

# Lời Khuyên

## về Tự Chăm Sóc Trong Mùa Đại Dịch COVID-19

Trong khoảng thời gian đầy biến động và hoang mang này, điều quan trọng hơn cả là chăm sóc cho tâm trí và cơ thể của chúng ta một cách tốt nhất có thể. Sau đây là một số lời khuyên.

Tập thể dục giúp tăng cường mức năng lượng và cải thiện sức khỏe của chúng ta. Tiếp tục cố gắng dành thời gian ngoài trời bằng cách đi dạo, làm vườn hoặc làm các động tác kéo duỗi cơ trước cửa sổ mở hoặc trên ban công.

### Dinh Dưỡng

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe chung của chúng ta, cải thiện cách chúng ta kiểm soát cảm xúc và sự lo lắng. Ngủ từ 7 đến 9 tiếng, đặc biệt là trong thời gian căng thẳng, là điều rất quan trọng. Cố gắng hạn chế tiếp xúc với tin tức và phương tiện truyền thông xã hội một vài giờ trước khi đi ngủ.

### Học Tập và Khám Phá

Có thời gian đều đặn để ăn, đi ngủ và thức dậy vào buổi sáng, tập thể dục và làm việc hoặc học tập có thể giúp duy trì cảm giác bình thường. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ em và người lớn tuổi.

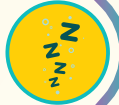
### Thực Hành Chánh Niệm

Sự kết nối của chúng ta với những người khác giúp chúng ta đối phó với những thăng trầm trong cuộc sống. Giữ liên lạc với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp thông qua các cuộc gọi qua điện thoại và thu hình.



### Tập Thể Dục

Các loại thực phẩm chúng ta chọn để nuôi dưỡng cơ thể và cách chúng ta thường thức chúng có thể có tác động to lớn đến sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Khi đi chợ, hãy để ý chọn các loại thực phẩm giúp nâng cao tâm trạng của bạn như các loại hạt hoặc sô cô la đậm.



### Ngủ

Nghiên cứu cho thấy những người tham gia vào học tập cảm thấy tự tin, tràn đầy hy vọng và có mục đích hơn. Giữ cho đầu óc bạn luôn hoạt động bằng cách tham quan các bảo tàng trên nền tảng ảo, đọc sách, thử công thức nấu ăn mới hoặc giải câu đố.



### Nề Nếp và Thói Quen

Nghỉ giải lao vài lần trong ngày, thực hiện việc này đầu tiên vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ để tĩnh tâm và cảm nhận thực tại. Việc thực hành dừng nghỉ, hít thở và “cảm nhận hiện tại” là điều rất cần thiết cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta vì điều này giúp chúng ta giảm căng thẳng, bớt lo lắng và tăng cường khả năng phục hồi.



### Nói Chuyện với Bạn Bè

1.800.273.8255

Nhân viên tư vấn được đào tạo luôn sẵn sàng 24/7 để cung cấp hỗ trợ tại Đường Dây Nóng Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia (có sẵn dịch vụ thông dịch).