

Tìm nơi hạnh phúc cho mình

MẸO GIẢM BỚT ÁP LỰC TỪ COVID-19

1. Tập trung vào những gì ta có thể kiểm soát - gồm cả suy nghĩ, hành vi của quý vị.
 2. Hãy nhớ rằng quý vị là người bền chí, và loài người cũng thế. Chúng ta sẽ vượt qua cảnh ngộ này.
 3. Hãy làm những có thể được để giảm bớt nguy cơ; hãy tự an ủi mình rằng quý vị đang chăm sóc chính mình và người khác.
 4. Sử dụng kỹ thuật để kết nối thường xuyên với người khác.
 5. Tìm kiếm những điều tốt đẹp; những người trợ giúp, thời gian cho gia đình và cơ hội để hội tụ lại. Viết ra ba điều mà quý vị biết ơn từng ngày.
 6. Hạn chế việc tiếp cận tin tức hoặc cập nhật trên các phương tiện truyền thông xã hội.
 7. Sử dụng các nguồn tin có uy tín, tránh suy đoán và đồn thổi.
 8. Làm gương cho những người chung quanh ta bằng những hành vi hiếu hoà. Hãy nhớ rằng mọi người đều bị căng thẳng theo những cách khác nhau.
 9. Đừng để nỗi sợ hãi ảnh hưởng đến quyết định của quý vị, chẳng hạn như đầu cơ tích trữ vật liệu.
 10. Đối xử nhẹ nhàng với chính mình và người khác.
 11. Tạo một thói quen thường xuyên, đặc biệt cho trẻ em và công việc tại nhà.
 12. Duy trì thói quen ăn uống lành mạnh và tập thể dục để giúp hệ thống miễn dịch và sức khỏe tinh thần của quý vị.
 13. Dành thời gian sống với thiên nhiên mà vẫn tuân giữ các hướng dẫn giãn cách xã hội.
 14. Suy ngẫm về những phản ứng của mình.
- Nhiều người ừng trải qua thảm cảnh có thể bị kích hoạt bởi cảm giác bất lực. Hiểu được cảm giác của mình có thể giúp quý vị cân nhắc xem mình muốn phản ứng thế nào khi bị kích hoạt.
15. Tập thiền, yoga, hoặc các kỹ thuật thân-tâm khác. Tìm các ứng dụng hoặc video trên mạng để được giúp đỡ.
 16. Hãy tìm đến ai đó khi cần nói chuyện. Có những đường dây khẩn tại địa phương và toàn quốc hoặc đường dây bán khẩn cấp có thể giúp đỡ cho mình!

ĐƯỜNG GIÂY GIÚP ĐỖ
NGHỊCH CẢNH DO THẢM HOA
1-800-985-5990
'TalkWithUs' TEXT 66746