

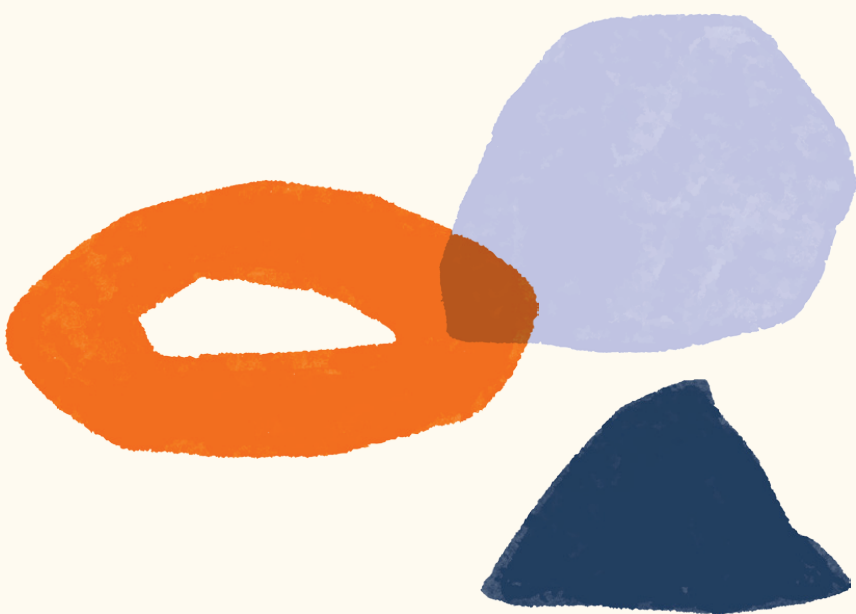


SEEDS FOR THE FUTURE



*Cẩm nang*

# CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CÁ NHÂN



**Thực hiện:**

T.S Hương Lê  
San Lưu

**Biên tập:**

Annie Trần  
Thoa Đình

**Thiết kế:**

Khánh Du  
Uyên Trương

InPsychOut cảm ơn T.S Nguyễn Thị Ánh Nguyệt vì những góp ý để hoàn thiện cuốn cẩm nang này.

Cẩm nang này thuộc bản quyền của InPsychOut. Xin vui lòng không sao chép dưới mọi hình thức.

Việc sử dụng cẩm nang cần được sự cho phép của InPsychOut.

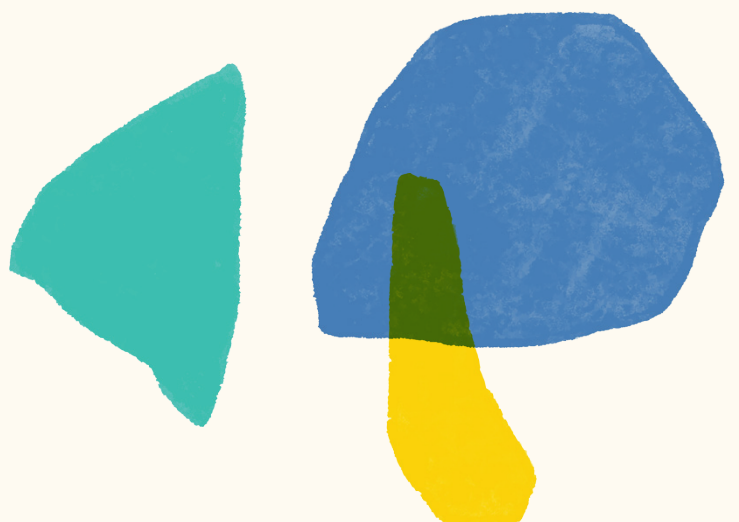
# Lời mở đầu

Sức khỏe tinh thần là nền tảng của một sức khỏe tổng thể và giúp cho cá nhân có thể hoạt động một cách hiệu quả nhất trong cuộc sống hàng ngày. Nó có thể ảnh hưởng tâm trạng của chúng ta cũng như cách chúng ta suy nghĩ, đưa ra các quyết định, hành động, và tiếp xúc với những người xung quanh. Một sức khỏe tinh thần tốt không chỉ đơn thuần là không có những vấn đề tâm lý, mà thay vào đó còn đòi hỏi việc duy trì một tình trạng sức khỏe tốt (thể chất lẫn tinh thần) và một chất lượng cuộc sống cao. Nâng niu, chăm sóc bản thân một cách đầy đủ là một yếu tố không thể thiếu trong việc phát triển và duy trì một sức khỏe tinh thần tốt. Đặc biệt, nếu bạn đã và đang gặp những khó khăn tâm lý, đây là một bước đối phó rất quan trọng và đề phòng những khó khăn này trở nên nghiêm trọng hơn.

Cuốn cẩm nang "**Hướng dẫn tự chăm sóc bản thân**" này được InPsychOut thực hiện với mục đích đem tới cho bạn các gợi ý về việc tự chăm sóc sức khỏe tâm lý của bản thân. Việc chăm sóc bản thân chu đáo và phù hợp có thể giúp bạn đối phó hiệu quả với căng thẳng, giảm rủi ro của các vấn đề tâm lý và các bệnh thể chất khác, và tăng cường năng lượng và chất lượng cuộc sống. Hãy nhớ rằng, kể cả những hành động, thói quen nhỏ nhỏ dành cho bản thân trong cuộc sống hàng ngày cũng có thể có những ảnh hưởng lớn tới bạn.

Cuốn cẩm nang này bao gồm các nội dung chính sau đây:

1. Chăm sóc bản thân là gì?
2. Gợi ý về chăm sóc bản thân
3. Kế hoạch chăm sóc bản thân



# 1. Chăm sóc bản thân là gì?

Chăm sóc bản thân bao gồm tất cả những suy nghĩ, hành động chúng ta tự làm cho mình để bản thân cảm thấy khá hơn hay để duy trì những cảm xúc tích cực. Đây là những hành động cần thiết để duy trì một sức khỏe tốt, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên, định nghĩa của chăm sóc bản thân sẽ khác nhau đối với từng cá nhân. Đối với nhiều người, đó có thể là đi dạo, chơi với thú cưng, hoặc dành thời gian cho bản thân để đọc cuốn sách ưa thích hay nghe một bản nhạc êm dịu.

Mặc dù việc chăm sóc bản thân là một điều thiết yếu, nhiều người cho rằng đó là một thứ gì đó xa xỉ thay vì ưu tiên những hoạt động này. Điều đó có thể gây ra họ cảm giác thường xuyên mệt mỏi, choáng ngợp, và không đủ sức bền để đối mặt với những khó khăn, thử thách trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy, cho dù bạn bận rộn cỡ nào, hãy cố gắng dành thời gian mỗi ngày để chăm sóc và nạp lại năng lượng cho bản thân mình. Nhiều hay ít không quan trọng, hãy tham khảo ngay và luôn những gợi ý dưới đây để chọn cho mình những hoạt động phù hợp và bắt đầu ngay ngày hôm nay nhé.

Vì bạn xứng đáng!





## 2. 14 bước chăm sóc bản thân

### a. Sức khỏe thể chất

Việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe thể chất cá nhân sẽ giúp cơ thể bạn có nhiều năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch, phòng tránh các bệnh tật và cải thiện chất lượng cuộc sống. Chúng ta thường xem nhẹ hoặc bỏ qua mối liên hệ chặt chẽ giữa sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất. Nhưng việc rèn luyện và cải thiện sức khỏe thể chất lại là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho sức khỏe tâm lý của mình. Vì vậy, sức khỏe thể chất là một yếu tố không thể thiếu trong việc chăm sóc bản thân.

Một vài hoạt động cải thiện sức khỏe thể chất bạn có thể thử bao gồm:

#### **Xây dựng một chế độ ăn uống lành mạnh:**

Một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ tiếp sức cho bạn để tận hưởng các sở thích và các hoạt động khác nhau. Việc bạn ăn gì, ăn lúc nào có ảnh hưởng lên tâm trạng của bạn nhiều hơn bạn nghĩ. Một số gợi ý để xây dựng một chế độ ăn uống lành mạnh sau đây [1]:

- Ăn đủ bữa, tránh ăn các bữa to, thay vào đó, chia thành các bữa ăn nhỏ và thường xuyên hơn trong một ngày
- Uống đủ nước mỗi ngày
- Kiểm soát liều lượng caffeine mỗi ngày
- Ăn đủ rau quả trong các bữa ăn
- Tránh sử dụng rượu bia và các chất kích thích

#### **Rèn luyện một vài phương pháp thư giãn:**

Có những ngày cuộc sống trở nên vô cùng bận rộn và ngột ngạt, nên chỉ một vài phút hít thở và thả lỏng cũng có thể giúp chúng ta thư giãn đầu óc. Một số phương pháp thư giãn phổ biến có thể kể đến: hít thở sâu và chậm, thư giãn cơ, hay lặp lại những câu nói tạo động lực cho bản thân như "*Mình có thể đối mặt với bất kỳ chướng ngại vật nào.*"

## **Tập thể dục mỗi ngày:**

Hãy giải tỏa căng thẳng, áp lực, và cảm xúc tiêu cực bằng cách vận động! Chỉ 30 phút mỗi ngày, bạn sẽ thấy rõ ràng không những sức khỏe thể chất mà cả sức khỏe tinh thần của bạn cũng sẽ cải thiện hơn rất nhiều. Việc xây dựng thói quen tập thể dục có thể không dễ dàng, tuy nhiên, bạn đừng bỏ cuộc mà hãy cố gắng bắt đầu bằng cách dành chút thời gian cho nó mỗi ngày, dù chỉ là 5, 10 phút.

Nếu việc lên phòng tập hàng ngày có vẻ bất khả thi đối với bạn, hay bắt đầu bằng việc đi bộ một vòng hoặc tập vài động tác nhẹ hàng ngày để làm quen với việc thể dục. Dù ít hay nhiều, đừng quên yêu thương cơ thể bạn một chút bằng cách vận động.

## **Tìm kiếm và thử sức với các hoạt động mới:**

Nếu bạn là một người không thích hoặc ít tập thể dục, bạn có thể thực hiện các hoạt động khác như chơi môn thể thao mình ưa thích, hay thử sức với những hoạt động mới như nhảy, tập yoga v.v. Ngoài việc giúp cho cơ thể của bạn được hoạt động và di chuyển sau những ngày dài làm việc và học tập, thể thao có thể giúp bạn duy trì và kết nối với các mối quan hệ xã hội, từ đó, có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tâm lý của bản thân.

Hãy thường xuyên hỏi bản thân:

- Bạn có đang ngủ đủ không?
- Bạn có đang ăn uống đủ chất không?
- Bạn đã vận động hôm nay chưa?
- Sức khỏe của bạn có đang trong tầm kiểm soát không?

## **b. Sức khỏe tinh thần**

Những cảm xúc, suy nghĩ hàng ngày của chúng ta là chính những yếu tố quyết định trạng thái của sức khỏe tâm lý. Vì vậy, việc nuôi dưỡng, chăm chút chúng là một việc không thể thiếu để bạn có thể cải thiện và nâng cao sức khỏe tinh thần của chính mình. Tuy mỗi người sẽ có những cách riêng để " nạp năng lượng", sau đây là một vài cách bạn có thể bắt đầu ngay hôm nay để giữ gìn và nâng cao sức bền và sức khỏe tâm lý của mình:

### **Xây dựng "mạng lưới" hỗ trợ:**

Việc cảm thấy được kết nối với những người xung quanh là một trong những yếu tố bảo vệ lớn nhất trước các vấn đề tâm lý. Vì vậy, hãy cố gắng xây dựng và duy trì một hệ thống hỗ trợ thật tốt để bao vây quanh bạn. Kể cả khi bạn không cảm thấy được sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè xung quanh, bạn vẫn có thể thử những cách khác để xây dựng "mạng lưới" của riêng mình. Ví dụ, bạn có thể tham gia những hoạt động địa phương (ví dụ: trường học, gần nơi bạn ở, v.v.) để có thể được kết nối với những người có chung sở thích và hứng thú.

### **Viết nhật ký:**

Viết ra cảm xúc của mình trong ngày là một cách giải tỏa những tâm tư mà bạn đang dồn nén trong lòng mà chưa biết chia sẻ với ai. Khi chúng ta có những suy nghĩ phức tạp chồng chéo lên nhau, khó tìm được hướng giải quyết, việc trải lòng trên những trang giấy chính là một "lối thoát". Ngoài ra, việc theo dõi những suy nghĩ, cảm xúc của mình mỗi ngày sẽ tăng cường năng lực thấu hiểu cảm xúc, năng lực bản thân. Kỹ năng này nếu được trau dồi kỹ sẽ giúp bạn nhận biết được những yếu tố kích thích cũng như những yếu tố bảo vệ cho sức khỏe tâm lý của bản thân (ví dụ: điều gì dễ dàng khiến bạn tức giận, điều gì có thể khiến bạn bình tĩnh, v.v.).

### **Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của bạn với người khác:**

Khi cảm thấy lo lắng hoặc chán nản, chúng ta có xu hướng dần dần xa cách mọi người và hạn chế giao tiếp. Đối với một số người, cố gắng đi ngược lại xu hướng đó và giành thời gian với những người thân thuộc sẽ giúp họ bước ra được khỏi vòng luẩn quẩn của suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực.

## **Giảm bớt thời gian sử dụng mạng xã hội:**

Có thể bạn nghĩ rằng điện thoại di động là một vật bất ly thân đối với bạn, và khi thiếu nó sẽ không có gì để làm cả. Tuy nhiên, hãy thử không sử dụng điện thoại trong một thời gian ngắn xem, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt rất rõ ràng đấy! Việc giảm bớt thời gian dùng điện thoại giúp chúng ta có thời gian tập trung vào bản thân, những mối quan tâm thực tế và những mối quan hệ với mọi người xung quanh.

## **Lên kế hoạch cho một ngày của bản thân:**

Để sắp xếp một ngày học tập và làm việc một cách hiệu quả, bạn có thể viết ra một danh sách những điều cần làm và đánh dấu mỗi việc khi hoàn thành xong. Để giảm bớt áp lực công việc, hãy phân chia công việc ra thành từng nhiệm vụ nhỏ. Bên cạnh đó, việc hoàn thành xong những nhiệm vụ trong ngày cũng đem lại cảm giác thành tựu, khiến chúng ta phấn chấn, tự hào, và tự tin về bản thân hơn.

## **Lập một số mục tiêu cho tương lai:**

Một danh sách các mục tiêu cho tương lai có thể mang đến một nguồn động lực lớn mà bạn đang cần. Không cần to lớn, các mục tiêu đơn giản cũng giúp cải thiện thói quen sinh hoạt hằng ngày; lấp đầy mỗi ngày với điều đáng để mong đợi để thời gian trôi qua một cách không uổng phí. Ví dụ, mục tiêu của bạn hôm nay là đi bộ nửa tiếng vào buổi sáng. Khi bạn làm được điều này, bạn sẽ có thêm động lực và năng lực để hoàn thành một ngày hiệu quả.



### **Sắp xếp lại những lịch trình gây căng thẳng:**

Đừng quá khó khăn và gây sức ép cho bản thân. Bạn đang làm rất tốt! Hãy dành thời gian nghiên cứu và tham gia những hoạt động mà bạn yêu thích để cân bằng cuộc sống bên ngoài học tập và công việc.

### **Cố gắng vệ sinh cá nhân mỗi buổi sáng:**

Có những lúc chúng ta thức dậy và không muốn làm gì cả, kể cả vệ sinh cá nhân. Những việc nhỏ như đánh răng hay uống đủ nước là tiền đề để cảm thấy tốt hơn về bản thân. Những thói quen tuy nhỏ này cũng chính là một hình thức yêu bản thân mình.

### **Học một ngôn ngữ mới hay một kỹ năng mới:**

Tương tự như việc lập kế hoạch một ngày, việc học thêm một ngôn ngữ hay kỹ năng mới sẽ đem lại cảm giác thành tựu và tự hào, giúp cải thiện tinh thần của chúng ta. Tập trung sự chú ý vào những kiến thức mới cũng giúp phân tán những suy nghĩ buồn bã, lo âu.

### **Đối xử dịu dàng hơn với bản thân:**

Hãy đối xử một cách tử tế, dịu dàng với bản thân. Có thể nó không thể gạt bỏ những khó khăn về mặt tâm lý, cảm xúc ngay lập tức, nhưng chính sự dịu dàng của bạn có thể đem lại một chút an ủi giữa những ngày mệt mỏi. Vì vậy, mỗi khi bạn có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân mình, hãy tự đối xử với bản thân nhẹ nhàng như là với người thân.



## 3. Kế hoạch chăm sóc bản thân

Một bản kế hoạch chăm sóc bản thân hiệu quả là một bản kế hoạch được thiết kế phù hợp với cuộc sống và nhu cầu của bạn. Để nó có thể hiệu quả nhất, bạn cần phải tự soạn nó với tư cách là người hiểu bản thân nhất. Lên kế hoạch chăm sóc cho chính mình chính là việc tốt nhất mà bạn có thể làm để tránh cảm thấy choáng ngợp, căng thẳng và kiệt sức. Để có một kế hoạch hiệu quả, bạn hãy làm theo các bước như sau:

- **Đánh giá nhu cầu:**

Hãy lên một danh sách những công việc và hoạt động chính trong ngày của bạn (ví dụ: công việc, trường học, gia đình, những mối quan hệ xã hội, v.v.).

- **Cân nhắc và nhận định căng thẳng:**

Đối với mỗi danh mục ở trên, hãy nghĩ và liệt kê ra những khía cạnh của nó mà gây ra căng thẳng và lo âu cho bạn.

- **Đưa ra phương pháp đối phó:**

Suy nghĩ về một số cách bạn có thể sử dụng để cải thiện cho từng khía cạnh kể trên. Ví dụ, việc dành thời gian "chất lượng" với bạn bè, hay đưa ra các giới hạn trong các mối quan hệ, có thể giúp bạn xây dựng và duy trì tốt hơn các mối quan hệ cá nhân.

### • **Thực hiện từng bước một:**

Nếu bạn là một trong những người nghĩ rằng chăm sóc bản thân là "xa xỉ" và không quen với việc dành thời gian cho bản thân, hãy bắt đầu với từng bước nhỏ. Hãy ưu tiên dành thời gian chăm sóc cho vấn đề đang chịu nhiều căng thẳng, phiền muộn nhất. Nếu bạn chú ý lắng nghe cơ thể mình, chắc chắn bạn sẽ nhận ra đó là khía cạnh nào.

### • **Lên kế hoạch cụ thể:**

Sau khi đã xác định được mình muốn làm gì, hãy lên kế hoạch cụ thể cho từng ngày. Ví dụ, "tối nay mình sẽ đắp mặt nạ và xem một bộ phim mình ưa thích", hay "cuối tuần này mình sẽ hẹn mấy đứa bạn thân đi ăn uống và tán chuyện". Khi những ý tưởng này đã có giờ giấc, địa điểm, đặc biệt khi chúng liên quan tới một cuộc hẹn với người khác, khả năng bạn thực hiện chúng sẽ cao hơn.

Vậy bạn còn chần chừ gì nữa mà không tự lập một kế hoạch chăm sóc bản thân mình nhỉ?



Nếu bạn vẫn do dự, chưa biết bắt đầu từ đâu, bạn có thể sử dụng mẫu dưới đây:

**Kế hoạch chăm sóc cá nhân của .....**

Những điều tôi có thể kiểm soát được là:

---

---

---

---

---

---

---

Những điều khiến tôi lo lắng là:

---

---

---

---

---

---

---

Những điều tôi có thể làm để đối phó với những lo lắng là:

---

---

---

---

---

---

---

Những khía cạnh tôi muốn cải thiện trong cuộc sống của mình là:

---

---

---

---

---

---

---

Hôm nay tôi sẽ tự chăm sóc bản thân mình bằng cách:

---

---

---

---

---

---

---



## Lời kết

Cuộc sống nhiều lúc bộn bề khiến chúng ta quên mất đi việc ưu tiên và chăm sóc bản thân mình. Vì vậy, nếu bạn đang cầm trên tay cuốn cẩm nang "**Chăm Sóc Bản Thân**" này, chúng mình rất tự hào vì bạn đã bắt đầu những bước đi đầu tiên trên hành trình này. Hãy lắng nghe suy nghĩ và cơ thể mình để biết được rằng bạn nên cần chăm sóc điều gì nhất lúc này. Tuy cẩm nang này chỉ đem lại một vài gợi ý cho việc chăm sóc bản thân, InPsychOut hy vọng nó đã giúp bạn được một phần nào đó. Chúc bạn luôn yêu thương và trân trọng bản thân mình vì bạn xứng đáng với điều đó.



## Nguồn tham khảo

[1] Food and Mood. Mind.org.uk. 2022 [cited 1 March 2022]. Available from: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-every-day-living/food-and-mood/about-food-and-mood/>

[2] Self Care, Anxiety, Depression, Coping Strategies | On My Mind | Anna Freud Centre [Internet]. Annafreud.org. 2022 [cited 1 March 2022]. Available from: <https://www.annafreud.org/on-my-mind/-self-care/>