thể chất**, ví dụ như: độ ồn cao, tình huống xung đột, thời tiết khắc nghiệt
- **Tâm trạng**, ví dụ như: lo lắng, sợ hãi, phần kích thương, làm việc quá sức
- **Cơ thể**, ví dụ như: sự khó chịu về thể chất, bệnh tật, nhất là những bệnh mãn tính, chấn thương, làm việc quá sức



Nguyên Nhân Dẫn Đến Căng Thẳng là gì?

Căng thẳng là một thực tế của cuộc sống không thể tránh khỏi. Đó là phản ứng của cơ thể với các tình huống căng thẳng, còn được gọi là "nguyên nhân dẫn đến căng thẳng".

CĂNG THẲNG LÀ GÌ?

CĂNG THẲNG CÓ TÁC ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO ĐỐI VỚI QUÝ VỊ?

Khi chúng ta có quá nhiều căng thẳng xấu quá lâu, nó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta theo nhiều cách khác nhau:



SỰ CĂNG THẲNG CỦA QUÝ VỊ CÓ GIỐNG NHƯ NHỮNG NGƯỜI KHÁC KHÔNG?

Tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính, sức khỏe và điều kiện xã hội, những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng và phản ứng của quý vị có thể khác nhau.

Thanh niên: căng thẳng đặc trưng của lứa tuổi:

- kỳ vọng của cha mẹ (đặc biệt là trong cộng đồng Châu Á)
- áp lực học tập (đặc biệt là đối với những người muốn vào đại học)
- áp lực xã hội (liên quan đến tình bạn, tình yêu, bị bắt nạt, tự nhận về hình ảnh cơ thể)

Phụ nữ: luôn báo cáo là có nhiều căng thẳng hơn nam giới. Căng thẳng bao gồm:

- kỳ vọng theo vai trò của giới tính là ở nhà chăm sóc gia đình
- quan tâm về hình ảnh cơ thể của mình

Nam giới: cảm thấy căng thẳng hơn về các vấn đề liên quan đến

- khủng hoảng tài chính
- làm việc quá tải
- tranh cãi với con cái

Cao niên: lão hóa nhất định có ảnh hưởng đến sự căng thẳng. Căng thẳng bao gồm:

- sức khỏe suy giảm và yếu đi
- bệnh mãn tính và khuyết tật
- cái chết của người bạn đời
- nỗi đau và rối loạn giấc ngủ

Bệnh Nhân Mắc Bệnh Mãn Tính và Người Chăm Sóc: bệnh mãn tính là một nguyên nhân lớn cho sự căng thẳng. Chăm sóc cho người khác có thể là một việc tốt nhưng rất căng thẳng. Nó mang lại mệt mỏi, kiệt sức, giận dữ, tội lỗi, và đau buồn. Hai phần ba số người chăm sóc là phụ nữ.

Những Người Mới Nhập Cư: di cư là một quá trình rất căng thẳng. Người nhập cư mới phải đối mặt với yếu tố quyết định xã hội về sức khỏe mang lại một mức độ căng thẳng cao: việc tìm nhà, công việc, và trường học cho con trẻ, công nhận chứng chỉ nghề nghiệp, xây dựng mạng lưới xã hội mới.

Văn hóa: kỳ vọng và tập quán văn hóa tạo ra sự căng thẳng cho các nhóm dân khác nhau, ví dụ như: tập cho trẻ tự đi vệ sinh, nghi thức tuổi dậy thì, cạnh tranh, vai trò của người lớn.



LÀM THẾ NÀO QUÝ VỊ CÓ THỂ QUẢN LÝ CĂNG THẲNG CỦA MÌNH?

Tăng Cường Những Công Cụ Quản Lý Căng Thẳng của Quý Vị để giảm đi và quản lý sự căng thẳng.

Giảm Căng Thẳng:

1 Nói KHÔNG một cách thoải mái để ngăn chặn bản thân phải làm quá nhiều việc và để **xác định những việc ưu tiên cần làm.**

2 Thiết lập thời gian cho các công việc để tránh căng thẳng gây ra bởi sự trì hoãn.

Quản Lý Căng Thẳng:

Khi không thể tránh khỏi căng thẳng, đối mặt với nó bằng cách phát triển các kỹ năng để quản lý nó.

Thư giãn:

lựa chọn tập trung bình tĩnh và sau đó bỏ qua và thư giãn. Ví dụ như:

- (1) Tập trung thiền định
- (2) Tập trung hít thở
- (3) Cảm nhận cơ thể
- (4) Yoga, Taichi, khí công
- (5) Hình ảnh hướng dẫn

Thực hành lối sống lành mạnh:

thực hành lối sống lành mạnh cung cấp cho quý vị một nền tảng cho sức khỏe thể chất:

- (1) Ăn uống lành mạnh

- (2) Hoạt động thể thao

- (3) Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc

- (4) Tự chăm sóc bản thân - Làm một cái gì đó quý vị yêu thích và cho phép mình có thời gian để được yên tĩnh, ví dụ như: tắm bồn, nghe nhạc

Kỹ năng nhận thức ứng phó:

suy nghĩ tiêu cực làm cho quý vị mất quan điểm:

- (1) Căng thẳng tích cực - Coi căng thẳng là một điều hữu ích và tích cực để giúp quý vị tạo ra lòng can đảm, tin tưởng rằng mình có khả năng

đương đầu với những thách thức trong cuộc sống

- (2) Nhìn nhận lại những lo lắng không tốt - Lo lắng không tốt là những suy nghĩ luẩn quẩn, thường xuyên về những điều mà có thể không xảy ra hoặc những thứ quý vị không thể kiểm soát được. Những lo lắng không tốt truyền tải thông điệp rằng: "Tôi không thể làm bất cứ điều gì về nó" và gửi ra sự sợ hãi làm cho cơ thể lo lắng. Nhìn nhận lại những lo lắng không tốt để tập trung vào những điều quý vị có thể thay đổi giúp mang lại sự bình tĩnh và tự tin.

Hỗ trợ xã hội:

kết nối với những người khác khi quý vị đang bị căng thẳng tạo ra khả năng phục hồi trong quý vị:

- (1) Tăng cường sự liên kết xã hội - mở rộng mối quan hệ xã hội của quý vị thông qua hoạt động tình nguyện trong các nhóm tôn giáo hoặc các nhóm cùng sở thích làm giảm sự cô lập và xây dựng khả năng phục hồi.
- (2) Chia sẻ sự hài hước, cười nói và chơi đùa với gia đình và bạn bè giúp máu lưu thông và phát hành các kích thích tố giảm đau.