Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Chúng ta thường cảm thấy mệt mỏi hoặc trầm cảm khi đối mặt với các thử thách, căng thẳng, lo lắng hoặc ngay cả các thay đổi. May thay, có một số chiến lược đơn giản mà quý vị có thể sử dụng để giúp tâm trạng phấn chấn. Chúng tôi mạnh mẽ khuyến khích quý vị:

Mỗi ngày thực hiện ít nhất một sinh hoạt vui tươi hoặc sinh hoạt làm mình hài lòng (xem danh sách gợi ý về các sinh hoạt dưới đây).

Tránh hoặc giảm dùng rượu bia. Rượu bia là chất gây trầm cảm và làm cho tâm trạng của mình trở nên tệ hơn. Nên hội ý với bác sĩ về việc cắt giảm rượu bia, nhằm đảm chắc các thay đổi nào mà quý vị thực hiện đều an toàn.

Tập thể dục mỗi ngày, ngay cả chỉ là một cuộc đi bộ nhanh! Tập thể dục là một trong những cách điều trị hữu hiệu nhất để chữa trầm cảm, và cách này miễn phí!

Ngủ 8 tiếng mỗi đêm – vì có thể khó cảm thấy khỏe khoắn nếu quý vị mệt mỏi!

Uống nhiều nước và ăn uống lành mạnh. Sự lo lắng, mệt mỏi, và tâm trạng thấp sẽ tệ hại thêm nữa nếu quý vị ăn thức ăn kém lành mạnh hoặc khi cơ thể thiếu nước.

Hãy tử tế với chính mình! Thay vì tự chỉ trích, hãy tự nhắc nhở rằng mình mới bắt đầu tập cách quản chế các triệu chứng của mình. Đừng kỳ vọng mình phải thành thạo.

Nếu quý vị làm ít nhất hai việc trong các việc này mỗi ngày trong suốt thời gian theo chương trình này, thì về sau quý vị sẽ tự động thực hiện các việc đó (và nhận thấy các ích lợi)!

Nếu cảm thấy tâm trạng của mình xuống thấp, hãy thảo luận với bác sĩ (và chuyên viên trị liệu đang giám sát quý vị, nếu có) càng sớm càng tốt để thảo luận về các lựa chọn chữa trị khác nhau.

Nếu sống tại Úc và muốn gặp một chuyên viên tâm lý, quý vị có thể dùng công cụ 'Find a Psychologist' ('Tìm một Chuyên gia Tâm lý') qua trang mạng của Australian Psychological Society (Hiệp hội Tâm lý Úc) (APS): www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Một trong những cách hữu hiệu nhất để giúp tâm trạng phấn chấn là làm điều gì giúp mình cảm thấy vui tươi, ưa thích, hạnh phúc hoặc thành đạt. Nếu quý vị không thể nghĩ ra *điều gì* để làm, thử một trong các sinh hoạt sau đây:

Đi dạo

Gọi đến bạn bè hoặc gia đình

Xem một chương trình mới trên Ti vi

Xem phim

Nghe nhạc

Nghe sách thu âm

Vẽ hoặc sơn màu

Đọc sách

Làm vườn

Uống cà phê với bạn

Thay khăn trải giường

Nấu món mới

Đi chân trần trên cỏ

Uống trà

Thử tập yoga

Mời ai đó đến chơi nhà

Tô màu

Tham gia một nhóm thể thao

Một buổi tối xem phim

Lau dọn phòng tắm

Tạo thoải mái cho mình

Lau dọn nhà bếp

Thu xếp lại các kệ

Lập kế hoạch cho một tuần của mình

Đi xem phim ở rạp

Thử môn nhiếp ảnh

Chơi ghép hình (puzzle)

Trò chơi trên máy vi tính

Hát karaoke

Nướng món ăn/nướng bánh

Ăn tối với bạn bè

Dự lớp tập thể dục cải thiện tim mạch (cardio gym)

Chơi cờ bàn (board game)

Làm thơ hoặc viết truyện

Đi bộ trong rừng

Chạy bộ

Làm việc thiện nguyện

Tặng tiền cho quỹ từ thiện

Bơi lội

Đi xe đạp

Học một sinh ngữ mới

Nghe podcast

Sắp xếp lại tủ quần áo

Ôm một người thân yêu

Mua vài cây cảnh trồng trong nhà

Trả lời tin nhắn điện thoại

Dự một lớp nghệ thuật

Quét dọn con đường trước nhà

Làm giường

Tắm bồn

Chơi thể thao

Lướt ván (surfing)

Ngắm mây trôi qua

Câu cá

Viết danh sách những thứ muốn làm trong đời

Giải ô chữ (crossword)

Chơi một nhạc cụ

Đến công viên

Đi dã ngoại (picnic)

Viếng nhà bảo tàng

Viếng nhà triển lãm nghệ thuật

Đi đến chợ

Đến bãi biển

Chơi lăn bóng (ten pin bowling)

Thử tập thể dục sàn (pilates)

Thử chơi Sudoku

Tự làm/sửa chữa một vật dụng

Làm đồ gỗ

Chơi đùa với thú cưng

Nằm sưởi nắng

Ghi danh sách các món tạp hóa cần mua

Xem phim tài liệu

Làm đẹp da mặt (đắp mặt nạ)

Chạy bộ với bạn

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited

Quản chế Tâm trạng của Quý vị

Đi dạo

Gọi đến bạn bè hoặc gia đình

Xem một chương trình mới trên Ti vi

Xem phim

Nghe nhạc

Nghe sách thu âm

Vẽ hoặc sơn màu

Đọc sách

Làm vườn

Uống cà phê với bạn

Thay khăn trải giường

Nấu món mới

Đi chân trần trên cỏ

Uống trà

Thử tập yoga

Mời ai đó đến chơi nhà

Tô màu

Tham gia một nhóm thể thao

Một buổi tối xem phim

Lau dọn phòng tắm

Tạo thoải mái cho mình

Đọc tạp chí

Lau dọn nhà bếp

Thu xếp lại các kệ

Lập kế hoạch cho một tuần của mình

Tập đan

Bắt đầu một nhật ký ngắn gọn

Tặng quần áo cũ cho hội từ thiện

Viếng vườn thực vật

Cầu nguyện

Pha cà phê phin

Mua quà tặng người nào

Ca hát

Trang trí lại căn phòng của mình

Đi tẩm quất (massage)

Tập quyền-anh kick-boxing

Ngắm mặt trời lặn

Gửi một thiệp cám ơn

Mua vài cành hoa tươi

Giúp một người bạn

Ủi đồ

Một chuyến đi chơi trong ngày

Thu xếp một chuyến du lịch bằng xe hơi

Viết danh sách bày tỏ sự biết ơn

Viết danh sách những việc cần làm

Nướng bánh nhỏ

Dự một cuộc hội thảo

Gọi một người bạn ở nước ngoài

Nhào bột pizza

Trò chơi leo núi đá trong nhà (rock-climbing)

Ăn diện

Dạo phố ngắm hàng trưng bày

Khen ngợi người nào

Dọn hộp thư email

Dọn dẹp để giúp nhà cửa bớt bề bộn

Học một kỹ năng mới

Tập nhào bột nướng bánh mì

Tạo một album ảnh có ghi chú (scrapbooking)

Lập kế hoạch cho kỳ nghỉ

Đi hồ tắm nước sủi (spa)

Thắp nến

Dự một đêm liên hoan

Trả nợ

Thở chậm và sâu

Thử lánh vào một phòng yên tĩnh

Làm nến

Đặt phòng một đêm ở khách sạn

Mua sắm trên mạng

Tập võ jujitsu (nhu thuật)

Dọn dẹp tủ lạnh

Dự một buổi hòa nhạc

Viếng bãi biển

Đi chơi xa cuối tuần

Dọn dẹp máy vi tính

Cắm hoa

Chọn một vài trong số các sinh hoạt này để làm mỗi tuần. Thử một số sinh hoạt mà quý vị có thể làm một mình và môt số sinh hoạt mà quý vị có thể làm với người khác. Cũng có thể hữu ích nếu chọn kết hợp cả hai loại sinh hoạt vận động và sinh hoạt giúp thư giãn.

Copyright © THIS WAY UP, St Vincent's Hospital Sydney Limited