



# NĂNG LỰC SỨC KHỎE TÂM THẦN

 mhlvietnam.com  
 Vietnammhl@gmail.com

mental health  
**literacy**

Sức khỏe tâm thần (SKTT) đề cập đến sức khỏe của bộ não bạn và ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong đời sống, từ học tập, sức khỏe, cảm xúc đến những mối quan hệ xung quanh. Có SKTT tốt giúp bạn dễ dàng đối phó với căng thẳng và sống theo cách mà bạn muốn. Do đó chăm sóc SKTT là điều rất quan trọng!

## Bạn có đang sử dụng đúng các thuật ngữ về SKTT ?

CHÚNG TA CÓ THỰC SỰ HIỂU RÕ Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ VÀ MIÊU TẢ CHÍNH XÁC TRẠNG THÁI CẢM XÚC CỦA MÌNH HAY NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH?

Quét QR để đọc thêm

Việc nâng cao nhận thức về SKTT đang dần phổ biến, tuy nhiên việc có nhận thức mà không đi kèm kiến thức sẽ không giúp cải thiện SKTT hay tiếp cận tốt hơn với các phương pháp điều trị.

## Biểu đồ kim tự tháp về SKTT ?

Ngoài được định nghĩa là “cảm xúc hạnh phúc” hoặc “cảm thấy tốt”, thực tế, SKTT còn bao gồm nhiều tình trạng với những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, trung gian và tích cực.

BIỂU ĐỒ KIM TỰ THÁP VỀ SKTT ĐƯA RA 4 TÌNH TRẠNG KHÁC NHAU VỀ SKTT, GIÚP CHÚNG TA HIỂU VÀ CÓ NHỮNG BIỆN PHÁP CỤ THỂ PHÙ HỢP VỚI TÌNH TRẠNG SKTT

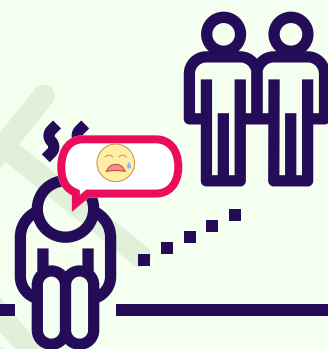
START



## Rối loạn lo âu xã hội (SAD)

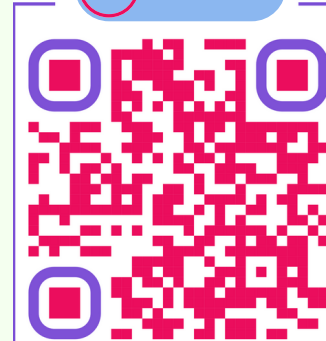
BẤT CỨ AI CŨNG CÓ THỂ MẮC SAD

SAD là cảm giác sợ hãi trong một tình huống xã hội, sợ bị người khác đánh giá hoặc sợ điều mình làm gây bẽ mặt. SAD khiến chúng ta né tránh các hoạt động xã hội thường ngày, lâu dần sẽ cảm thấy cô đơn và hệ quả là tự cô lập chính mình và có thể dẫn đến trầm cảm



## Trầm cảm

LEARN MORE



Trầm cảm ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc, hành động và thậm chí cả hoạt động thể chất của con người khiến cho người bệnh nhìn thế giới bằng gam màu trầm tối, mất hứng thú với cuộc sống hàng ngày, luôn trong vòng suy nghĩ luẩn quẩn và có những ý nghĩ tiêu cực thậm chí có thể là tự sát?

Liệu bạn có đang bị TRẦM CẢM hay chỉ đơn giản có một ngày tồi tệ?



## Sổ tay sức khỏe tâm thần

Mỗi người tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời đều sẽ gặp phải một vấn đề về SKTT và nó có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống nếu như không được điều trị đúng cách. Vậy phải làm sao để nhận biết cũng như dự phòng nâng cao SKTT ?

Sổ tay SKTT

