

Giữ gìn Sức khỏe và được cung cấp thông tin về Sức khỏe Tâm thần

Sức khỏe tâm thần là cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động khi đối mặt với những thăng trầm trong cuộc sống.

Sức khỏe Tâm thần

Sức khỏe tâm thần tốt không chỉ là không có bệnh tâm thần.

Đó là trạng thái tinh thần mà một cá nhân nhận ra được khả năng của bản thân, có thể đương đầu với những áp lực trong cuộc sống, có thể làm việc hiệu quả và có thể đóng góp cho cộng đồng của mình.

Bệnh tâm thần

Các bệnh tâm thần rất phổ biến và có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai.

Chúng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Giống như nhiều bệnh khác, bệnh tâm thần liên quan đến sự tương tác phức tạp với môi trường mà một người lớn lên, sống và làm việc, có thể bảo vệ chống lại hoặc kích hoạt bệnh tâm thần.



Điều quan trọng là học cách xây dựng khả năng phục hồi tinh thần của bạn để giúp đối phó tốt hơn với căng thẳng, đưa ra lựa chọn tốt và liên quan đến nhau.



Giữ gìn Sức khỏe và được cung cấp thông tin về Sức khỏe Tâm thần

Quan tâm đến bản thân, là quan tâm đến gia đình của bạn

Sức khỏe của bạn là rất quan trọng.

Bằng cách chăm sóc bản thân, bạn cũng chăm sóc gia đình ở quê nhà! Để đối phó tốt hơn với những cảm xúc và lo lắng bị dồn nén, hãy thử những mẹo sau để luôn lạc quan và vui vẻ



Chăm sóc Thể chất

Chăm sóc cơ thể của bạn. Có thời gian nghỉ ngơi mỗi ngày. Tập thể dục, ăn uống và ngủ tốt. Tìm sự trợ giúp ngay lập tức tại MWMC gần nhất nếu bạn không khỏe.



Chăm sóc Xã hội

Kết nối với bạn bè, quan tâm đến nhau và tận hưởng các hoạt động cùng nhau một cách an toàn, bằng cách sử dụng khẩu trang và giãn cách xã hội



Chăm sóc Cảm xúc

Hãy nhận biết những suy nghĩ của bạn, đặc biệt nếu bạn đang có những suy nghĩ tiêu cực. Thực hành lòng biết ơn và thể hiện bản thân thông qua viết lách, thiền định. Tìm kiếm sự trợ giúp từ các cố vấn đồng cấp của bạn để giúp vượt qua những suy nghĩ tiêu cực



Giữ gìn Sức khỏe và được cung cấp thông tin về Sức khỏe Tâm thần

Dấu hiệu nhận biết khi cần tìm sự giúp đỡ

Điều quan trọng cần nhớ là bạn không đơn độc. Chúng tôi khuyến khích bạn tâm sự với bạn bè, gia đình và tìm sự giúp đỡ từ các Nhân viên Nội vụ, Lãnh đạo Đồng cấp và tại các Trung tâm Y tế.

Dưới đây là một số dấu hiệu cần lưu ý để biết rằng bạn có thể được hưởng lợi từ sự hỗ trợ



Thiếu ngủ hoặc ngủ quá nhiều



Lệ thuộc vào rượu



Khó chịu hoặc tức giận



Thay đổi hành vi (ví dụ: nói những điều bất thường)



Giảm hoặc tăng cân



Không thể kiểm soát suy nghĩ của mình



Dấu hiệu mất hứng thú



Thường xuyên có cảm giác sợ hãi và/hoặc kèm theo nhịp tim nhanh, khó thở



Gặp khó khăn khi làm các công việc hàng ngày