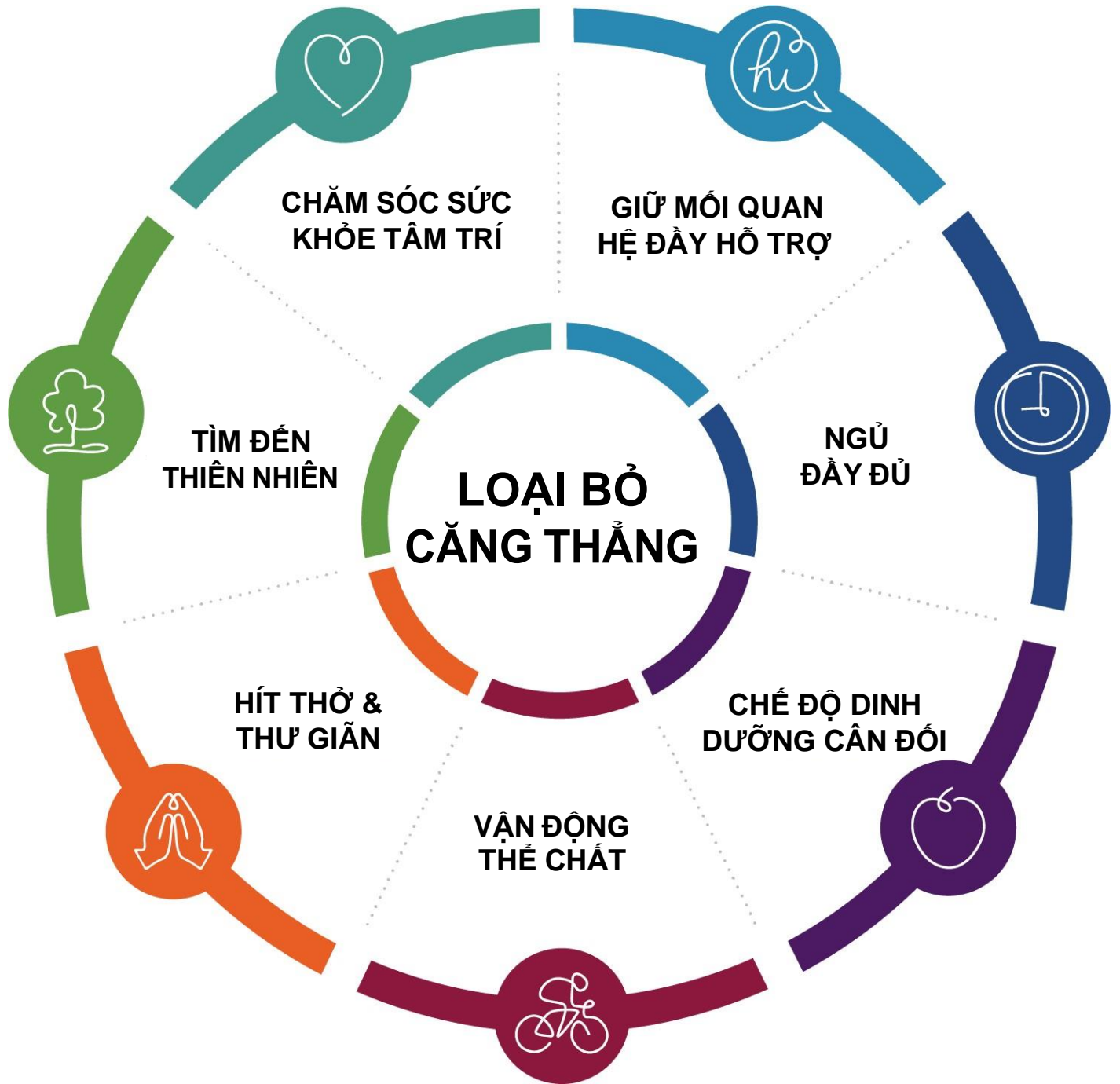


# CÁCH GIẢM CĂNG THẲNG & TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



## Chế Độ Dinh Dưỡng Cân Đối

- Ăn uống lành mạnh sẽ giảm căng thẳng.
- Ăn các bữa ăn đúng giờ thường lệ và đừng bỏ các bữa ăn chính.
- Hạn chế thức ăn ngọt, nước ngọt, thức ăn nhanh, và thức ăn vặt dầu mỡ (kể cả "diet sodas").
- Ăn thật nhiều trái cây tươi và rau cải.

## Vận Động Thể Chất

- Năng vận động mỗi ngày: 30 phút vận động thể chất cho người lớn, 60 phút vận động thể chất cho trẻ em và thanh thiếu niên.
- Hãy thực hiện một trong các hoạt động sau đây, trong 20 phút mỗi ngày:
  - Khiêu vũ, nhảy dang hai chân, lắc vòng hula hoop, học vũ điệu TikTok, đi bộ bước dài xung quanh khu phố, chạy, đạp xe đạp, yoga, hít đất, nhảy dây, nhảy Zumba theo trên mạng.

## Hít Thở và Thư Giãn

- Hít thở sâu khi cảm thấy bị căng thẳng hoặc quá sức chịu đựng. Hít vào và đếm đến 4, nín thở 1 giây, thở ra, đếm đến 5. Thở như vậy 5 lần. Trẻ em nhỏ có thể thổi bong bóng nước hoặc thổi chong chóng.
- Tập thư giãn, như thiền, yoga, hoặc cầu nguyện 10-20 phút mỗi ngày.
- Sử dụng ứng dụng (app): như Headspace, Calm, hoặc Mindfulness for Children.
- Hãy nói về, viết về, hoặc vẽ những gì mà quý vị quý trọng mỗi ngày.

## Tìm Đến Thiên Nhiên

- Dành thời gian ngắm cảnh thiên nhiên để phục hồi tâm trí, giải tỏa căng thẳng và lo âu, và giúp cho trẻ em học giỏi hơn ở trường.
- Đến các địa điểm ở vùng phụ cận, như công viên quận hạt hoặc thành phố hoặc đi bãi biển.

## Ngủ Đầy Đủ

- Hãy đi ngủ và thức giấc cùng giờ và cùng thời gian mỗi ngày.
- Đọc sách, báo mỗi đêm trước khi đi ngủ.
- Không xem màn hình trong vòng 1 giờ trước khi đi ngủ.

## Giữ Các Mối Quan Hệ Đầy Hỗ Trợ

- Dành thời gian với các bạn.
- Dành thời gian trọn vẹn với gia đình.
  - Tổ chức họp mặt nghệ thuật, khiêu vũ, nấu ăn, chơi trò chơi, hoặc sinh hoạt ngoài trời.
  - Ăn uống chung, không sử dụng điện thoại trong bữa ăn.

## Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Trí

- Giữ đúng các cuộc hẹn y tế tâm trí trên màn hình video hoặc qua điện thoại.
- Hỏi thăm sức khỏe tất cả mọi người, kể cả những người lớn.
  - Các Số Điện Thoại Quan Trọng:
- Đường Dây Giúp Đỡ Cha Mẹ/ National Parent Helpline **1-855-427-2736**
- Đường Dây Nóng về Tự Tử 24 Giờ / 24-hour Suicide Hotline **1-855-278-4204**
- Nhóm EMQ Crisis (có thể đến tận nơi nếu có tình huống nguy kịch) **408-379-9085**
- Tìm chuyên viên trị liệu
  - Trung Tâm Liên Lạc Y Tế Tâm Trí/County Behavioral Health Call Center **1-800-704-0900**
  - Valley Health Plan **408-885-4647**
- Đường Dây Gửi Tin Nhắn/ Crisis Text Line **741741**