

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Trong những thời điểm bất ổn, chúng ta sẽ cảm thấy tốt hơn bằng cách tìm cho mình vài điều gì đó ổn định. Nếu có thể, chúng ta nên giữ những thói quen hằng ngày – thức dậy, làm việc, ăn uống, tập thể dục và nghỉ ngơi vào những khung giờ cố định.



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình



Vào những lúc căng thẳng cao, chúng ta có thể cảm thấy sợ hãi, mông lung, hoang mang hoặc thậm chí nổi giận, và những cảm xúc này là bình thường.

Tuy nhiên, nếu những cảm xúc trên trở nên nhiều quá mức, hãy hít thở sâu và tập trung vào những việc xảy ra xung quanh mà ta có thể lắng nghe hoặc nhìn thấy ngay tại thời điểm đó.



Hãy lặp lại từng bước này những khi cảm thấy căng thẳng hoặc chán nản.

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Hãy nhớ rằng bạn bè ta luôn
kề bên, và ở gần hơn ta nghĩ.
Ta chỉ cần nhắc điện thoại lên,
và gọi cho bạn bè mình.

**Bạn bè và gia đình
sẽ như gần gũi hơn
khi ta trò chuyện
với nhau nhiều hơn**



If you need support, please contact the
Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình



Trong những lúc căng thẳng, mỗi người sẽ có cách xử lý khác nhau. Và mọi thứ có thể trở nên khó khăn hơn khi tất cả mọi người cùng bị kẹt trong nhà.

Thanh thiếu niên có thể muốn có những khoảng thời gian riêng, trong khi đó, trẻ em nhỏ tuổi lại có thể cần nhiều thời gian và sự quan tâm của người lớn hơn.



Hãy nói chuyện cởi mở với mọi người trong nhà về nhu cầu của bản thân mình, và hãy thử tìm hiểu thêm xem mọi người đang cần gì.

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Hôm nay, mình đã làm những điều này chưa?



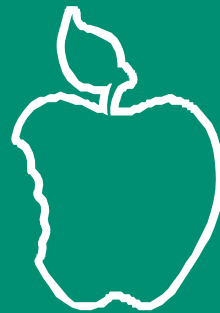
Tập thể dục?



Kết nối với ai đó bên ngoài gia đình mình?



Cười? (Nếu chưa thì hãy tìm xem một vài video vui nhộn về động vật nhé)



Ăn những món ngon và có lợi cho sức khỏe?

Hãy nhớ rằng chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua khó khăn



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Ai cũng có những cách đối mặt khác nhau khi gặp phải những thử thách và thay đổi. Chúng ta đã vượt qua những lúc khó khăn này trong quá khứ như thế nào?



Liệu ta có thể chia sẻ cách mà ta đã đối mặt với khó khăn cho bạn bè và gia đình mình không?

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



Hãy tử tế với tâm trí của mình

Có cách nào để chúng ta thăm hỏi hàng xóm của mình và những người đang sống một mình mà ta biết, trong khi vẫn tuân thủ giãn cách xã hội không?



Nếu làm được điều này, không chỉ họ mà cả chúng ta sẽ cùng vui đấy!

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



Hãy tử tế với tâm trí của mình

Khi chúng ta căng thẳng và cảm thấy
mông lung, ta có thể thử điều sau



Hãy tưởng tượng chúng ta
đang ở một nơi thân thuộc
và an toàn – Nó có thể là
bên cạnh một thác nước êm
đềm, trên một ngọn núi yên
bình hoặc trong một khu
rừng xanh mượt.

Hãy tưởng tượng nơi đó
trông như thế nào, có
những mùi hương gì, và
hít thở một cách chậm rãi.
Hãy tự nhủ rằng mình
đang an toàn.



If you need support, please contact the
Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Những ký ức không vui trong quá khứ có thể bị khơi lại khi chúng ta quá căng thẳng và phải đối mặt với vô định. Điều này là bình thường. Nếu nhận thấy việc này xảy ra thường xuyên, hãy cố gắng mang tâm trí của mình quay trở về với thực tại bằng cách chuyển sự chú ý của mình vào:



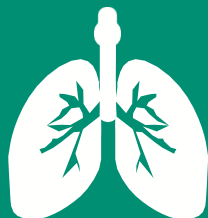
5 thứ ta có thể nhìn thấy

4 âm thanh ta có thể nghe



3 vật ta có thể sờ

2 mùi hương ta có thể ngửi



Và hãy hít một hơi thật sâu.

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình



Lòng tốt có thể giúp cho bản thân và người khác mạnh mẽ và hạnh phúc hơn.

Chúng ta có thể gửi cho ai đó một cái thiệp, nấu cho họ vài món ăn, chia sẻ một quyển sách hoặc bài hát yêu thích của mình với họ không?



Tập sống với lòng trắc ẩn và sự tử tế có thể giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn, giảm mức độ căng thẳng và trầm cảm, và đồng thời cải thiện hệ thống miễn dịch.

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

Hãy tử tế với tâm trí của mình

Tập sống với lòng biết ơn sẽ giúp ích cho tinh thần của chúng ta, đặc biệt là trong lúc căng thẳng cao hoặc thời điểm nhiều biến động.



Mỗi ngày, hãy cố gắng tự liệt kê 3 thứ mà chúng ta biết ơn trong cuộc sống này. Ta cũng có thể chia sẻ khoảnh khắc này với bạn hoặc người nhà của mình.

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

