



# SỔ TAY SỨC KHỎE TÂM THẦN

Hiểu các khái niệm về sức khỏe tâm thần

TỔNG HỢP BỞI SENATOR STAN KUTCHER VÀ MP YA'ARA SAKS



# NỘI DUNG

01

LỜI MỞ ĐẦU VÀ LỜI CẢM ƠN

02

CÁC THUẬT NGỮ QUAN  
TRỌNG VÀ TÌM HIỂU VỀ SỨC  
KHỎE TÂM THẦN

02

SỞ HỮU VÀ DUY TRÌ SỨC KHỎE  
TÂM THẦN TỐT

07

KIỂM SOÁT SỰ CĂNG THẲNG

14

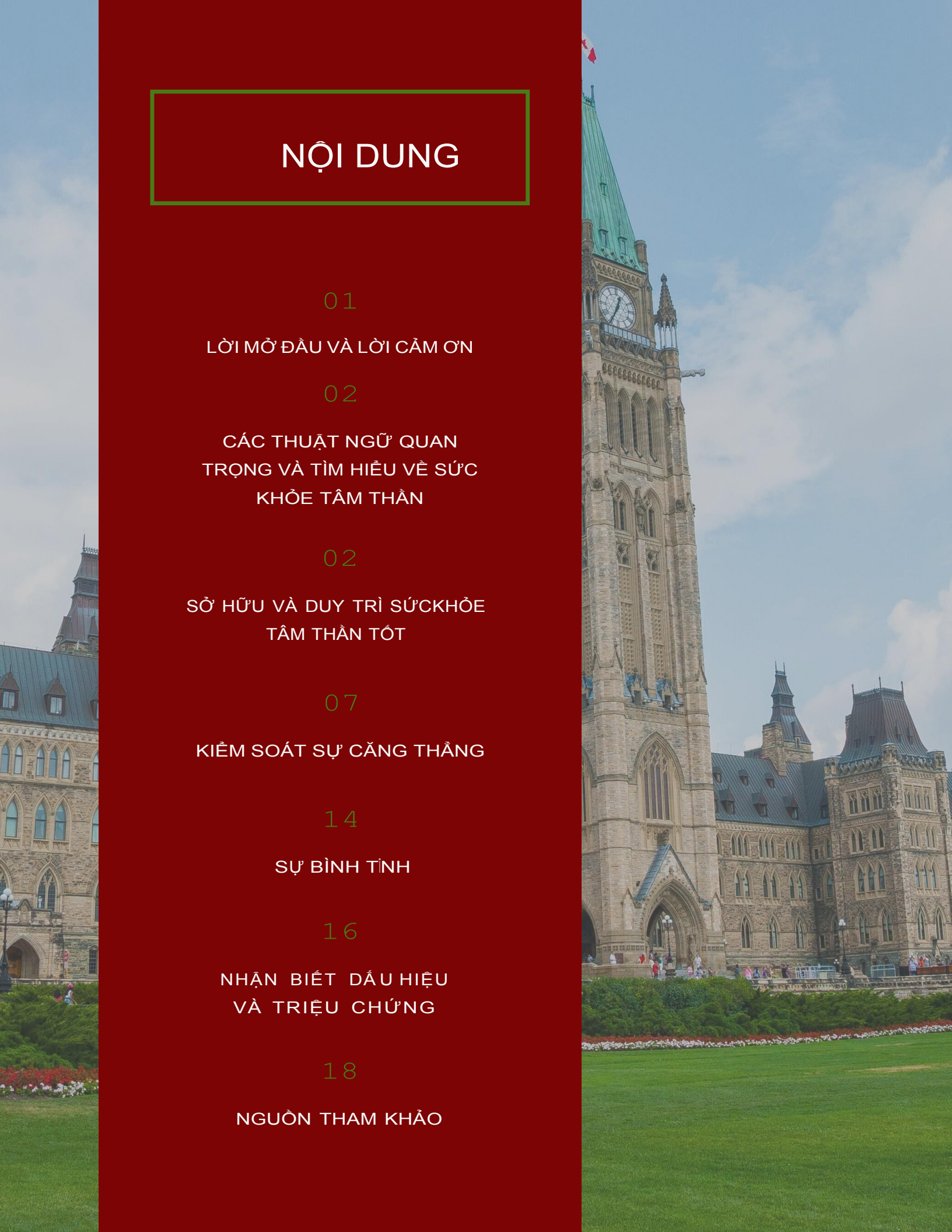
SỰ BÌNH TĨNH

16

NHẬN BIẾT DẤU HIỆU  
VÀ TRIỆU CHỨNG

18

NGUỒN THAM KHẢO



# Lời cảm ơn

Viết bởi:

Andrew Baxter, MSW RSW [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org)

Katherine Jarrell, MSW RSW [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org)

Kyla Vieweger, MSW RSW CPT [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org)

Đóng góp và đánh giá nội dung bởi:

Dr. Yifeng Wei, MA PhD. Department of Psychiatry University of Alberta, [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org) (a Canadian non-profit organization)

This resource was created at the request of the all party mental health caucus, Parliament of Canada. Reviewed by Senator Stanley Kutcher and MP Ya'ara Saks.

Tài liệu này thuộc bản quyền của [mentalhealthliteracy.org](http://mentalhealthliteracy.org).

Tài liệu này không thể được thay thế, sửa đổi hoặc bán. Tài liệu được sử dụng cho mục đích giáo dục phổ thông. Thông tin trong tài liệu này không được sử dụng thay cho việc tư vấn với nhà cung cấp dịch vụ y tế. Các câu hỏi về các mục đích sử dụng khác của tài liệu này, ngoài những mục đích được mô tả ở trên, có thể được chuyển tiếp tới [mhliterate@gmail.com](mailto:mhliterate@gmail.com).

# Lời giới thiệu

**Năng lực về sức khỏe tâm thần là một phần của năng lực về sức khỏe và bao gồm bốn yếu tố:**

- Biết cách có được và duy trì sức khỏe tâm thần tốt.
- Có hiểu biết cơ bản về các loại rối loạn và phương pháp điều trị
- Giảm kỳ thị
- Nhận định đúng cách thức và thời điểm tiếp cận dịch vụ

# Thuật ngữ quan trọng

## Tìm hiểu về sức khỏe tâm thần

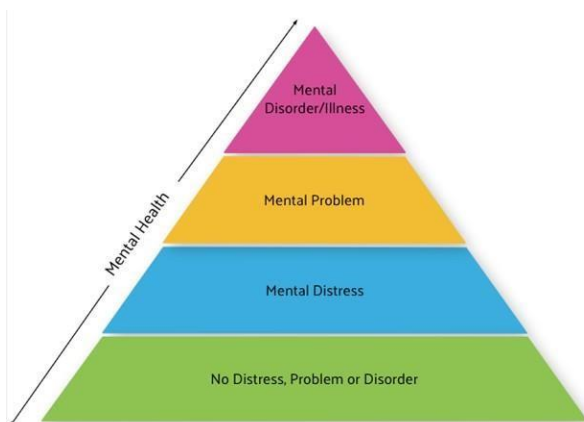
### Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe Tâm thần có thể được hiểu là “có khả năng thích ứng thành công với những thách thức mà cuộc sống tạo ra cho con người” [2] Chính bộ não của chúng ta học hỏi, ghi nhớ và thực hiện những khả năng này thông qua việc kích hoạt cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của chúng ta. giúp chúng ta thích ứng với những thách thức và cơ hội trong cuộc sống. Thông thường, sức khỏe tâm thần được coi là có nghĩa là "cảm giác hạnh phúc" hoặc "cảm thấy dễ chịu". Sức khỏe tâm thần không phải là lúc nào cũng cảm thấy tốt. Nó bao gồm một loạt các trạng thái phù hợp với hoàn cảnh bao gồm những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực, trung tính và tích cực. Ví dụ, cảm thấy khó chịu sau khi xung đột với bạn bè không phải là dấu hiệu của sức khỏe tâm thần kém.

Đó là một phản ứng phù hợp với hoàn cảnh và là một phần tất yếu của sức khỏe tinh thần tốt.

'Sức khỏe tâm thần' tốt về cơ bản là 'sức khỏe não bộ tốt'; não và phần còn lại của cơ thể không thể tách rời. Hiểu mối liên hệ này và hỗ trợ sức khỏe tâm thần thông qua việc chú ý đến sức khỏe thể chất của chúng ta và ngược lại, là điều cần thiết. Hãy nhớ rằng sức khỏe tâm thần không đối lập với bệnh tâm thần. Những người mắc bệnh tâm thần vẫn có sức khỏe tâm thần. Trên thực tế, nhiều người mắc bệnh tâm thần vẫn có thể có sức khỏe tâm thần tốt hơn những người không mắc bệnh. Họ đã phải học các kỹ năng đối phó nhằm giúp họ dễ thích nghi hơn với những thách thức trong cuộc sống so với những người chưa học những kỹ năng đó.

Điều quan trọng là phải xem xét 4 trạng thái liên quan với nhau được minh họa trong sơ đồ dưới đây.



# Nỗi đau tâm lý

Nỗi đau tâm lý (thường được gọi là 'stress') là một tín hiệu từ não và cơ thể của chúng ta báo hiệu rằng chúng ta đang đối mặt với một thách thức trong môi trường sống của mình đòi hỏi chúng ta cần phải thay đổi hoặc thích nghi. Đây là một phần bình thường, được mong đợi và thực sự cần thiết để thích nghi với môi trường của chúng ta. Ví dụ để có thể đọc một bài phát biểu quan trọng, tranh cãi với đồng nghiệp, lái xe qua cơn bão tuyết, mâu thuẫn trong mối quan hệ cá nhân, hoàn thành việc đúng hạn hay những thách thức trong cuộc sống hàng ngày trong thời kỳ đại dịch. Ngoài những việc xảy ra kể trên còn là những suy nghĩ và cảm xúc mãnh liệt (chẳng hạn như cảm thấy lo lắng, điên cuồng, bất hạnh, kích động), đau khổ về tinh thần có thể biểu hiện bằng các triệu chứng thể chất như đau đầu, đau bụng và bồn chồn.

Nỗi đau tâm lý diễn ra phổ biến trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Bằng cách vượt qua thành công với những yếu tố gây căng thẳng này, chúng ta giải quyết được vấn đề, phát triển các kỹ năng mới, thích ứng thành công với hoàn cảnh thay đổi và xây dựng khả năng phục hồi. Tránh các yếu tố gây căng thẳng hàng ngày có thể cản trở việc học các kỹ năng thích ứng cần thiết. Đôi khi việc học có thể khó khăn và đầy thử thách, nhưng điều đó không có nghĩa là nên né tránh nó hay cứ để việc này diễn ra mà không có sự can thiệp từ chuyên gia. Sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp là điều cần thiết giúp chúng ta giải quyết những thách thức trong cuộc sống và học cách trở nên kiên cường.

# Vấn đề về sức khỏe tâm thần

Các vấn đề về Sức khỏe Tâm thần nảy sinh khi chúng ta gặp phải một tình huống khiến cơ chế đối phó của chúng ta bị choáng ngợp trong một thời gian dài. Đây thường là những yếu tố gây căng thẳng đáng kể trong cuộc sống (chẳng hạn như ly hôn, mất đi người thân, mất việc làm) thường đi kèm với những cảm xúc tiêu cực dữ dội, kéo dài và phù hợp với hoàn cảnh (chẳng hạn như tức giận, đau buồn hoặc vô vọng) và những suy nghĩ tiêu cực (ví dụ: "Tôi không đủ tốt", "điều này sẽ không bao giờ tốt hơn" hoặc "thật vô vọng"). Các triệu chứng về thể chất như mất ngủ, mệt mỏi, đau cơ và chán ăn thường xuyên xảy ra.

Mỗi người tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời đều sẽ gặp phải một vấn đề về sức khỏe tâm thần, điều này sẽ tác động tiêu cực đến hoạt động hàng ngày của họ. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể được giảm thiểu thông qua sự hỗ trợ từ các mối quan hệ cá nhân, sự hỗ trợ từ các tổ chức mà chúng ta tham gia (chẳng hạn như cộng đồng tôn giáo), nói chuyện với cố vấn hoặc đơn giản là để thời gian trôi qua. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần không phải là bệnh tâm thần và chúng thường không cần đến sự can thiệp về mặt tâm thần, nhưng đôi khi sự hỗ trợ từ chuyên gia y tế thường rất hữu ích..

# Bệnh tâm thần

Bệnh tâm thần (còn được gọi là rối loạn tâm thần) là một tình trạng bệnh lý được chẩn đoán bởi chuyên gia y tế có chuyên môn (chẳng hạn như bác sĩ gia đình, bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học) bằng cách sử dụng các tiêu chuẩn chẩn đoán được quốc tế công nhận. Rối loạn/Bệnh tâm thần phát sinh từ sự tương tác phức tạp giữa các yếu tố di truyền và môi trường và hiếm khi chỉ do một yếu tố gây ra. Một số ví dụ về rối loạn tâm thần là: Tâm thần phân liệt; Rối loạn lưỡng cực; Rối loạn trầm cảm nặng; Rối loạn ăn uống; Chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Trên toàn thế giới, 15-20% dân số mắc bệnh tâm thần [3].

Những người mắc bệnh tâm thần cần được tiếp cận nhanh chóng với các phương pháp điều trị hiệu quả đã được chứng minh. Hầu hết những người nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất hiện có đều cho thấy sự cải thiện đáng kể, có thể học cách kiểm soát bệnh tật và có cuộc sống tốt đẹp và có ích cho xã hội. Cũng giống như một số bệnh mạn tính khác, một số bệnh tâm thần có thể không đáp ứng với các phương pháp điều trị sẵn có và có thể tiến triển thành các tình trạng nghiêm trọng, kéo dài và khó chữa..

## Sử dụng đúng các thuật ngữ!

Chúng ta có thể khiến người khác và bản thân thấy bối rối khi nói về sức khỏe tâm thần. Không nên sử dụng cụm từ “sức khỏe tâm thần” nếu chúng ta muốn nói đến “bệnh tâm thần”. Không có sự kỳ thị đối với sức khỏe tâm thần nhưng có sự kỳ thị đối với bệnh tâm thần. Đừng dùng những từ gợi ý bệnh lý để mô tả những trạng thái cảm xúc bình thường. Ví dụ, thay vì nói rằng bạn bị trầm cảm, hãy xác định xem bạn có đang buồn, thất vọng, chán nản, buồn bã, v.v. Thay vì nói rằng bạn áp lực, hãy xác định xem bạn có đang cảm thấy căng thẳng, bất an, bối rối, lo lắng, hồi hộp, quẫn trí, v.v. Hãy sử dụng những từ mô tả rõ ràng nhất những cảm xúc sắc thái mà bạn đang có.

Hãy nhớ rằng: việc vượt qua cảm xúc thành công bắt đầu bằng việc gọi tên chúng một cách chính xác.

# Điều trị là gì và khi nào cần thiết?

Tương tự như tất cả các bệnh, việc điều trị rối loạn tâm thần nên dựa trên nghiên cứu lâm sàng tốt nhất hiện có và được cung cấp bởi các chuyên gia chăm sóc sức khỏe được đào tạo bài bản. Phương pháp điều trị bao gồm can thiệp tâm lý (chẳng hạn như liệu pháp hành vi nhận thức), thể chất (chẳng hạn như thuốc) và tâm lý xã hội (chẳng hạn như nhà ở được hỗ trợ). Nhiều hình thức điều trị có thể được cung cấp và những hình thức điều trị này phải phù hợp với nhu cầu của từng cá nhân và được theo dõi đúng cách để đánh giá kết quả và bất kỳ tác dụng phụ nào có thể xảy ra.

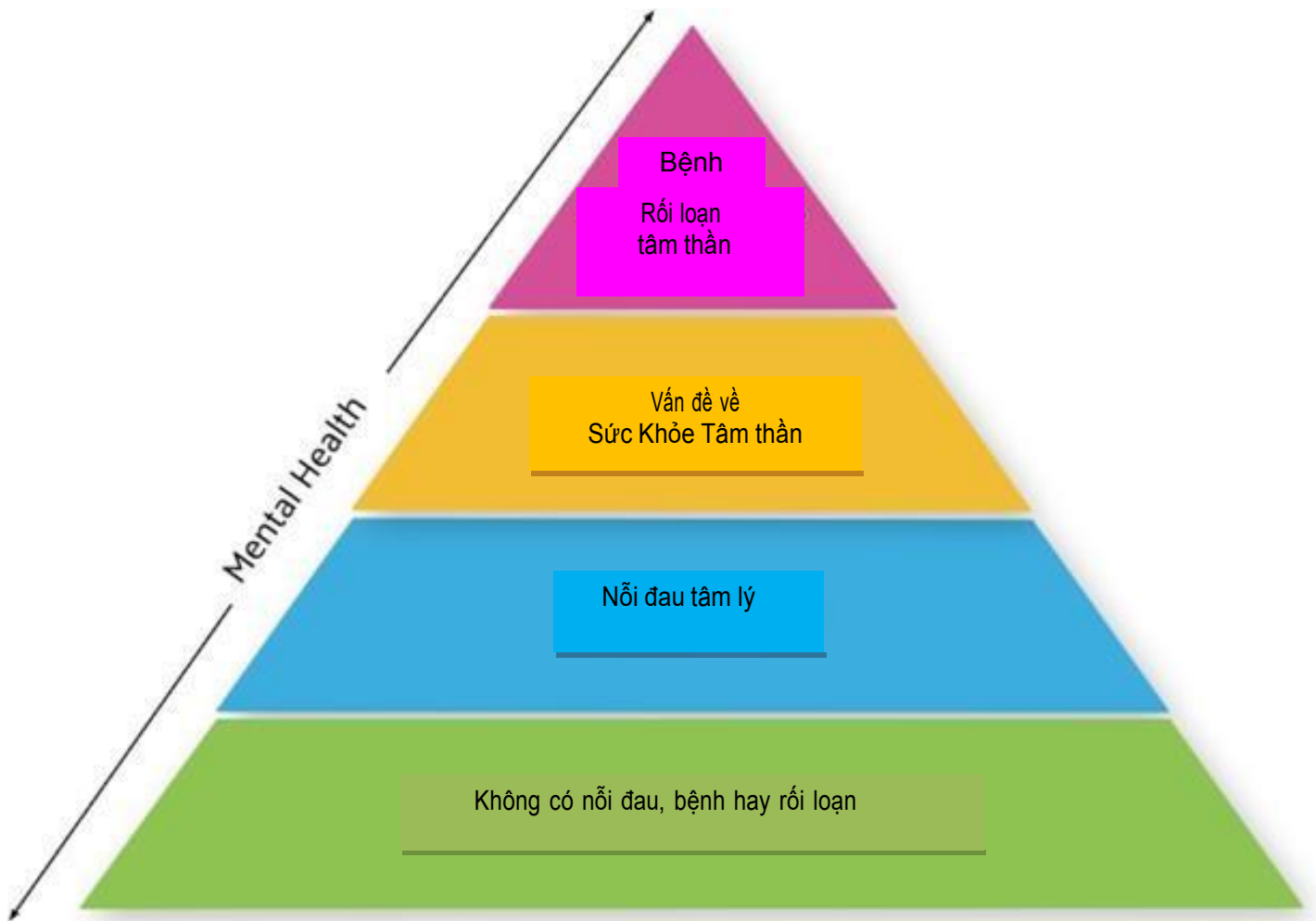
Tất cả các phương pháp điều trị nhằm giảm triệu chứng, cải thiện chức năng và ngăn ngừa tái phát. Mọi quan hệ giữa nhà cung cấp và người nhận cần phải tôn trọng đối phương. Các thành viên gia đình có thể tham gia nếu thấy phù hợp và cần thiết. Hầu hết các phương pháp điều trị cần một thời gian để có hiệu quả và việc cung cấp thông tin về các lựa chọn và thành phần điều trị nên là yếu tố cốt lõi cho việc cung cấp phương pháp điều trị sau này.

Áp dụng các biện pháp can thiệp tự chăm sóc phổ biến (chẳng hạn như tập thể dục và vệ sinh giấc ngủ) có thể bổ sung nhưng không thay thế các phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng.

**Tìm hiểu những câu hỏi cần thiết đặt ra cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể giúp bạn hiểu rõ hơn và đưa ra quyết định về phương pháp điều trị của mình.**



# Biểu đồ kim tự tháp về Sức Khỏe Tâm Thần





# Sở hữu và duy trì Sức khỏe Tâm thần tốt

Với sự phổ biến của ngành chăm sóc sức khỏe, bạn có thể sẽ gặp nhiều chương trình, ứng dụng, thực phẩm bổ trợ hoặc sản phẩm 'mới' hứa hẹn cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn. Thật không may, nhiều sản phẩm trong số này không chỉ đắt tiền mà còn có rất ít bằng chứng chứng minh tính hiệu quả của chúng. Nghiên cứu tiếp tục chỉ ra rằng việc hỗ trợ phát triển một số yếu tố tự chăm sóc cơ bản đóng vai trò lớn trong việc giúp bạn duy trì sức khỏe tinh thần của mình.



## 1. Giấc ngủ phục hồi

Một giấc ngủ phù hợp, phục hồi là điều cần thiết cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Người ta đã chứng minh rằng giấc ngủ đầy đủ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe tâm thần, bao gồm cải thiện khả năng lưu giữ thông tin mới và quản lý cảm xúc. [4] Trong giấc ngủ sâu, não của bạn sẽ tự dọn dẹp và làm mới.

Ngủ khoảng 8-9 giờ mỗi đêm là lý tưởng cho hầu hết mọi người, nhưng bạn có biết bao lâu là phù hợp với mình? Với cuộc sống bận rộn và nhiều trách nhiệm, bạn có thể muốn hy sinh thời gian ngủ để hoàn thành các công việc cần làm và việc này không bao giờ kết thúc; tuy nhiên, ưu tiên một giấc ngủ ngon là chìa khóa cho việc hoạt động năng suất hàng ngày.

**Chú ý:** Đôi khi việc có vấn đề về giấc ngủ có thể là dấu hiệu sớm của vấn đề sức khỏe hoặc bệnh tâm thần. Nếu bạn đã thử tất cả các phương pháp trên và dường như không có tác dụng gì, hãy hẹn gặp bác sĩ để thảo luận về giấc ngủ của bạn và xem liệu có vấn đề y tế nào cần được giải quyết hay không.

# Vệ sinh giấc ngủ là một thuật ngữ miêu tả một thói quen ngủ tốt. Dưới đây là lời khuyên giúp bạn tạo lập cho bản thân một giấc ngủ ngon:

## Tạo thói quen

Một trong những cách tốt nhất để rèn luyện trí não và cơ thể có giấc ngủ ngon là đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Nhịp điệu đều đặn này sẽ giúp bạn phát triển thói quen ngủ phù hợp.

## Không gian thoải mái

Điều quan trọng là giường và phòng ngủ của bạn yên tĩnh và thoải mái để ngủ. Nhiệt độ xung quanh mát hơn với đủ chăn để giữ ấm có thể giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn. Rèm cản sáng, mặt nạ mắt và nút tai cũng có thể hữu ích.

## Thói quen trước khi ngủ

Các hoạt động nhỏ thường xuyên trước khi ngủ có thể giúp bạn có một giấc ngủ ngon. Đó có thể là đọc sách, nghe nhạc, giãn cơ nhẹ nhàng, thiền hoặc uống một tách trà ấm (không chứa caffeine). Tránh tham gia vào các hoạt động kích thích trước khi đi ngủ, chẳng hạn như có một cuộc trò chuyện quan trọng hoặc đầy cảm xúc hoặc xem một chương trình truyền hình thú vị.

## Cẩn thận với đồ uống có cồn

Mặc dù rượu ban đầu có thể khiến bạn cảm thấy buồn ngủ, nhưng nó được biết là làm giảm chất lượng giấc ngủ sâu, khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, uể oải khi thức dậy vào buổi sáng. Cố gắng không uống rượu trong vòng 3 đến 4 giờ trước khi đi ngủ.

## Cắt giảm caffeine

Một số người có thể nhạy cảm hơn với tác dụng giúp tỉnh táo của caffeine so với những người khác, nhưng tất cả chúng ta đều phản ứng với caffeine. Nói chung, nên tránh dùng caffeine trong vòng 6 đến 8 giờ trước khi đi ngủ.

## Hãy ghi chú

Có một suy nghĩ nảy ra trong tâm trí của bạn? Bộ não của bạn liên tục lướt qua danh sách việc cần làm? Giữ một cây bút và tờ giấy cạnh giường và ghi lại bất cứ điều gì khiến bạn khó chịu. Bạn có thể đọc tờ ghi chú này và đọc vào ngày hôm sau, tâm trí bạn có thể sẽ cảm thấy thư giãn hơn.

## Tắt các đồ điện tử

Cố gắng tránh xa hoàn toàn màn hình ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ. Bỏ điện thoại, máy tính, máy tính bảng, v.v. ra khỏi phòng khi đi ngủ. Nếu bạn phải giữ chúng trong phòng ngủ, hãy ngắt kết nối chúng (ví dụ: đặt điện thoại của bạn ở chế độ "không làm phiền") để chúng không làm phiền bạn khi bạn chuẩn bị đi ngủ.

## Giường là nơi để nghỉ ngơi

Bộ não con người nhanh chóng tạo ra các kết nối. Mặc dù việc lấy máy tính xách tay hoặc điện thoại của bạn để theo dõi công việc, tin tức hoặc mạng xã hội trong khi bạn đang nằm trên giường có thể rất lôi cuốn, nhưng xin dừng. Hãy để não bạn nằm ngủ và nghỉ ngơi, thư giãn, không làm việc.

## 2. Hoạt động thể chất

Cũng giống như giấc ngủ, hoạt động thể chất thường xuyên mang lại nhiều lợi ích cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Một trong những cách tốt nhất để thư giãn và giảm căng thẳng là vận động. Ví dụ, hoạt động tích cực vào ban ngày giúp não sẵn sàng cho giấc ngủ vào ban đêm. Mặc dù tập thể dục cường độ nặng là tốt nhất, nhưng bất kỳ hoạt động thể chất nào cũng được tính. Tóm lại, “những gì tốt cho bắp tay của bạn là tốt cho não của bạn.”

Nghiên cứu cho thấy rằng để có tác động lớn nhất, bạn nên tập thể dục 30 phút mỗi ngày (ví dụ: chạy bộ, chơi bóng đá, lớp học xoay tròn hoặc thể dục nhịp điệu). Lưu ý rằng bất kỳ số lượng và loại vận động nào cũng tốt hơn là không có gì cả. Nếu bạn chưa làm được điều đó, hãy bắt đầu bằng cách thực hiện những thay đổi đơn giản như:

- Đi bộ nhẹ nhàng để bắt đầu một ngày mới
- Đi bộ vào giờ nghỉ trưa nếu có thể
- Giảm thiểu đi xe để có thể đi bộ quãng đường còn lại
- Đi cầu thang bộ khi có thể
- Hãy chắc chắn rằng giảm thiểu sử dụng máy tính và để thời gian cho bản thân nghỉ ngơi sau một ngày làm việc

Đi bộ cùng với bạn bè thay vì đi café hay đi uống nước

- Đạp xe vòng quanh nơi bạn sống
- Dắt chó đi dạo khi đi làm hay đi học về

Hãy nhớ rằng: tập thể dục không phải là để giảm hoặc duy trì cân nặng - mà là giữ cho cơ thể và bộ não của bạn khỏe mạnh cho hiện tại và tương lai.

## 3. Chế độ ăn lành mạnh

Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ giúp bạn khỏe mạnh hơn về thể chất và tinh thần. Dưới đây là một số lời khuyên cần cân nhắc để thiết lập thói quen ăn uống lành mạnh:

- Ăn đa dạng các loại và các nhóm thực phẩm trong khẩu phần ăn hàng ngày.
- Ăn uống đều đặn – điều này là hãy dành thời gian để nghỉ trưa!
- Để trong túi làm việc hay bàn làm việc những gói đồ ăn nhẹ có hàm lượng calo thấp giúp hạn chế ăn hay uống cafe.
- Hạn chế thực phẩm có nhiều chất béo hoặc đường, hoặc có nhiều chất dinh dưỡng
- Lên kế hoạch trước cho bữa ăn lành mạnh và mua sắm phù hợp.
- Chia sẻ bữa ăn với người khác khi có thể. Kết nối với đồng nghiệp, bạn bè hoặc gia đình qua bữa ăn có thể là một phần quan trọng trong ngày của bạn.
- Hãy thực tế: thỉnh thoảng bạn có thể thưởng thức một món ăn nào đó, đặc biệt là khi bạn biết mình đã chăm sóc tốt cho não bộ và cơ thể của mình.

Hãy nhớ rằng: cũng giống như tập thể dục, ăn uống lành mạnh không phải là để giảm hoặc duy trì cân nặng - mà là giữ cho cơ thể và bộ não của bạn khỏe mạnh cho hiện tại và tương lai.

## 4. Sự hỗ trợ tích cực đến từ các mối quan hệ

Với lịch trình bận rộn và nhu cầu cá nhân, bạn có thể dễ dàng mất liên lạc với mọi người. Tuy nhiên, dành thời gian để kết nối với người khác là một phần thiết yếu để có được và duy trì sức khỏe tinh thần tổng thể của bạn. Có một mạng lưới hỗ trợ đáng tin cậy trong cuộc sống của bạn là một phần quan trọng để giữ tinh thần khỏe mạnh. Sự hỗ trợ đó có thể bao gồm các thành viên gia đình, đối tác thân thiết, bạn bè hoặc đồng nghiệp. Mặc dù tạo dựng liên kết trực tiếp với những người quan trọng trong cuộc sống của bạn là lý tưởng, nhưng qua mạng xã hội hoặc qua điện thoại với những người khác có thể là những lựa chọn thay thế thích hợp.

Cảm thấy một chút mất kết nối? Dưới đây là một số điểm kết nối để giúp bạn bắt đầu:

- Lên lịch thường xuyên để 'gặp gỡ' những người thân yêu: Những thời gian này có thể bao gồm một buổi hẹn cà phê hàng tháng, một cuộc gọi điện thoại hàng tuần, một chuyến đi dạo thiên nhiên hoặc một chuyến thăm nhà.
- Hẹn ăn trưa: Mời đồng nghiệp đi ăn trưa hoặc đi dạo cùng bạn.
- Kết nối lại: bạn có mất liên lạc với người mà bạn coi trọng không? Có lẽ đã đến lúc gửi email, nhắn tin hoặc nhắc điện thoại và cho người đó biết bạn đang nghĩ đến họ.
- Đặt chỗ: mời một người bạn hoặc thành viên gia đình sống một mình đến ăn tối trực tiếp hoặc qua mạng xã hội. Đặt cho họ một chỗ ngồi ở đầu bàn và tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ bên nhau. Tham gia: tìm kiếm những sở thích chung là một cách tuyệt vời để xây dựng những kết nối mới với những người xung quanh. Bạn có thể xem xét một đội thể thao, câu lạc bộ, nhóm tôn giáo hoặc một tổ chức tình nguyện.
- Hãy cởi mở: Hãy hỏi chuyện và quan tâm đến người khác và cuộc sống của họ. Điều này có thể giúp bạn đến những trải nghiệm và mối quan hệ sống mới, giúp tăng các mối quan hệ xã hội.

## 5. Giúp đỡ người khác

Giúp đỡ người khác cũng có thể là một phần quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tinh thần của bạn: tốt cho bạn và tốt cho họ! Nghe có vẻ như đôi bên cùng có lợi! Và hãy nhớ rằng: không cần những cử chỉ hoành tráng. Giúp đỡ theo những cách nhỏ hơn có thể tạo ra tác động lớn. Ví dụ:

- Đề nghị đi mua sắm hoặc nấu một bữa ăn cho ai đó.
- Cân nhắc các chương trình thiện nguyện. Hãy tham gia nếu có cơ hội tham gia hoạt động tình nguyện.
- Dành thời gian để viết thư cảm ơn, đánh giá tích cực trực tuyến hoặc biểu mẫu phản hồi tích cực cho nhân viên phục vụ hoặc nhà cung cấp dịch vụ.
- Gửi những bức ảnh dễ thương hoặc hài hước để làm vui vẻ một ngày của ai đó. Một chút hài hước có thể giúp ích rất nhiều.
- Viết tay một lá thư hoặc tấm thiệp: đây là một điều đặc biệt khi nhận được một lời nhắn cá nhân qua đường bưu điện.



# Chăm sóc bản thân

Tôn trọng nhu cầu nghỉ ngơi, thư giãn của con người không phải là điều xa xỉ; nó cần thiết cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Có nhưng công việc yêu cầu dành nhiều thời gian, việc dừng công việc, thư giãn và làm điều gì đó để phục hồi lại tinh thần là không dễ dàng. Tuy nhiên, tạo không gian để nghỉ ngơi và thư giãn là điều không thể thiếu để duy trì sức khỏe tinh thần tổng thể của bạn. Dành thời gian để thư giãn thường xuyên cũng là một cách giúp bạn nhận ra các phương pháp nghỉ ngơi khi cảm thấy căng thẳng hoặc quá tải..

## Chăm sóc bản thân không phải là

Chăm sóc bản thân không đơn giản là việc trải nghiệm các sản phẩm thư giãn, hình thức hay lời quảng cáo mà ngành chăm sóc sức khỏe hoặc sắc đẹp đang cố gắng bán cho bạn với giá cao. Việc tựchăm sóc bản thân không chỉ giới hạn ở việc thư giãn trong bồn tắm hay một ngày tốn kém ở spa (Nếu đó là sở thích của bạn hãy thoải mái thường thức nó!).



## Chăm sóc bản thân là

Chăm sóc bản thân là dành thời gian để làm điều gì đó mà bạn thích, đơn giản chỉ vì bạn thích nó. Không có đích đến cuối cùng và không có cách 'đúng' để tự chăm sóc bản thân. Cách một người bổ sung năng lượng cho não và cơ thể của họ có thể rất khác so với những người xung quanh. Đó có thể là nghe hoặc chơi nhạc, thưởng thức nghệ thuật, đọc sách, dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên, đi nhà thờ, thiền định – bất cứ điều gì bạn thấy thư giãn. Tìm kiếm những thú vui của bản thân là một hành trình dài. Vì vậy đừng ngần ngại mà hãy thử nhiều điều khác nhau.



**"Chăm sóc bản thân là chia sẻ những điều tốt nhất của bản thân."**

**-Katie Reed**

# Cân bằng cuộc sống công việc và dành thời gian cho bản thân

Tạo sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống hàng ngày, đặc biệt khi ngày càng có nhiều người làm việc tại nhà, đòi hỏi chúng ta phải khuyến khích và tạo ra cho chính mình cũng như nhân viên, ban lãnh đạo một công việc lành mạnh để tận hưởng cuộc sống bên ngoài.

Một người lao động trung bình dành 50,2 giờ cho các hoạt động liên quan đến công việc mỗi tuần. (Nguồn: Nghiên cứu Quốc gia năm 2012 về Cân bằng Công việc và Chăm sóc ở Canada)

## LẬP RA KẾ HOẠCH QUẢN LÝ CHI TIẾT ĐỂ CÂN BẰNG CÔNG VIỆC VÀ ĐỜI SỐNG

- Tạo sức hút công việc và giữ chân các nhân viên
- Giảm thiểu việc đau ốm và vắng mặt
- Nâng cao đời sống tinh thần
- Tăng năng suất và sự hài lòng trong công việc

## LỜI KHUYÊN ĐỂ THIẾT LẬP SỰ CÂN BẰNG GIỮA CÔNG VIỆC VÀ ĐỜI SỐNG

- Mời nhân viên đóng góp ý kiến có tính xây dựng vào môi trường làm việc.
- Xác định rõ vai trò và trách nhiệm của bản thân với các nhân viên
- Đưa ra các lịch trình làm việc tôn trọng các hoạt động giải trí của cá nhân
- Đánh giá các rủi ro hay căng thẳng để gặp phải khi làm việc, cần đưa ra các phương pháp khi cần thiết
- Tạo ra các cơ hội tương tác trực tiếp với nhân viên ở các chủ đề ngoài công việc

## VIỆC KHUYẾN KHÍCH NHÂN VIÊN DÀNH THỜI GIAN CHO BẢN THÂN NHIỀU HƠN

- Nghỉ giải lao, ngay cả những khoảng thời gian nhỏ (ví dụ: đi dạo, tập thở, pha trà)
- Lập danh sách việc cần làm (những công việc có thể hoàn thành và giúp bạn theo dõi các nhiệm vụ đó theo thời gian)
- Ngưng sử dụng các đồ dùng điện tử (thiết lập thời gian nghỉ cho các thiết bị)
- Chọn các hoạt động có tác động tích cực đến công việc và cuộc sống cá nhân của bạn (yoga, lớp thể dục, các hoạt động ngoài trời như chạy, đi bộ, v.v.)

# Truyền tải giới hạn bản thân

Học cách truyền đạt rõ ràng các giới hạn của bạn có thể khó khăn nhưng điều đó là cần thiết. Giới hạn rõ ràng, hợp lý giúp bạn và những người xung quanh thấu hiểu và gắn kết với nhau hơn.

## CÂN NHẮC NHỮNG LỜI KHUYÊN DƯỚI ĐÂY:

- Việc đặt ra những ranh giới rõ ràng và hợp lý có thể khó khăn, nhưng việc này sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu bạn thực hành và dành thời gian.
- Hãy dành chút thời gian để viết ra ranh giới của bạn.
  - Ví dụ: Bạn không còn muốn nhận các cuộc gọi hoặc trả lời email liên quan đến công việc vào buổi tối vào lúc nào? Bạn có cảm thấy thoải mái khi chia sẻ cảm xúc hoặc câu chuyện của bản thân với bạn bè hoặc đồng nghiệp không?
- Bạn coi ai là người bạn an toàn (đáng tin cậy) và bạn cho rằng ai là người? Việc truyền
- tải ranh giới và giới hạn bản thân cần sự rõ ràng
- Việc truyền tải ranh giới và giới hạn bản thân cần sự tử tế và cảm thông
- Bạn không có trách nhiệm trong việc kiểm soát cảm xúc của mọi người, đặc biệt là khi họ nghe về các ranh giới chịu đựng của bản thân bạn. Tuy nhiên, bạn có thể cố gắng truyền đạt với người khác một cách cẩn thận, chu đáo hơn.

# Kiểm soát căng thẳng

CHÌA KHÓA ĐẾN VỚI KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG MỘT CÁCH LÀNH MẠNH

## Hiểu về Phản ứng căng thẳng

Phản ứng căng thẳng là một tín hiệu trong não và cơ thể cảnh báo chúng ta về một vấn đề cần giải quyết hoặc cần thực hiện một sự thích nghi. Phản ứng này giúp chúng ta thích nghi với môi trường. Tuy nhiên, căng thẳng còn mang đến những ý nghĩa tiêu cực khi dẫn đến những cách suy nghĩ và quản lý căng thẳng không cần thiết, không hiệu quả. Đối với cơ thể, phản ứng căng thẳng xảy ra quá nhiều hoặc quá ít đều không tốt, nhưng những sự căng thẳng mà chúng ta trải qua trong cuộc sống hàng ngày là một phần thiết yếu trong quá trình cơ thể học cách thích nghi với cuộc sống. Thực tế, chúng ta có thể tìm cách khai thác phản ứng căng thẳng của mình để cải thiện khả năng thích nghi cũng như xây dựng khả năng phục hồi, đồng thời học cách phân biệt những phản ứng căng thẳng này với những phản ứng căng thẳng không có ích cho cơ thể. [5]

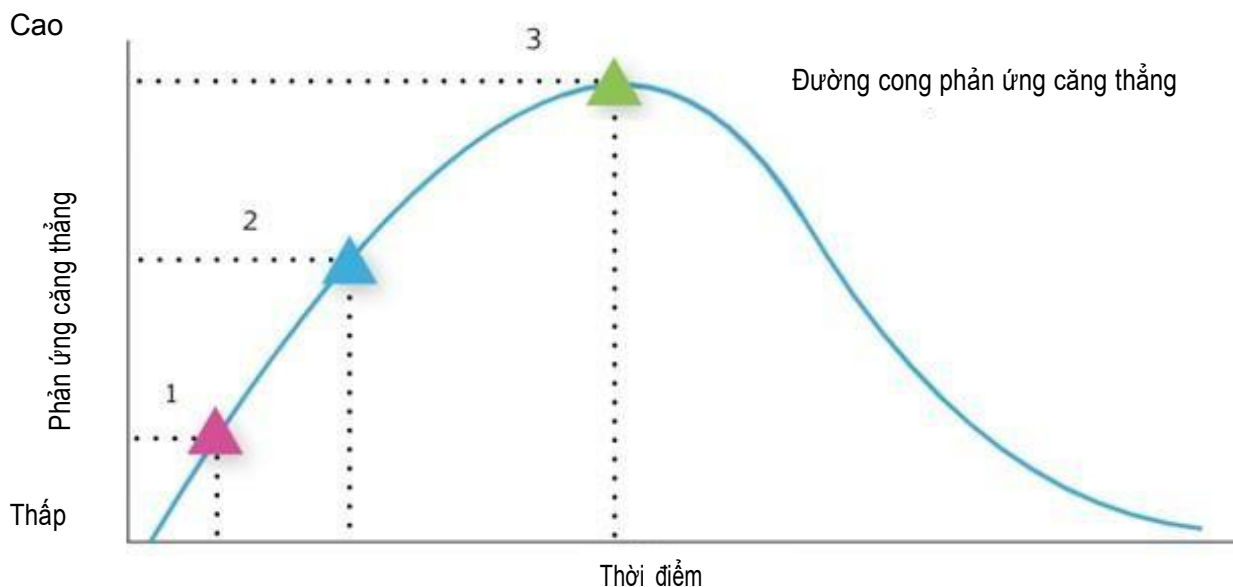
Việc sử dụng những từ ngữ rõ ràng để mô tả phản ứng căng thẳng là rất quan trọng. Mọi người thường hay dùng từ “lo lắng” khi họ muốn nói đến căng thẳng; tuy nhiên, lo lắng (một trạng thái khi cơ thể liên tục bị kích thích không phù hợp quá mức) không giống một phản ứng căng thẳng.

Hầu hết những căng thẳng mà chúng ta trải qua hàng ngày là tốt cho cơ thể. Phản ứng căng thẳng chỉ gây hại khi đó là các căng thẳng độc hại – như lạm dụng, bỏ bê, bạo lực, nghèo đói; đặc biệt nếu phải trải qua trong một thời gian dài. Thường xuyên căng thẳng hàng ngày? Điều đó sẽ khiến cho chúng ta mạnh mẽ hơn. Mỗi khi bạn a) trải qua một tình huống căng thẳng và b) xử lý thành công, bạn đang khiến mình trở nên mạnh mẽ và kiên cường hơn.





## 3 chìa khóa để Kiểm soát căng thẳng lành mạnh và Thời điểm sử dụng



### 1. CÁCH CHÚNG TA NGHĨ VỀ SỰ CĂNG THẲNG SẼ TẠO SỰ KHÁC BIỆT

Hãy tưởng tượng có một vấn đề đang khiến bạn căng thẳng (ví dụ: bài thuyết trình sắp tới hoặc tắc đường trên đường đi làm). Nghiên cứu cho thấy rằng nếu chúng ta tiếp nhận vấn đề này như một điều tiêu cực (ví dụ: “Tôi cảm thấy căng thẳng” hoặc “Tôi không thể giải quyết được việc này”), phản ứng của cơ thể lúc này có thể không lành mạnh, khiến chúng ta tránh né tình huống đó hoặc mong đợi người khác giải quyết hộ vấn đề. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn nhận những vấn đề này một cách tích cực hơn (ví dụ: “Bộ não và cơ thể của tôi đang sẵn sàng giúp tôi giải quyết một thử thách quan trọng” hoặc “Tôi sẽ tìm cách vượt qua điều này”) thì phản ứng của cơ thể chúng ta sẽ lành mạnh hơn, điều này giúp nâng cao khả năng thích nghi và phục hồi, đúng với ý nghĩa tích cực của phản ứng căng thẳng.

### 2. CHỈ RA VẤN ĐỀ VÀ TÌM CÁCH GIẢI QUYẾT NÓ

Ví dụ, phản ứng căng thẳng khi chuẩn bị cho một bài thuyết trình có thể giúp bạn có được các kỹ năng nghiên cứu để tìm ra những điểm chính hoặc thực hành nói trước đám đông. Khi bạn giải quyết được vấn đề gây ra căng thẳng, căng thẳng sẽ biến mất. Sau đó, điều còn lại là những kỹ năng mới mà bạn vừa thu được và chúng có thể có ích trong tương lai. Bạn đã thích nghi thành công!

### 3. GIẢM MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG

Đôi khi phản ứng căng thẳng có thể diễn ra khá dữ dội (đặc biệt là trước đây khi chúng ta cố gắng tránh gây căng thẳng) và tại thời điểm này, các biện pháp dùng để giảm căng thẳng có thể hữu ích. Đây là thời gian để đưa ra các biện pháp thư giãn hoặc chữa lành.

# Sự bình tĩnh

Bạn có thể thử kỹ thuật chạm đất, thở sâu và các bài tập thư giãn cơ để giảm căng thẳng. Nhưng, một lần nữa, hãy luôn ghi nhớ: chiến lược thư giãn chỉ là một phần của 3 chìa khóa để Kiểm soát căng thẳng lành mạnh. Dưới đây là một số ví dụ:

## KỸ THUẬT CHẠM ĐẤT: TẬP TRUNG CÁC GIÁC QUAN QUA KỸ THUẬT 54321

1. Kể tên **MỘT** điều bạn có thể **NÉM**.
2. Kể tên **HAI** điều bạn có thể **NGỬI**.
3. Kể tên **BA** điều bạn có thể **NGHE**.
4. Kể tên **FOUR** điều bạn có thể **CHẠM**.
5. Kể tên **NĂM** điều bạn có thể **NHÌN**.

Lặp lại đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh hơn.

## THỞ SÂU: TẬP TRUNG NHỊP THỞ

1. **Hit vào chạm** đếm đến 3 hoặc 4
2. **Giữ** đếm đến 3 hoặc 4
3. **Thở ra chạm** đếm đến 3 hoặc 4
4. **Giữ** đếm đến 3 hoặc 4

Lặp lại đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh hơn.

## THƯ GIÃN TAY: TẬP TRUNG NHỊP THỞ VÀ CƠ THỂ

**Nắm chặt** tay trái trong 5 giây.

**Từ từ thả** tay (trong 15 giây) cùng lúc đó thở chậm và cảm nhận cảm giác ở tay.

**Lặp lại** với tay phải.

Thường sau **3 lượt** (thư giãn tay trái + thư giãn tay phải = 1 lượt) là đủ để giảm cảm giác căng thẳng.

# Nói chuyện với mọi người

Chúng ta không thể luôn nhìn thấy được tình trạng sức khỏe tinh thần của người khác, hoặc cách họ nghĩ và cảm nhận. Vậy nên việc nói chuyện với các thành viên trong gia đình, bạn bè và đồng nghiệp thường xuyên là rất quan trọng.

## KHI NÓI CHUYỆN, ĐÂY LÀ MỘT SỐ LƯU Ý:

- Xin phép trước khi chia sẻ.
- Tìm một thời điểm và không gian thích hợp (vd. khi bạn có đủ thời gian để chia sẻ, không phải trước mặt người khác và không bị ràng buộc bởi hành động của người khác).
- Hiểu về vai trò của bạn: bạn không phải là một nhà trị liệu tâm lý, cũng không cần phải đưa ra lời khuyên cụ thể. Vai trò của bạn là lắng nghe và cung cấp các nguồn lực cũng như hệ thống hỗ trợ.
- Cố gắng xây dựng phương pháp nói chuyện này thành thói quen của bạn.
- Xin phép được đồng hành và hỗ trợ.

## Không chắc về cách bắt đầu cuộc nói chuyện? Đây là một số gợi ý:

- Is it okay if we talk? – Bạn có ổn không nếu chúng ta nói chuyện?
- How are you? – Hiện tại bạn thế nào?
- How are things going for you overall? – Mọi thứ dạo này ra sao?
- How does the workload feel? – Lượng công việc ổn chứ?
- How is your work/life balance? – Việc cân bằng giữa công việc và cuộc sống thường ngày của bạn có ổn không? Are you taking time for yourself? – Bạn có dành thời gian cho bản thân không?
- Have you booked days off? – Bạn đã xin nghỉ vài hôm à?
- How are you eating? Sleeping? – Dạo này bạn ăn uống thế nào? Ngủ thì sao?
- Is there any way I can support you? – Tôi có thể giúp gì cho bạn không?
- Is it okay if I check in with you again in a few weeks to see how things are going? – Một vài tuần nữa tôi sẽ nói chuyện lại

# Tôi có nên lo lắng?

Tất cả chúng ta đều có những lúc cảm thấy suy sụp, năng lượng giảm sút, tâm trạng tiêu cực hơn hoặc dễ trở nên căng thẳng hơn là điều có thể chấp nhận và hoàn toàn bình thường. Trong những lúc này, việc chăm sóc bản thân tốt hơn như một giấc ngủ ngon hay nói chuyện với một người bạn có thể là tất cả những điều cần thiết để phục hồi tâm trạng. Tuy nhiên, đôi khi, các vấn đề không được giải quyết đơn giản bằng việc nghỉ ngơi nhiều hơn và hít thở không khí trong lành.

Có một số dấu hiệu hay 'báo động đỏ' cho thấy một người nào đó có thể đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần (họ có thể cần các hỗ trợ thiết thực và chăm sóc) hoặc mắc bệnh tâm thần (họ cần đánh giá và điều trị chuyên gia cũng như sự hỗ trợ của bạn bè và gia đình).

# Hiểu về các triệu chứng cơ năng và triệu chứng thực thể

Lưu ý rằng **triệu chứng cơ năng** là những gì mà người khác có thể nhìn ra (ví dụ nhận ra ai đó nói rất nhanh), trong khi **triệu chứng thực thể** là những gì cá nhân đó tự mình cảm nhận, ví dụ tự nói chuyện một mình một cách tiêu cực, buồn, hoặc nghe thấy giọng nói. Có những lúc một người có thể thực sự phải vật lộn với các triệu chứng như cảm thấy vô vọng, tuy nhiên có thể không có dấu hiệu rõ ràng nào cho thấy họ đang phải vật lộn.

## Những báo động đỏ

Nhận thức được một số báo động đỏ có thể cảnh báo chúng ta để kiểm tra tình trạng sức khỏe của ai đó. Tuy nhiên, hãy cẩn thận để không đưa ra các giả định hoặc tự thực hiện kiểm tra theo các hướng dẫn y khoa để chẩn đoán mọi người xung quanh bạn! Các bác sĩ và chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo chuyên môn để đánh giá nhiều yếu tố trong nhiều bối cảnh trước khi đưa ra bất kỳ khuyến nghị chẩn đoán và điều trị nào.

Tuy nhiên, chúng ta có thể để ý đến một số dấu hiệu (triệu chứng cơ năng) mà ai đó đang có. Một số người có thể sẽ bắt đầu chia sẻ các triệu chứng thực thể với chúng ta.

### TRIỆU CHỨNG CƠ NĂNG VÀ THỰC THỂ CÓ THỂ CÓ:

- Một sự thay đổi tiêu cực đáng chú ý so với chuẩn mực của một cá nhân (kéo dài hơn một vài ngày hoặc nhiều hơn so với thời gian dự đoán để trải qua một vấn đề nào đó). Đây có thể là một sự thay đổi tiêu cực trong tâm trạng, suy nghĩ hoặc hành vi. Giảm khả năng thực hiện các hoạt động xã hội, công việc hay học tập. Không quan tâm đến vệ sinh cá nhân.
- Tránh né mọi người.
- Gia tăng sử dụng chất kích thích và chơi cờ bạc.
- Khó điều chỉnh cảm xúc sau khi mất một mối quan hệ hoặc mất người thân. Những người khác gần gũi với người quan tâm đến người đang có vấn đề.
- Nói tiêu cực về bản thân, thể hiện sự tiêu cực và tuyệt vọng, bao gồm cả những suy nghĩ như cuộc sống là vô nghĩa và không đáng sống. Khó ngủ, thay đổi thói quen ăn uống và năng lượng hoạt động.
- Có tiền sử bệnh tâm lý hoặc gia đình có tiền sử có các vấn đề rối loạn tâm lý. Chấn thương đầu gần đây.

**Lưu ý những sự thay đổi khác so với bình thường của người đó. Ví dụ, một người nổi tiếng là tự hào về ngoại hình của mình bắt đầu đi làm với mái tóc rối bù và bộ quần áo nhàu nhĩ, đó có thể là những điều khá dễ nhận biết!**



# Cách để bày tỏ sự Quan tâm và Giúp đỡ

Hãy lưu ý rằng bạn có thể không biết những nguyên nhân gây căng thẳng hiện tại mà người khác đang trải qua. Đừng đi đến kết luận về lý do cho những gì bạn đang quan sát.

## QUAN TÂM ĐẾN MỘT THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH HOẶC BẠN BÈ:

- Nêu ra mối quan hệ giữa bạn và người đó, và đưa ví dụ về những điều bạn đang để ý bằng sự quan tâm và chia sẻ..
- Khuyến khích họ tìm kiếm sự hỗ trợ và đề nghị được giúp đỡ tìm kiếm sự hỗ trợ. Bắt đầu bằng việc khuyến khích đặt lịch với bác sĩ tâm lý.
- Chia sẻ, nói chuyện thường xuyên và khuyến khích họ mở rộng vòng tròn giúp đỡ.
- Nếu họ đang bày tỏ sự tuyệt vọng, hãy hỏi xem họ có đang nghĩ đến việc làm hại chính mình không.
- Nếu họ nói rằng họ đang có ý định tự tử, thì ưu tiên đưa họ đến với các cơ sở tâm lý chuyên nghiệp và đưa ra một kế hoạch mà họ đồng ý để giữ an toàn cho họ.

## QUAN TÂM ĐẾN ĐỒNG NGHIỆP HOẶC NHÂN VIÊN CHIA SẺ VỚI BẠN:

- Trước khi gặp đồng nghiệp hoặc nhân viên của bạn, hãy xem lại mọi quy trình thủ tục có liên quan và chuẩn bị sẵn thông tin liên hệ để được hỗ trợ và các nguồn để đề xuất.
- Kín đáo kiểm tra với đồng nghiệp nếu họ cũng có những lo lắng đối với người đó. Đảm bảo duy trì sự riêng tư và bảo mật!
- Tách cuộc trò chuyện ra khỏi bất kỳ điều gì liên quan đến hiệu suất làm việc. Đưa ra chủ đề khi có đủ thời gian để thảo luận về nó.
- Đề cập chi tiết đến những gì bạn thấy và bày tỏ sự quan tâm chân thành đến sức khỏe của họ (vd. “Saya, chúng ta có thể nói chuyện không? Từ khi bạn làm việc ở đây, tôi luôn thấy bạn có một nguồn năng lượng tích cực, thường đi làm sớm và nói chuyện với mọi người ở quầy cà phê. Mấy tuần nay, tôi thấy bạn đến muộn hơn, đi thẳng đến phòng làm việc mà không nói chuyện với mọi người. Tôi quan tâm và muốn hỏi bạn có ổn không?”)
- Nếu bạn đưa ra một số đề xuất nào đó, hãy kiểm tra lại xem chúng có đáp ứng với nhu cầu của họ hay không và họ có cần thêm sự giúp đỡ nào nữa không.

# Đánh giá xem đây có phải tình huống khẩn cấp hay không

## CẦN HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC ĐỂ BẢO VỆ HỌ VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH:

- Nếu một người đang tách rời hiện thực. Họ có thể đang gặp phải tình trạng ảo tưởng - (rối loạn suy nghĩ) hoặc ảo giác (khi các giác quan của họ đưa ra các thông tin không chính xác nên họ có thể nhìn và nghe những điều không có thật ở hiện tại).
- Nếu một người có nguy cơ gây hại nghiêm trọng cho bản thân và những người xung quanh. Nếu một người đang cư xử bất thường và có tính bạo lực.
- Nếu một người đang sử dụng chất gây nghiện và có nguy cơ gây hại với sức khỏe thể chất. Nếu một người bày tỏ sự sợ hãi có ai đó đang đe dọa đến cuộc sống của họ.

Gọi 911 nếu có bất cứ sự nguy hiểm nào.

## Đảm bảo rằng bản thân bạn an toàn khi cố gắng giúp đỡ.

### ĐỐI VỚI BẢN THÂN:

Nếu bạn thấy rằng việc chăm sóc bản thân bằng những điều cơ bản như ngủ ngon, ăn ngon và nói chuyện chia sẻ với một người nào đó là không đủ để giúp bạn phục hồi, hãy cân nhắc liên hệ với bác sĩ gia đình để kiểm tra cả sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Có thể có một vấn đề đang ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Bạn cũng có thể cân nhắc tìm kiếm sự hỗ trợ của chuyên gia sức khỏe tâm thần thông qua cơ quan y tế cấp tỉnh, Chương trình Hỗ trợ Nhân viên của nơi làm việc hoặc cơ quan cộng đồng.

Tất cả chúng ta cần chú ý đến sức khỏe tinh thần của mình, giống như sức khỏe thể chất. Bất chấp những nỗ lực tốt nhất, bệnh tâm thần có thể phát sinh giống như bệnh thể chất. Không ai trong chúng ta miễn nhiễm với việc gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn tâm thần. Tất cả chúng ta đều có thể làm phần việc của mình để kết nối với những người khác và có những cuộc trò chuyện thực sự nhằm giảm bớt sự kỳ thị đối với bệnh tâm thần, đồng thời nhận biết khi nào nên tiếp cận các chuyên gia sức khỏe tâm thần để đánh giá thêm và có thể điều trị. Cải thiện hiểu biết về sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta cải thiện sức khỏe tâm thần của chính mình và đóng góp cho sức khỏe của gia đình, bạn bè và nơi làm việc.