

# Lời khuyên để có một tinh thần minh mẫn



**Có một số cách giúp bạn chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe tổng thể của bản thân hằng ngày...**

## Tìm hiểu thông tin

Tìm hiểu kỹ hơn về cái bạn sẽ trải qua là bước quan trọng đầu tiên. Có một số cách bạn có thể kiếm thông tin giúp ra quyết định đúng về các mối quan hệ, trường học, vấn đề tài chính và tìm sự trợ giúp. Đọc các tập sách nhỏ giới thiệu thông tin, bài báo hoặc các tờ rơi cung cấp thông tin, nghe tin podcast, nói chuyện hoặc xem video về những người khác có trải nghiệm giống bạn, đọc những trang thông tin đáng tin cậy, hoặc xin lời khuyên từ một người lớn đáng tin cậy.



## Ngủ tốt



Có được một giấc ngủ tốt ban đêm giúp bạn có năng lượng, có động lực và tập trung tốt. Lứa tuổi thanh thiếu niên là khoảng thời gian khi một số thay đổi của đồng hồ sinh học ảnh hưởng đến nếp ngủ và bạn dễ bị các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Việc lập ra một thói quen ngủ cũng có thể giúp bạn ngủ tốt hơn. Muốn như thế, bạn cố gắng dậy cùng một giờ mỗi ngày, ra khỏi giường khi bạn thức dậy, và đi ngủ cùng một giờ mỗi đêm. Tránh uống café sau khi ăn trưa, phòng ngủ yên tĩnh, tối và gọn gàng, tắt điện thoại, máy laptop và các thiết bị điện tử khác trước khi đi ngủ cũng giúp bạn có được một giấc ngủ ban đêm tốt.

## Ăn uống lành mạnh

Ăn uống lành mạnh không chỉ làm giảm rủi ro mắc các vấn đề về sức khỏe thể chất, như bệnh tim mạch và tiểu đường, mà còn giúp ích cho giấc ngủ, mức năng lượng cơ thể, sức khỏe tổng thể và sự an vui. Bạn có thể nhận thấy tâm trạng của bạn có thể ảnh hưởng đến khẩu vị và lượng thức ăn bạn ăn. Một chế độ ăn cân bằng với ít các loại không tốt (ví dụ thức ăn nhanh, nhiều đường) và nhiều thức ăn tốt (ví dụ rau, trái cây, các loại hạt và nhiều nước) chắc chắn sẽ đem đến cho bạn tất cả những loại vitamin và khoáng chất giúp cơ thể và não của bạn hoạt động tốt.



## Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất rất quan trọng đối với sức khỏe và sự an vui của mọi người. Nếu bạn cảm thấy buồn hoặc cảm thấy sự việc trở nên khó khăn, hoạt động thể lực có thể là việc cuối cùng bạn muốn làm. Tuy nhiên ngay cả những hoạt động nhỏ như đi bộ xung quanh khu phố có thể làm giảm sự căng thẳng và tâm trạng thất vọng, đưa suy nghĩ của bạn theo hướng khác, giúp tập trung và có thể làm bạn cảm thấy khỏe hơn và trông tốt hơn. Hãy kiếm một hoạt động nào đó mà bạn thích (ví dụ bơi lội, chơi thể thao với bạn bè hoặc đạp xe đạp) và lên kế hoạch thực hiện đều đặn.



## Đưa ra những mục tiêu thiết thực

Đưa ra những mục tiêu thiết thực có thể giúp làm tinh thần minh mẫn. Những mục tiêu nhỏ, thiết thực có thể là cách tốt để bạn cảm thấy an tâm – ai cũng phải bắt đầu từ một điểm nào đó. Hướng đến việc ăn uống lành mạnh, hoạt động nhiều hơn, ngủ tốt hơn và cũng nên nghĩ đến những mục tiêu dài hạn. Đặt ra và đạt được những mục tiêu thiết thực có thể là những động cơ đáng kinh ngạc giúp bạn tự tin.



## Lập kế hoạch đối phó

Tất cả chúng ta ai cũng có cách để đối phó – có một số cách tốt và một số không tốt (ví dụ sử dụng ma túy và uống rượu). Có nhiều cách đối phó tốt bạn có thể thử, ví dụ tập thể dục, thư giãn, nói chuyện với ai đó, viết lách hoặc vẽ. Hãy thử xem cách nào tốt nhất cho bạn.



## Giảm các tác hại của việc sử dụng ma túy và rượu

Một số người suy nghĩ sai khi cho rằng sử dụng ma túy và/hoặc rượu có thể giúp họ vượt qua được giai đoạn khó khăn. Mặc dù rượu và ma túy có thể giúp đương đầu tạm thời, chúng là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây hại cho giới trẻ Úc và theo thời gian góp phần vào, hoặc gây ra các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Hãy có trách nhiệm và giảm sử dụng ma túy và rượu có thể cải thiện được sức khỏe và sự an vui của bạn.



# Lời khuyên để có một tinh thần minh mẫn



## Thay đổi cách độc thoại

Độc thoại là cách bạn nói chuyện với chính mình, đó là một giọng nói trong đầu bạn. Nó có thể tích cực (ví dụ: 'Tôi có thể vượt qua được kỳ thi này') hoặc tiêu cực (ví dụ: 'Tôi sẽ không bao giờ đậu được môn này'). Có một số việc bạn có thể làm để đổi hướng độc thoại. Trước hết, hãy lắng nghe giọng nói bên trong bạn - độc thoại đó có giúp bạn không hay chỉ củng cố thêm những cảm xúc không tốt? Kế đến, hãy cố gắng thay thế những suy nghĩ tiêu cực với những suy nghĩ thực tế hơn. Hãy cố xoay trở tình thế một cách sáng suốt hơn hoặc nghĩ cách giải quyết các rắc rối của bạn hơn là từ bỏ hy vọng. Bằng cách điều chỉnh cách độc thoại, bạn sẽ thấy tự tin hơn và kiểm soát được bản thân mình.



## Phát triển các kỹ năng tự khẳng định mình

Biết tự khẳng định mình có nghĩa là bạn biết đứng lên bảo vệ quyền lợi của mình; biết đánh giá bản thân và đánh giá ý kiến của người khác không để họ chi phối bạn. Điều này giúp bạn xây dựng được sự tự tôn và tự trọng. Biết tự khẳng định mình không đồng nghĩa với sự hung hăng. Luôn nhớ cần phải lắng nghe, sẵn sàng để thỏa thuận và tôn trọng ý kiến của người khác nhưng vẫn tự tin, bình tĩnh và biết mình cần gì.

## Thư giãn

Có nhiều cách để thư giãn và có nhiều kỹ thuật thư giãn khác nhau giúp chế ngự sự căng thẳng. Thư giãn căng chùng cơ là kỹ thuật làm căng và thả lỏng những nhóm cơ cụ thể nào đó suốt từ chân lên đầu trong lúc tâm trí tập trung vào cảm giác căng chùng đó. Bạn cũng có thể thử các kỹ thuật thở, ví dụ thở sâu hoặc tập trung vào hơi thở (hít vào qua mũi và khi thở ra bạn tự nói những câu tích cực như 'hãy thư giãn' hoặc 'hãy bình tĩnh'). Đặt một bàn tay lên cơ hoành để chắc chắn là bạn đang thở chậm - bạn có thể thấy tay bạn chuyển động nếu bạn thở đúng. Tập trung hít vào chậm rãi trong 4 giây, nín thở trong 2 giây và thở ra chậm rãi trong 6 giây.



## Tập giải quyết mâu thuẫn

Thời gian rắc rối với bạn bè hoặc gia đình là khoảng thời gian khó khăn của hầu hết mọi người. Nói thẳng vào những vấn đề này một cách bình tĩnh và có suy nghĩ là cách giải quyết tốt nhất. Nên tránh biến thành vấn đề cá nhân, hãy sẵn sàng thỏa thuận và lắng nghe quan điểm của họ.



## Hãy giúp đỡ và tốt bụng với người khác

Hãy làm gì đó để giúp đỡ người khác. Những hành động vì lòng tốt giúp đỡ người khác cũng giúp bạn cảm thấy vui. Khen ngợi, hoặc đề nghị giúp đỡ ai đó hoặc làm thiện nguyện trong những dự án làm một lần hoặc lâu dài và cho phép bạn cảm thấy vui vì đã làm người khác vui.

## Hãy năng nổ giao tiếp xã hội và trực tiếp tham gia

Các quan hệ xã hội rất quan trọng cho sức khỏe tổng thể của bạn. Đi ra ngoài một mình cũng tốt nhưng bạn bè có thể hỗ trợ khi bạn đang lúc khó khăn. Dành thời gian cho bạn bè cũng rất quan trọng để duy trì và xây dựng các mối quan hệ bạn bè hiện có. Tham gia vào các công tác thiện nguyện, các sở thích riêng, các câu lạc bộ hoặc ủy ban, hoặc thể thao có thể giúp bạn liên kết với cộng đồng rộng lớn hơn đồng thời gặp gỡ người mới. Nếu bạn không muốn đi ra ngoài, một cuộc điện thoại, email, tin nhắn hay trao đổi trên Facebook cũng có thể giúp bạn liên kết với bạn bè và gia đình.

## Vui chơi



Vui chơi là một cách thức quan trọng giữ cho tinh thần khỏe mạnh. Bỏ thời gian ra chỉ để vui chơi có thể nạp lại năng lượng, làm sống lại những quan hệ xã hội, và giảm căng thẳng, lo âu.

## Tìm kiếm sự trợ giúp



Đôi khi có những vấn đề quá khó để có thể giải quyết một mình, ngay cả khi có sự hỗ trợ của bạn bè và gia đình. Hãy trung thực với chính mình về nhu cầu cần sự trợ giúp chuyên môn. Bạn có thể đến gặp bác sĩ gia đình (GP), hãy xin hẹn để có thể nói chuyện với một ai đó tại trung tâm headspace tại khu vực của bạn hoặc vào trang web [eheadspace.org.au](http://eheadspace.org.au). Có thể lúc đầu bạn cảm thấy sợ khi tìm người trợ giúp nhưng từ từ mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Nhận sự giúp đỡ có thể giúp bạn bắt kịp tiến độ ở trường học hay nơi làm việc, và gìn giữ các mối quan hệ cá nhân và gia đình. Nhận giúp đỡ càng sớm, mọi việc càng nhanh chóng được cải thiện.



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

Để biết thêm thông tin, hãy đến trung tâm headspace gần nhất hoặc vào trang [headspace.org.au](http://headspace.org.au) để được trợ giúp trực tuyến và qua điện thoại.

Các trang thông tin chỉ để cung cấp thông tin tổng quát. Chúng không được dùng để thay thế và không nên chỉ dựa vào chúng để thay thế cho các lời khuyên cụ thể về sức khỏe, y tế. Mặc dù chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm các thông tin là chính xác, headspace không tuyên bố và không cam kết những thông tin này là đúng, cập nhật, hoàn chỉnh, đáng tin cậy hoặc phù hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi khước từ toàn bộ trách nhiệm và nghĩa vụ pháp lý cho bất kỳ mất mát, tổn hại, chi phí hay phí tổn, trực tiếp hay gián tiếp, dưới bất cứ hình thức gì do việc sử dụng hoặc dựa vào những thông tin này.

Nguồn thông tin này do Trung Tâm Thông Phiên Dịch (Interpreting and Translating Centre) của Chính Phủ Nam Úc dịch thuật cho chương trình giúp tinh thần minh mẫn tại Port Adelaide của Tổ Chức Dịch vụ Gia đình Công Giáo Centacare (Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide), dưới sự tài trợ của Bộ Cộng Đồng và Hòa Nhập Xã Hội tiểu bang Nam Úc (SA Department for Communities and Social Inclusion).