

Các phương pháp giảm stress

- ✓ Tránh những tình huống dễ gây căng thẳng.
- ✓ Đặt mục tiêu phù hợp với bản thân.
- ✓ Suy nghĩ theo hướng lạc quan, tích cực.
- ✓ Hãy mỉm cười và hài hước khi có thể.
- ✓ Chuẩn bị tinh thần đối mặt với những khó khăn, rủi ro có thể xảy ra và chấp nhận như một phần vốn có của cuộc sống.
- ✓ Rèn luyện khả năng thích nghi với môi trường và những biến động của cuộc sống.
- ✓ Sinh hoạt điều độ:
 - Sắp xếp công việc khoa học để có thời gian thư giãn, nghỉ ngơi
 - Ngủ đủ giấc
 - Duy trì chế độ ăn uống đủ chất
 - Tăng cường hoạt động thể lực



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ STRESS



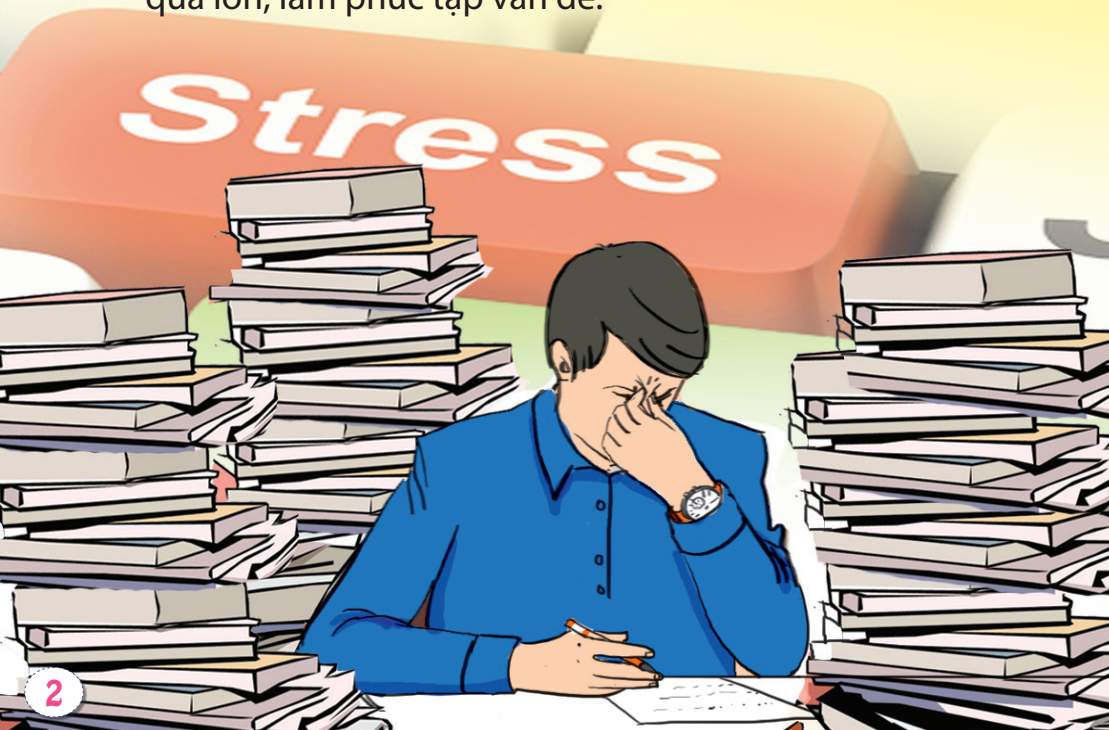
Hãy quảng gánh lo đi mà vui sống!

Thông tin chung

Stress là những căng thẳng về tinh thần của con người trước các áp lực cuộc sống.

Nguyên nhân gây stress:

- ✓ **Gia đình và xã hội:** áp lực công việc, học tập, thất bại trong thi cử, khó khăn tài chính, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bị ngược đãi,...
- ✓ **Môi trường:** thiên tai, giao thông (tắc đường, tai nạn...), ô nhiễm (tiếng ồn, khói bụi...), ...
- ✓ **Thể chất:** ốm đau, bệnh tật, thiếu dinh dưỡng...
- ✓ **Tính cách:** suy nghĩ tiêu cực, sống thiếu thực tế, tham vọng quá lớn, làm phức tạp vấn đề.



Biểu hiện của stress

Người mới bị stress thường có biểu hiện lo lắng, căng thẳng, kích thích, buồn bã, dễ nổi cáu, tim đập nhanh, thở gấp... Các biểu hiện này sẽ qua mau nếu stress được giải tỏa kịp thời.

Người bị stress ở mức độ mạnh, trong thời gian dài có những biểu hiện sau:

- ✓ Mất niềm tin vào cuộc sống, tinh thần luôn mệt mỏi, chán chường, có thể dẫn đến trầm cảm.
- ✓ Các rối loạn kèm theo: rối loạn giấc ngủ, tức ngực, tăng huyết áp, đau đầu, đau dạ dày,...
- ✓ Đối với phụ nữ mang thai có thể gây suy thai, trẻ sinh ra chậm phát triển.



Cách giải tỏa stress

- ✓ Tạm dừng suy nghĩ về vấn đề gây căng thẳng, chuyển sự quan tâm sang vấn đề khác.
- ✓ Thư giãn bằng cách: tập thở (hít sâu, thả lỏng, tâm trí hoàn toàn thoải mái), tập thiền, tập yoga
- ✓ Tâm sự, chia sẻ với bạn bè và người thân
- ✓ Dành thời gian, giải trí như đi du lịch, xem phim, nghe nhạc, chơi thể thao ...
- ✓ Gặp cán bộ y tế nếu stress không thuyên giảm.

Các phương pháp giảm stress

- ✓ Tránh những tình huống dễ gây căng thẳng.
- ✓ Đặt mục tiêu phù hợp với bản thân.
- ✓ Suy nghĩ theo hướng lạc quan, tích cực.
- ✓ Hãy mỉm cười và hài hước khi có thể.
- ✓ Chuẩn bị tinh thần đối mặt với những khó khăn, rủi ro có thể xảy ra và chấp nhận như một phần vốn có của cuộc sống.
- ✓ Rèn luyện khả năng thích nghi với môi trường và những biến động của cuộc sống.
- ✓ Sinh hoạt điều độ:
 - Sắp xếp công việc khoa học để có thời gian thư giãn, nghỉ ngơi
 - Ngủ đủ giấc
 - Duy trì chế độ ăn uống đủ chất
 - Tăng cường hoạt động thể lực



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ STRESS



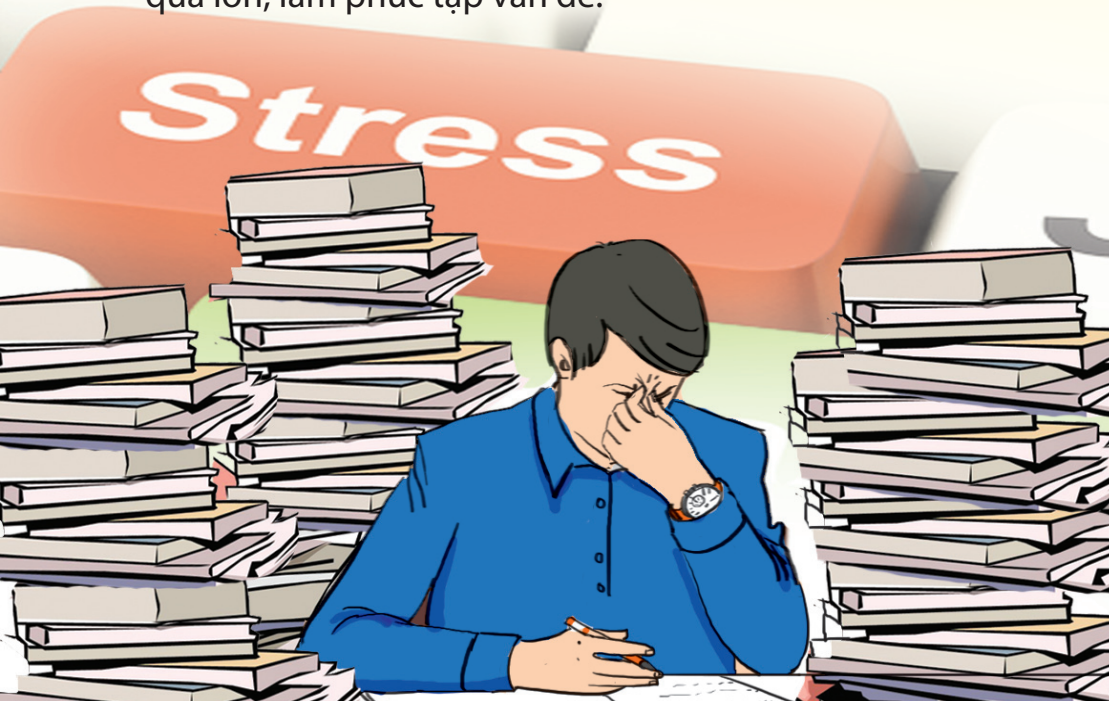
Hãy quảng gánh lo đi mà vui sống!

Thông tin chung

Stress là những căng thẳng về tinh thần của con người trước các áp lực cuộc sống.

Nguyên nhân gây stress:

- ✓ **Gia đình và xã hội:** áp lực công việc, học tập, thất bại trong thi cử, khó khăn tài chính, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bị ngược đãi,...
- ✓ **Môi trường:** thiên tai, giao thông (tắc đường, tai nạn...), ô nhiễm (tiếng ồn, khói bụi...), ...
- ✓ **Thể chất:** ốm đau, bệnh tật, thiếu dinh dưỡng...
- ✓ **Tính cách:** suy nghĩ tiêu cực, sống thiếu thực tế, tham vọng quá lớn, làm phức tạp vấn đề.

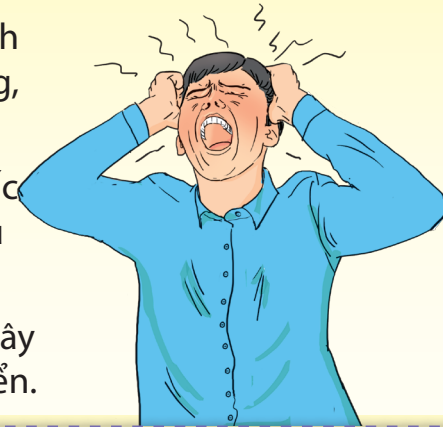


Biểu hiện của stress

Người mới bị stress thường có biểu hiện lo lắng, căng thẳng, kích thích, buồn bã, dễ nổi cáu, tim đập nhanh, thở gấp... Các biểu hiện này sẽ qua mau nếu stress được giải tỏa kịp thời.

Người bị stress ở mức độ mạnh, trong thời gian dài có những biểu hiện sau:

- ✓ Mất niềm tin vào cuộc sống, tinh thần luôn mệt mỏi, chán chường, có thể dẫn đến trầm cảm.
- ✓ Các rối loạn kèm theo: rối loạn giấc ngủ, tức ngực, tăng huyết áp, đau đầu, đau dạ dày,...
- ✓ Đối với phụ nữ mang thai có thể gây suy thai, trẻ sinh ra chậm phát triển.



Cách giải tỏa stress

- ✓ Tạm dừng suy nghĩ về vấn đề gây căng thẳng, chuyển sự quan tâm sang vấn đề khác.
- ✓ Thư giãn bằng cách: tập thở (hít sâu, thả lỏng, tâm trí hoàn toàn thoải mái), tập thiền, tập yoga
- ✓ Tâm sự, chia sẻ với bạn bè và người thân
- ✓ Dành thời gian, giải trí như đi du lịch, xem phim, nghe nhạc, chơi thể thao ...
- ✓ Gặp cán bộ y tế nếu stress không thuyên giảm.

Các phương pháp giảm stress

- ✓ Tránh những tình huống dễ gây căng thẳng.
- ✓ Đặt mục tiêu phù hợp với bản thân.
- ✓ Suy nghĩ theo hướng lạc quan, tích cực.
- ✓ Hãy mỉm cười và hài hước khi có thể.
- ✓ Chuẩn bị tinh thần đối mặt với những khó khăn, rủi ro có thể xảy ra và chấp nhận như một phần vốn có của cuộc sống.
- ✓ Rèn luyện khả năng thích nghi với môi trường và những biến động của cuộc sống.
- ✓ Sinh hoạt điều độ:
 - Sắp xếp công việc khoa học để có thời gian thư giãn, nghỉ ngơi
 - Ngủ đủ giấc
 - Duy trì chế độ ăn uống đủ chất
 - Tăng cường hoạt động thể lực



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ STRESS



Hãy quảng gánh lo đi mà vui sống!

Thông tin chung

Stress là những căng thẳng về tinh thần của con người trước các áp lực cuộc sống.

Nguyên nhân gây stress:

- ✓ **Gia đình và xã hội:** áp lực công việc, học tập, thất bại trong thi cử, khó khăn tài chính, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bị ngược đãi,...
- ✓ **Môi trường:** thiên tai, giao thông (tắc đường, tai nạn...), ô nhiễm (tiếng ồn, khói bụi...), ...
- ✓ **Thể chất:** ốm đau, bệnh tật, thiếu dinh dưỡng...
- ✓ **Tính cách:** suy nghĩ tiêu cực, sống thiếu thực tế, tham vọng quá lớn, làm phức tạp vấn đề.



Biểu hiện của stress

Người mới bị stress thường có biểu hiện lo lắng, căng thẳng, kích thích, buồn bã, dễ nổi cáu, tim đập nhanh, thở gấp... Các biểu hiện này sẽ qua mau nếu stress được giải tỏa kịp thời.

Người bị stress ở mức độ mạnh, trong thời gian dài có những biểu hiện sau:

- ✓ Mất niềm tin vào cuộc sống, tinh thần luôn mệt mỏi, chán chường, có thể dẫn đến trầm cảm.
- ✓ Các rối loạn kèm theo: rối loạn giấc ngủ, tức ngực, tăng huyết áp, đau đầu, đau dạ dày,...
- ✓ Đối với phụ nữ mang thai có thể gây suy thai, trẻ sinh ra chậm phát triển.



Cách giải tỏa stress

- ✓ Tạm dừng suy nghĩ về vấn đề gây căng thẳng, chuyển sự quan tâm sang vấn đề khác.
- ✓ Thư giãn bằng cách: tập thở (hít sâu, thở lỏng, tâm trí hoàn toàn thoải mái), tập thiền, tập yoga
- ✓ Tâm sự, chia sẻ với bạn bè và người thân
- ✓ Dành thời gian, giải trí như đi du lịch, xem phim, nghe nhạc, chơi thể thao ...
- ✓ Gặp cán bộ y tế nếu stress không thuyên giảm.