



SEEDS FOR THE FUTURE



Cẩm nang

SỨC KHỎE TÂM LÝ CHO NGƯỜI CHĂM SÓC



Thực hiện:
Thùy Anh Nguyễn

Biên tập:
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

Khi nói về quá trình đối diện với các tổn thương tâm lý của một người, ta thường nói nhiều về tầm quan trọng của sự cố gắng và kiên trì của người đó, nhưng lại ít nhắc đến tính cần thiết của sự hỗ trợ và giúp đỡ của những người xung quanh họ. Trong những trường hợp mà các khó khăn tâm lý trở nên quá lấn át, khiến người có khó khăn không thể làm được những việc cơ bản như chăm sóc thân thể hoặc lo cho bản thân, sự chăm sóc từ người thân lại càng trở nên thiết yếu.

Ta cần mở ra nhiều cuộc nói chuyện về sức khỏe tinh thần của những người chăm sóc hơn vì họ thường rất dễ bị quá tải, dẫn đến tình trạng kiệt sức (*burnout*). Tình trạng này lại càng trở nên nghiêm trọng do khuynh hướng xem nhẹ sức khỏe của bản thân để ưu tiên nhu cầu của người họ đang chăm sóc.

Để hỗ trợ người chăm sóc định hướng quá trình chăm sóc gợi ý cho họ cách tự chăm sóc bản thân mình, InPsychOut đã cho ra đời quyển cẩm nang bạn đang cầm trên tay. Trong quyển cẩm nang này, bạn sẽ tìm thấy:

- 1. Người chăm sóc (caregiver) là ai?**
- 2. Dấu hiệu báo động rằng bạn đang quá tải hoặc kiệt sức**
- 3. Một số cách chăm sóc bản thân khi là người chăm sóc**
- 4. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ về sức khỏe tâm lý**

Nếu bạn là một người chăm sóc, chúng mình mong rằng cẩm nang này sẽ giúp bạn bỏ túi một số mẹo tự chăm sóc bản thân đơn giản để có thể cải thiện sức khỏe của chính mình và tiếp tục hỗ trợ cho người thân và bạn bè của mình nhé.

1. Người chăm sóc (caregiver) là ai?

Các rối loạn tâm lý có thể khiến một người gặp nhiều khó khăn cả về tinh thần và thể chất, từ đó gây cản trở đến khả năng sinh hoạt hằng ngày của cá nhân đó [1]. Vì lý do này, họ sẽ cần sự hỗ trợ từ những người xung quanh để có thể đáp ứng được những nhu cầu của mình. Người thực hiện công việc hỗ trợ này - như bố mẹ, anh chị, bạn bè, người yêu hoặc những người thân thiết khác - có tên gọi chung là người chăm sóc (caregiver). Tùy thuộc vào khả năng của cá nhân có rối loạn tâm lý, còn được gọi là người được chăm sóc (care recipient), mà người chăm sóc sẽ cần phải làm thay hoặc hỗ trợ họ trong những nhiệm vụ cơ bản nhưng thiết yếu từ dọn dẹp nhà cửa, đi chợ, nấu ăn cho đến cả vệ sinh cá nhân.

Người chăm sóc thường phải chịu nhiều căng thẳng và áp lực, từ đó dẫn đến những ảnh hưởng tiêu cực lên cơ thể và tâm lý của họ [2]. Sự căng thẳng này có thể đến từ chính tính chất công việc chăm sóc hoặc từ hệ lụy của việc chăm sóc người có rối loạn tâm lý. Về tính chất công việc, người chăm sóc sẽ phải thường xuyên thay đổi phương làm những nhiệm vụ hằng ngày của họ. Song song đó, họ vẫn phải hoàn thành tốt những công việc và trách nhiệm của mình. Thêm vào đó, việc hỗ trợ còn thường xuyên bị cản trở bởi những khó khăn về mặt nhận thức và hành vi của người có rối loạn dưới ảnh hưởng của rối loạn tâm lý. Ngoài ra, tùy thuộc vào tình trạng của người được chăm sóc mà người chăm sóc còn có thể phải liên tục giám sát họ trong thời gian dài, như trong trường hợp những cá nhân có suy nghĩ, ý định tự sát. Việc phải duy trì sự tập trung kéo dài cũng sẽ dẫn đến mệt mỏi.



2. Dấu hiệu báo động rằng bạn đang quá tải hoặc kiệt sức:

Việc chăm sóc vốn yêu cầu rất nhiều sức lực từ bạn. Có thể bạn cũng đã quen với việc phải cày cấy đáng nhiều công việc cùng một lúc trong một môi trường áp lực cao. Nhưng hãy dừng lại một chút và lắng nghe cơ thể mình nhé. Sau đây là một số dấu hiệu báo động rằng bạn cần chú ý chăm sóc cho bản thân ngay-lập-tức [3]:

- **Thể chất:** trở nên mệt mỏi, kiệt sức, bắt đầu xuất hiện những khó khăn về giấc ngủ, sức bền và sức mạnh. Gây ảnh hưởng tới khả năng sinh hoạt và thực hiện các hoạt động hằng ngày của bạn.
- **Tinh thần:** dễ nổi nóng, cáu bẳn và nhạy cảm hơn. Tâm trạng đi xuống và khả năng tập trung vào những việc nhỏ cũng giảm theo. Bên cạnh đó, mối quan hệ của bạn và người được chăm sóc cũng trở nên khó khăn hơn và bạn thu mình khỏi những mối quan hệ xã hội khác. Ngoài ra, tần suất sử dụng chất kích thích như rượu, bia và thuốc là tăng cao cũng là một dấu hiệu báo động lớn.

Vậy bạn có thể chăm sóc bản thân như thế nào?



3. Một số cách chăm sóc bản thân khi là người chăm sóc:

Một số biện pháp giải tỏa căng thẳng tạm thời

Một cách đơn giản bạn có thể làm để chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bản thân là thường xuyên lưu ý và điều hòa mức độ căng thẳng của mình. Trong ngày, hãy chia thời gian ra để giải lao. Khi ấy, bạn có thể thử một số phương pháp dưới đây để thư giãn cơ thể:

Thở bằng bụng (diaphragmatic breathing - thở bằng cơ hoành)

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc thở bằng cơ hoành có thể kích thích phản ứng thư giãn và thả lỏng của cơ thể, từ đó làm giảm các hormone gây căng thẳng [4]. Các hướng dẫn chung trong mục này được tham khảo từ sách *The Anxiety & Phobia Workbook* [5].

Cách thực hiện:

- Tìm một nơi để ngồi hoặc nằm với tư thế thoải mái và mặc quần áo rộng rãi. Đặt một tay ở giữa ngực và một tay ở ngang rốn.
- Hít vào thở ra chậm rãi theo nhịp từ 1 đến 10. Điều này rất quan trọng vì thở bằng cơ hoành thu vào nhiều không khí hơn thở bằng ngực, nên nếu thở quá nhanh sẽ dẫn đến việc tăng thông khí hơn nữa.
- Nếu bạn làm đúng, bạn sẽ thấy rằng bàn tay để ở ngực không hề di chuyển, còn tay để ở rốn sẽ di chuyển theo nhịp thở.

Phương pháp này nên được luyện tập từ 3-5 phút/lần và càng nhiều lần càng tốt xuyên suốt trong ngày. Tuy có vẻ dễ dàng nhưng để thở đúng cách đòi hỏi sự kiên trì luyện tập, nhưng dần dần việc thở bằng cơ hoành sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn sẽ có thể từ từ tăng dần thời gian lên 10 phút/lần. Với cách thở này, bạn sẽ có thể thu vào tối đa lượng oxy phổi có thể hấp thụ với lượng cơ sử dụng tối thiểu, nhờ vậy bạn chỉ cần thở 6-10 nhịp/phút thay vì 20 nhịp khi bạn thở dốc.

Tuy vậy, vào thời gian đầu luyện tập, bạn nên tập trung chú ý vào việc thở đúng cách thay vì cố gắng đạt được số nhịp thở nhất định.

Giãn cơ theo giai đoạn (Progressive Muscle Relaxation - PMR)

Một phương thức thư giãn cơ thể vô cùng hiệu quả khác là giãn cơ theo giai đoạn [6]. PMR bao gồm hai bước chính: căng cơ và giãn cơ. Bạn liên tục lặp đi lặp lại hai bước này với tất cả các nhóm cơ trên cơ thể cho đến khi cảm thấy thư giãn hoàn toàn. Vì việc thực hiện giãn cơ tương đối đơn giản, không mất quá nhiều thời gian mà lại còn đem lại hiệu quả nhanh chóng nên đây là một sự lựa chọn hoàn hảo cho những người chăm sóc vốn có ít thời gian cho bản thân và thường xuyên trong trạng thái căng thẳng.

Có hai phiên bản PMR khác nhau. Phiên bản đầu tiên bao gồm việc giãn 16 nhóm cơ riêng biệt dựa trên phương thức PMR của Jacobson và được Wolpe biên soạn lại [5]. Đây là phiên bản mà bạn nên bắt đầu để có thể nhận biết được cảm giác khi thực hiện hoạt động co và giãn trên từng nhóm cơ. Sau khi đã quen thuộc với phiên bản này, bạn có thể tiến hành luyện tập phiên bản thứ hai. Được phát triển bởi Bernstein và Borkovec [7], phiên bản PMR này chú trọng vào chỉ 4 nhóm cơ thay vì 16 trong một quá trình tương tự như phiên bản một. Tuy nhiên, ở phiên bản này, người tập phải huy động nhiều nhóm cơ một lúc. Thời gian thực hiện phiên bản này ngắn hơn, thường kéo dài 20-30 phút, nên nó là lựa chọn thích hợp hơn cho việc giảm căng cơ trong cơn hoảng loạn.



• PMR với 16 nhóm cơ

Cách thực hiện:

- Tìm một nơi yên tĩnh và ngồi trong tư thế thoải mái và mặc quần áo rộng rãi. PMR nên được luyện tập 2 lần/ngày, mỗi lần 20 phút.
- Hãy nghĩ đến các nhóm cơ mà bạn thắt chặt. Căng chúng lại và giữ tư thế này trong 7-10 giây, đồng thời hãy tưởng tượng những cơ này thắt chặt lại. Việc các nhóm cơ bị trùng lặp là không thể tránh khỏi nên bạn không cần lo lắng quá về việc này.
- Đột ngột thả lỏng nhóm cơ trên trong 15-20 giây trước khi chuyển sang thắt chặt nhóm cơ khác. Nếu bạn cảm thấy một cơ nào đó đặc biệt bị co rút, bạn có thể lặp lại quá trình co-giãn cơ hai đến ba lần, nhưng đa phần thì một lần là đã đủ.

• PMR với 4 nhóm cơ

Ở phiên bản này, 4 nhóm cơ được chia ra như sau [7]:

1. Chi dưới (đùi, bắp, và bàn chân trái và phải)
2. Cơ mặt và cổ
3. Ngực, vai, lưng, và bụng
4. Bắp tay và bàn tay



Chăm sóc bản thân về lâu dài:

Hỗ trợ và chăm sóc người có rối loạn tâm lý là một quá trình dài. Vì vậy, để có thể hoàn thành nhiệm vụ này một cách tốt nhất mà vẫn có thể duy trì được sức khỏe cho bản thân, bạn cần phải lên kế hoạch chăm sóc bản thân về lâu dài. Dưới đây là một số gợi ý giúp bạn sắp xếp cuộc sống lại nhằm giảm tải những áp lực đến từ việc chăm sóc [3][8]:

- **Tìm hiểu về khó khăn của người được chăm sóc:**

Một trải nghiệm khá thường gặp ở những người chăm sóc là cảm thấy rằng mình đang làm không tốt công việc chăm sóc, từ đó dẫn đến nhiều trăn trở rằng mình đang không thật sự giúp ích được cho người thân của mình. Để đối diện với nỗi lo này, bạn có thể bắt đầu bằng việc dành thời gian tìm hiểu thêm về tình trạng của người được chăm sóc: vấn đề tâm lý của người ấy là gì, có những biểu hiện như thế nào, những quy trình trị liệu mà nhà chuyên môn đang thực hiện với họ có tác dụng gì, v.v. Ngoài ra, bạn cũng có thể kết nối với các hội nhóm uy tín chuyên trao đổi thông tin về vấn đề tâm lý đó trên Facebook hoặc qua các diễn đàn mạng. Việc trang bị cho bản thân những thông tin cần thiết sẽ giúp bạn vững tin hơn vào những quyết định chăm sóc của mình và giúp bạn giảm bớt nỗi lo về năng lực của mình.



- **Trao đổi nhu cầu và Đặt giới hạn:**

Người được chăm sóc thường sẽ cần phụ thuộc vào bạn cho rất nhiều nhiệm vụ trong cuộc sống. Tuy vậy, bạn cũng có nhu cầu có một cuộc sống riêng mà trong đó họ không phải lúc nào cũng là trung tâm. Để giữ cho mối quan hệ được cân bằng và lành mạnh, cả hai cần thẳng thắn trao đổi với nhau về cảm xúc và những nhu cầu của mình. Bên cạnh đó, bạn cũng cần phải đặt ra những ranh giới nhất định cho mối quan hệ. Ví dụ, bạn cần để họ hiểu rằng tuy bạn sẽ có thể hỗ trợ họ trong phần lớn thời gian nhưng không thể lúc nào cũng thường trực bên cạnh họ. Đôi lúc, bạn sẽ cần phải nói “Không” với họ. Những ranh giới này là rất cần thiết để bạn có thể tiếp tục chăm sóc bản thân và làm những việc mình yêu thích mà không cảm thấy áy náy và để đối phương không kỳ vọng hơn mức bạn có thể thực hiện.

- **Phân chia công việc:**

Kể cả khi bạn là người chăm sóc chính cho người có rối loạn, bạn không nhất thiết phải tự mình gánh vác hết tất cả các công việc chăm sóc. Hãy phân chia công việc cho những người thân khác. Kể cả khi bạn lo lắng rằng họ sẽ không thể làm tốt được như bạn, ít nhất hãy hướng dẫn họ và để họ thử. Tuy ban đầu họ có thể không thành thạo phần việc được giao, nhưng qua thời gian họ sẽ dần cải thiện khả năng của mình. Như vậy, họ vừa có thể tham gia vào quá trình hỗ trợ cho người thân và bạn cũng sẽ có thêm một chút thời gian dành cho bản thân.

Ngoài việc phân chia công việc chăm sóc, bạn cũng có thể nhờ họ làm giúp bạn những công việc khác như đi chợ, lau dọn nhà cửa, nấu ăn, đón con v.v. để giảm bớt khối lượng việc cần làm. Nếu những người xung quanh không thể giúp bạn những công việc này thì bạn cũng có thể tìm đến các dịch vụ hỗ trợ như giúp việc nhà theo giờ, giao thực phẩm đến nhà, nấu đồ ăn sẵn nếu điều kiện cho phép.

- **Tạo không gian riêng:**

Nếu có thể, hãy xây dựng một khoảng không gian cho riêng bạn. Đây có thể là một góc nhà nhỏ, là phòng ngủ của bạn, hoặc bất cứ nơi nào thuận tiện. Công việc chăm sóc không giống như làm việc hành chính - nó không chỉ gói gọn trong 8 tiếng và sau đó bạn có thể tùy ý làm những việc khác. Trong nhiều trường hợp, bạn cần thực hiện nhiều nhiệm vụ chăm sóc trong suốt cả ngày. Vì vậy, rất khó để bạn có thể tách bạch thời gian chăm sóc người thân và thời gian dành cho bản thân. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể tạo cho mình một không gian riêng để thư giãn. Tại đây, bạn có quyền trút bỏ tất cả những trách nhiệm bên ngoài và thật sự thư giãn khi bước vào. Hãy trang trí nó theo cách bạn muốn với những thứ khiến tinh thần của bạn vui vẻ hơn và làm những thứ bạn muốn như đọc sách, vẽ vờ, xem phim, v.v. trong khi người được chăm sóc không cần sự hỗ trợ hoặc một người thân khác đang giúp đỡ họ. Đừng cảm thấy ích kỷ về việc giữ cho mình những khoảng thời gian và không gian riêng. Bảo toàn sức khỏe tinh thần cho bản thân chính là giải pháp tốt nhất cho cả bạn và người được chăm sóc về lâu dài.

- **Tìm kiếm sự giúp đỡ tinh thần từ những người xung quanh và các nhà chuyên môn:**

Những khó khăn và trăn trở của bạn sẽ nhẹ đi phần nào khi nhận được sự hỗ trợ của những người xung quanh. Bạn có thể chia sẻ những tâm sự của mình với những người thân mà bạn tin tưởng. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tìm đến các nhà chuyên môn về tâm lý để có thể được trợ giúp. Chúng mình có để ở cuối cẩm nang một số địa điểm thăm khám và trị liệu tâm lý mà bạn có thể tham khảo. Nếu vẫn chưa sẵn sàng, bạn có thể tìm đến các đường dây nóng lắng nghe (bạn có thể tham khảo *Đường dây nóng Ngày Mai* (tiếng Việt) và *7cupsoftea* (tiếng Anh) hoặc trút bỏ tâm sự qua việc viết nhật ký. Bạn có thể tham khảo cách sử dụng nhật ký như một phương pháp trị liệu ở bài viết "*Cách Viết Nhật Ký Mang Lại Lợi Ích Cho Sức Khỏe*" của tác giả Thùy Nguyễn trên trang web của InPsychOut. Chúng mình có để QR code ở cuối cẩm nang để các bạn có thể dễ dàng tìm đọc nhé.

- **Duy trì chế độ sinh hoạt lành mạnh và tích cực:**

Ngoài việc chăm sóc cho sức khỏe tinh thần, bạn cũng cần cải thiện thể chất để có đủ sức thực hiện các nhiệm vụ của mình. Ăn đủ, ngủ đủ, tập thể dục thường xuyên là những điều mà ai cũng biết là nên làm nhưng không phải lúc nào ta cũng có thể dễ dàng thực hiện được. Thay vì kỳ vọng rằng bản thân có thể ngay lập tức hình thành những thói quen tốt này, bạn có thể bắt đầu từ những thay đổi thật nhỏ. Từ việc chỉ ngủ 5 tiếng một ngày, bạn có thể ngủ sớm hơn một chút để ngủ được 5 tiếng rưỡi, và cứ tăng dần mỗi ngày cho đến duy trì việc ngủ đủ 7 8 tiếng. Từ việc không bao giờ vận động cơ thể, bạn có thể bắt đầu bằng việc đi bộ 10 phút mỗi ngày, rồi 15, rồi 30 phút. Những thay đổi nhỏ này sẽ có ảnh hưởng lớn đến lối sống của bạn về lâu dài đó. Bạn có thể tham khảo thêm về việc ăn uống, tập luyện và ngủ nghỉ trong các bài viết của InPsychOut trên Facebook. Chúng mình cũng đã để QR code cho phần này ở cuối cẩm nang bạn nhé



4. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ về sức khỏe tâm lý:

*Lưu ý: InPsychOut hoàn toàn không cam kết hay đảm bảo chất lượng dịch vụ của những cơ sở dưới đây

Hà Nội:

1. Viện Sức Khỏe Tâm Thần, Bệnh viện Bạch Mai

• Địa chỉ: Tòa nhà T4, T5, T6 Viện Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai

• Điện thoại: 0243 5765 344

2. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương

• Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

• Điện thoại : Hotline 043 627 5762

3. Khoa Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

• Địa chỉ: Số 1A Phương Mai, Đống Đa, HN

• Điện thoại: 0243 5760 750

4. Phòng khám số 1 - Bệnh viện Đại học Y Hà Nội

• Địa chỉ: Nhà A5, số 1 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội

• Điện thoại: (+84) 1900 6422

5. Khoa Tâm thần, Bệnh viện Nhi Trung ương

• Địa chỉ: 18/879 La Thành, Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội

• Điện thoại: 0246 2738 964

6. Bệnh viện Tâm thần Trung Ương I

• Địa chỉ: ĐT427B, Hòa Bình, Thượng Tín, Hà Nội, Vietnam

• Điện thoại: (+84) 24 3385 3227

7. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Tâm lý - CRISP

• Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà CO, 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.

• Điện thoại: 0387 885 182

8. Trung tâm Tư vấn - Trị liệu tâm lý SHARE

• Địa chỉ: Số 31, ngõ 84 Trần Quang Diệu, Đống Đa, Hà Nội

• Điện thoại: (+84) 024 2211 6989 - (+84) 024 3514 9499

9. A...Ra là thế! Tham vấn & Trị Liệu Tâm Lý

• Điện thoại: (+84) 975 955 545 (Linh Hoang)

• Email: aralathe@gmail.com

TP. Hồ Chí Minh:

1. Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 9234 675

2. Phòng Khám Tâm lý và Chăm sóc giảm nhẹ, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3952 5149 - 028 3952 5353

3. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 1

- Địa chỉ: 341 Sư Vạn Hạnh, phường 10, Quận 10, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3927 1119

4. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 2

- Địa chỉ: 14 Lý Tự Trọng, Phường Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM
- Điện thoại: 0283 8295 723 - 0283 8295 724

5. Bệnh viện FV

- Địa chỉ: 6 Nguyễn Lương Bằng, Tân Phú, Quận 7, TP.HCM
- Điện thoại: 028 5411 3333

6. Khoa Tâm thể - BV Thành phố Thủ Đức:

- Địa chỉ: 106 Tam Hà, Tam Phú, TP. Thủ Đức
- Điện thoại: 028 6650 0223

7. Saigon Psychub - Phòng Tâm Lý Sài Gòn

- Địa chỉ: 54/4 Ký Con, P Nguyễn Thái Bình Q.1, TP.HCM,
- Điện thoại: 0866 045 054

Đường dây nóng:

1. Đường dây nóng Ngày mai: cung cấp miễn phí thông tin về sức khỏe tinh thần và tham vấn tâm lý trực tiếp qua điện thoại

- Điện Thoại: 096 306 1414
- Email: hotlinengaymai@gmail.com
- Website: <https://duongdaynongngaymai.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai>
- Thời gian làm việc: 13:00-20:30 Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật

2. Đường dây nóng BlueBlue: là dự án phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên

- Điện Thoại: 1900 9204 - bấm phím 3
- Email: safegprofect@gmail.com
blueblue.bluebells@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/BlueBlueHotline>
- Thời gian: 24/7



Lời kết

Kể cả khi tinh thần và thể chất đang không ở mức báo động, chúng mình mong rằng bạn vẫn sẽ duy trì việc chăm sóc sức khỏe của mình. Đừng vì quá bận rộn với việc chăm sóc những người xung quanh mà quên đi bản thân, vì chính bạn cũng xứng đáng được trân trọng. Công việc chăm sóc vốn không hề dễ dàng và chúng mình tin rằng bạn đã phải rất nỗ lực trong thời gian qua. Cảm ơn bạn đã cố gắng từng ngày vì người mình yêu thương và chúng mình mong bạn biết rằng bạn đã và đang làm rất, rất tốt!

Nguồn tham khảo

- [1] Ho J, Ngai SP, Wu WK, Hou WK. Association between daily life experience and psychological well-being in people living with nonpsychotic mental disorders: protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2018 Jan;97(4).
- [2] Levere D, Hoppmann C, DeLongis A. Couples and Illness.
- [3] Krishnan S, York MK, Backus D, Heyn PC. Coping with caregiver burnout when caring for a person with neurodegenerative disease: a guide for caregivers. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2017 Apr 1;98(4):805-7.
- [4] Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, Wei GX, Li YF. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in psychology*. 2017 Jun 6;8:874.
- [5] Bourne EJ. *The anxiety & phobia workbook*. Boston, MA, USA:: New Harbinger Publications; 2005.
- [6] Toussaint L, Nguyen Q, Roettger C, Dixon K, Offenbächer M, Kohls N et al. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2021;2021:1-8
- [7] Hazlett-Stevens H. *Psychological approaches to generalized anxiety disorder: A clinician's guide to assessment and treatment*. Springer Science & Business Media; 2008 Dec 10.
- [8] Alexy J. *Setting Boundaries as a Caregiver | Resource | Aegis Living* [Internet]. *Aegisliving.com*. 2021 [cited 23 November 2021]. Available from: <https://www.aegisliving.com/resource-center/set-boundaries-as-a-caregiver/>

Thông tin hỗ trợ cho phần nhật ký biết ơn và sinh hoạt lành mạnh:

1/ Bài viết "Cách Viết Nhật Ký Mang Lại Lợi Ích Cho Sức Khỏe" của tác giả Thùy Nguyễn trên website InPsychOut:



2/ Album ăn uống, tập luyện và ngủ nghỉ của InPsychOut trên Facebook:

