

# SỐNG KHỎE

Cảm thấy Khỏe - Trưởng thành  
Khỏe - Sống Khỏe



## HƯỚNG DẪN ĐẦU TƯ VÀO SỨC KHỎE CỦA BẠN



Sống Khỏe (Live Well) đã được phát triển với sự hỗ trợ rộng rãi của Mạng lưới Y tế Chính Tây Nam Sydney.



Văn bản được xác nhận bởi **Hội đồng Người tiêu dùng, Người chăm sóc và Cộng đồng Tây Nam Sydney.**

Sống Khỏe xin ghi nhận **Đài phun nước của Hiệp hội Y tế về Lão hóa Tối ưu Canada** đã tạo cảm hứng cho dự án này.



## XIN CHÚC MỪNG

Bạn đã bắt đầu suy nghĩ về cách thực hiện những thay đổi nhỏ nhưng bền vững để giúp bạn khỏe mạnh hơn, cảm thấy tốt hơn và sống khỏe lâu hơn. Tập sách này được viết để giúp bạn hiểu các mục tiêu của mình và tại sao các mục tiêu này lại quan trọng.

Nhân viên y tế của bạn sẽ giúp bạn thực hiện những thay đổi nhỏ trong lối sống để xây dựng lối sống lành mạnh hơn theo thời gian.

Mọi cuộc hành trình đều bắt đầu bằng một bước nhỏ.

# Coi sự khỏe mạnh là mục tiêu của bạn

Hành vi, cách nhìn, và lối sống của bạn giúp xác định mức độ khỏe mạnh của bạn. Có thể mất nhiều thời gian để hình thành những thói quen lành mạnh hơn. Những thay đổi nhỏ được duy trì trong thời gian dài có xu hướng quan trọng hơn những thay đổi lớn được thực hiện chỉ trong thời gian ngắn.

Các hành động trong sáu lĩnh vực chính sau đây đã được chứng minh là tạo ra sự khác biệt tích cực đối với việc cảm thấy khỏe và sống khỏe:



Duy trì hoạt động thể chất



Giữ cho bộ não của bạn hoạt động



Ăn thức ăn lành mạnh



Có thể thư giãn tâm trí của bạn



Giữ liên lạc với những người khác



Suy nghĩ tích cực và lạc quan

**Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao Đầu tư vào Sức khỏe của Bạn lại quan trọng, hãy quét Mã QR sau:**





## HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

**Hoạt động thể chất là yếu tố trung tâm để giữ gìn sức khỏe và cảm thấy khỏe mạnh cho dù bạn ở độ tuổi nào.**

Bất kỳ hình thức tăng hoạt động nào cũng tốt và sẽ tốt hơn nếu hoạt động đó làm tăng nhịp tim của bạn và khiến bạn đổ mồ hôi một chút.

Bạn càng hoạt động nhiều thì càng tốt.



## Dưới đây là một số ý tưởng giúp bạn tăng cường hoạt động thể chất của mình:

**Di chuyển:** Nhiều vấn đề sức khỏe liên quan đến việc ngồi trong thời gian dài. Bằng cách đứng dậy và vận động thường xuyên, bạn có thể cải thiện sức khỏe tim, xương và não, tâm trạng và tăng tuổi thọ. Cố gắng từ từ tích lũy thời gian dành cho việc di chuyển theo thời gian.

### Làm nhiều hơn những gì bạn thường làm:

Tất cả các công việc cụ thể hàng ngày đều có thể bổ sung vào mức độ hoạt động thể chất của bạn. Các công việc hàng ngày có thể bao gồm việc vặt, đi chợ, việc nhà, làm vườn và dắt chó đi dạo. Những điều này sẽ làm tăng tính độc lập và sức bền của bạn và cũng giúp bạn cảm thấy kiểm soát tốt hơn cuộc sống hàng ngày của mình.

**Đi bộ thường xuyên:** Điều này có thể cải thiện và bảo vệ tâm trạng của bạn, giảm lo lắng, tăng tuổi thọ và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ khi bạn già đi.

**Tập thể dục:** Điều này rất tốt cho việc cải thiện sức khỏe và/hoặc thể lực tim mạch của bạn. Tập thể dục cũng cải thiện hình ảnh bản thân, năng lượng và duy trì sức khỏe nhận thức.

- Đánh giá thể lực cá nhân từ một huấn luyện viên là một việc thực sự hữu ích ở mọi lứa tuổi để tìm ra những gì tốt nhất cho sức khỏe của bạn, cũng như lời khuyên về cách tập thể dục an toàn.

- Nếu phù hợp với mức độ sức khỏe của bạn, thì hãy thử các thiết bị tập thể dục trong nhà hoặc tham gia các lớp học tại trung tâm cộng đồng hoặc thể dục tại địa phương của bạn.
- Các hoạt động cải thiện khả năng phối hợp và cân bằng của bạn có thể làm giảm nguy cơ té ngã. Sự cân bằng của bạn càng tốt, thì bạn càng có nhiều khả năng độc lập về lâu dài.

**Thử một điều gì đó mới:** Thay đổi thói quen của bạn. Có rất nhiều hoạt động có sẵn có thể phù hợp với bạn. Yoga nhẹ nhàng, thể dục nhịp điệu dưới nước hoặc thái cực quyền là những ví dụ về các bài tập thể dục tâm trí-cơ thể có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ và mức năng lượng của bạn và có thể có tại một trung tâm cộng đồng địa phương hoặc trực tuyến.

### Cần nhắc mua một thiết bị theo dõi thể lực để đeo:

Điều này có thể bao gồm một dây đeo tay hoặc đồng hồ và cho phép bạn đo mức độ hoạt động của bạn. Một số thiết bị theo dõi thậm chí sẽ cho bạn biết liệu bạn đã ngồi quá lâu hay không.

### Nói chuyện với chuyên gia sức khỏe của bạn:

Tìm hiểu những hoạt động nào là tốt nhất. Họ có thể giúp bạn tìm các nhóm, lớp học hoặc phòng tập thể dục tại địa phương có thể giúp bạn duy trì hoạt động, mạnh mẽ và độc lập.





# Tôi có thể làm gì để hoạt động thể chất nhiều hơn?



Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao **Hoạt động Thể chất** lại quan trọng, hãy quét **Mã QR** sau:



# ĂN UỐNG LÀNH MẠNH



**Ăn uống đầy đủ là điều cần thiết cho sức khỏe tổng thể của bạn.**

Thực phẩm lành mạnh cung cấp cho cơ thể bạn các thành phần hỗ trợ tâm trạng và trí nhớ, đồng thời giúp bạn tránh hoặc kiểm soát các vấn đề sức khỏe tốt hơn. Ăn uống đầy đủ cũng có thể giúp bạn duy trì cân nặng hợp lý và hoạt động tối ưu.

Bạn cần ăn đúng số lượng thực phẩm, cân đối các nhóm thực phẩm khác nhau và tránh ăn vặt và ăn quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn.





Dưới đây là một số điều bạn có thể làm để giúp bạn ăn uống đầy đủ. Bạn cần ăn nhiều thức ăn ngon, uống đầy đủ chất và tránh thức ăn không tốt cho sức khỏe.

## Ăn uống Lành mạnh

Thường xuyên ăn **thực phẩm đa dạng và lành mạnh**.

Ăn thực phẩm tươi hoặc luân phiên ăn thực phẩm đông lạnh hoặc đóng hộp ví dụ như đậu Hà Lan hoặc ngô.

Ăn thực phẩm giàu **chất bảo vệ cơ thể và não bộ của bạn**. Những chất này có trong dầu ô liu, các loại hạt, rau xanh và nhiều màu sắc và các loại quả mọng có màu sẫm như quả việt quất.

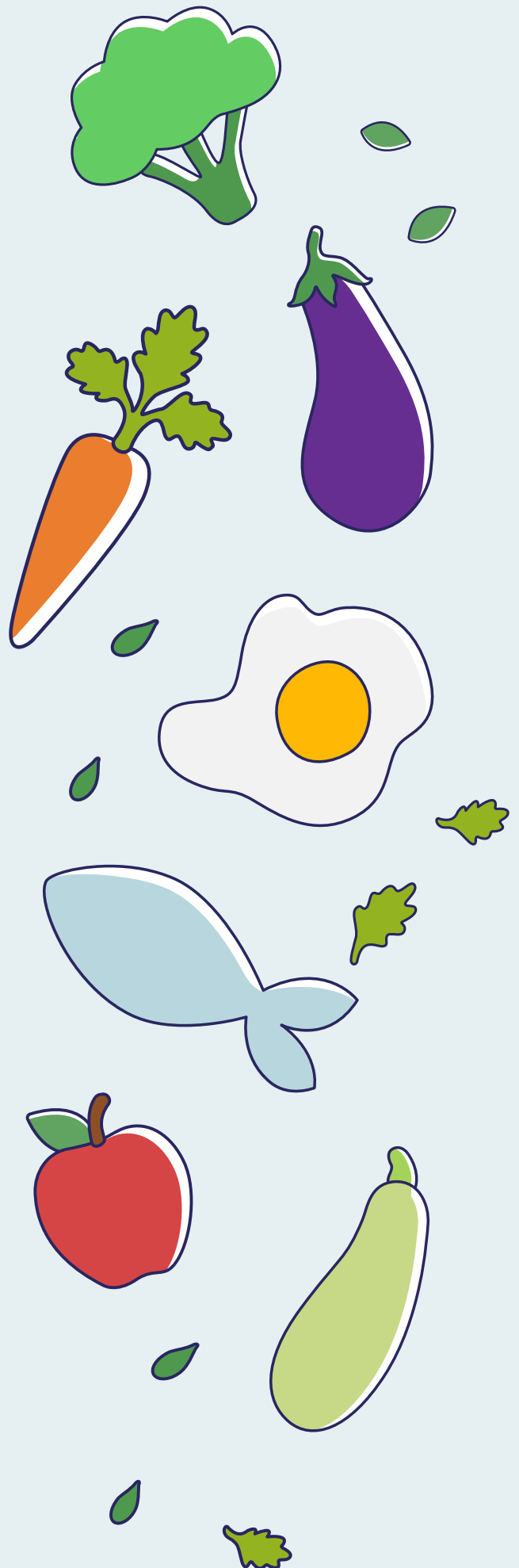
Ăn thực phẩm giàu **chất đạm** để giúp duy trì hoặc tăng sức mạnh và kích thích cơ bắp của bạn. Chất đạm có thể đến từ các loại thực phẩm như thịt nạc, cá, gà, trứng, các loại hạt, và đậu. Có cơ bắp khỏe mạnh giúp bạn độc lập lâu hơn.

Ăn thực phẩm giàu **axit béo omega-3**. Loại thực phẩm này có thể bao gồm cá nhiều dầu (ví dụ như cá mòi, cá ngừ, cá hồi), quả óc chó và rau lá xanh. Những thực phẩm này đặc biệt sẽ giúp giữ cho não bộ khỏe mạnh.

**Tiêu thụ thực phẩm chưa qua chế biến** vì có chất xơ, carbohydrate tốt cho sức khỏe và các chất dinh dưỡng và khoáng chất. Các loại thực phẩm này bao gồm các loại thực phẩm như đậu, hạt, hạnh nhân, hải sản, đậu phụ, trái cây tươi hoặc khô, rau xanh, bánh mì nguyên cám, mì ống nguyên cám và gạo lứt.

Ăn thực phẩm giàu **canxi** để hỗ trợ sức khỏe của xương. Canxi có trong các sản phẩm từ sữa như sữa, sữa chua và pho mát. Bạn cũng có thể hấp thụ canxi từ các nguồn không phải sữa như hạnh nhân hoặc cá mòi.

**Ăn thực phẩm lên men**. Đây là những thực phẩm giàu vi khuẩn có lợi giúp đường ruột của bạn khỏe mạnh. Ăn sữa chua hoặc các loại thực phẩm lên men khác như dưa cải bắp hoặc kim chi.



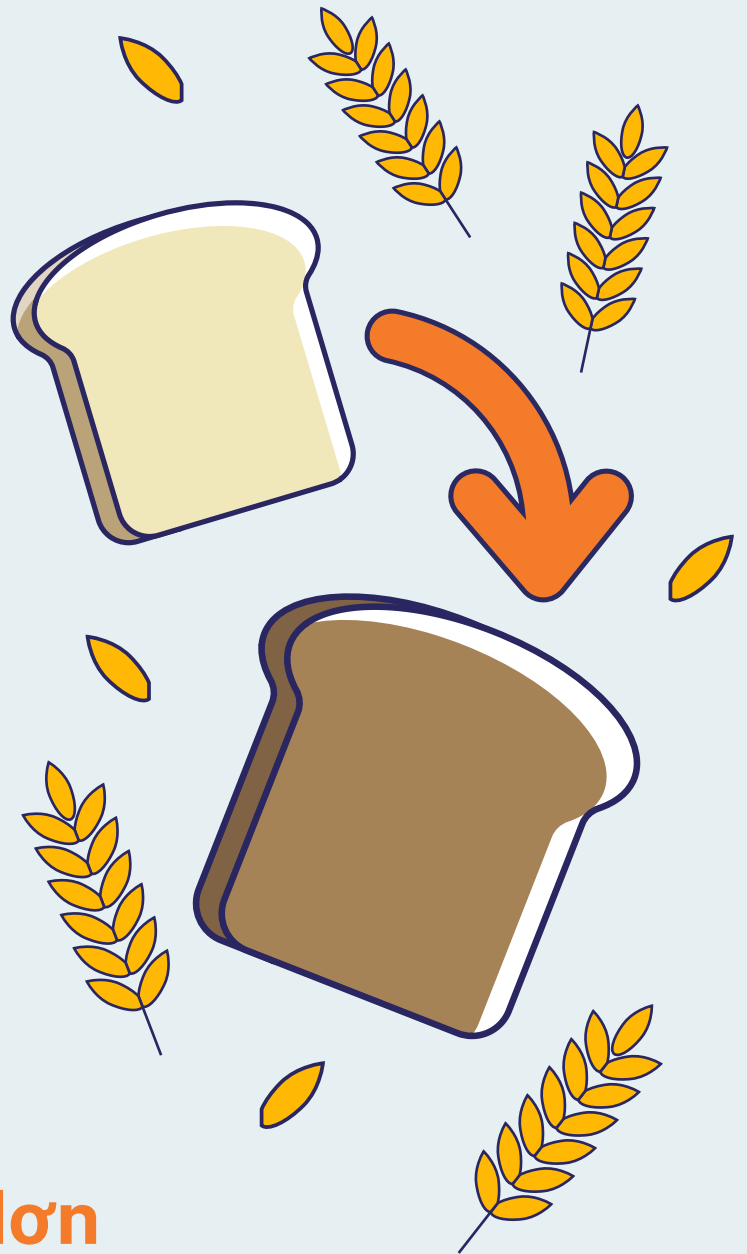
## Ăn uống Có hại

Cố gắng cắt giảm hoặc loại bỏ thực phẩm không lành mạnh, đặc biệt là **thực phẩm đã qua chế biến** và đồ ăn nhẹ có xu hướng thêm đường, muối hoặc các chất phụ gia nhân tạo để làm cho thức ăn ngon hơn hoặc để được lâu hơn.

**Bánh mì trắng, cơm, mì ống và khoai tây** làm cho lượng đường trong máu của bạn tăng quá cao và theo thời gian làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Thử thay thế bằng bánh mì nguyên cám, gạo lứt, mì ống nguyên cám và khoai lang nếu có thể.

Lưu tâm đến **khẩu phần ăn của bạn**. Ăn đủ để không bị đói.

Lưu tâm đến **ăn vặt** khi bạn căng thẳng vì ăn uống thoải mái chỉ mang lại cho bạn sự nhẹ nhõm tạm thời và làm cho bạn tăng cân.



## Uống Lành mạnh Hơn

Cố gắng giữ trong giới hạn được khuyến nghị về lượng **rượu** dành cho tuổi của bạn. Uống quá nhiều rượu sẽ gây hại cho não và cơ thể, đồng thời làm tăng nguy cơ té ngã. Rượu sẽ làm trầm trọng thêm các triệu chứng của bạn nếu bạn bị tiểu đường, cao huyết áp hoặc vết loét.

Uống **đủ nước** bằng cách cố gắng uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày. Bạn có thể uống theo một lượng nhỏ vào mỗi giờ khi bạn thức hoặc tạo thói quen phù hợp với bạn.





# Làm thế nào tôi có thể ăn uống lành mạnh hơn?



**Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao Ăn uống Lành mạnh lại quan trọng, hãy quét Mã QR sau:**



# HOẠT ĐỘNG NÃO BỘ



**Khi nói đến sức khỏe của bộ não, giữ cho tâm trí của chúng ta hoạt động là một ý tưởng thực sự tuyệt vời.** Các tế bào não có khả năng phát triển và hình thành các kết nối mới từ trước khi chúng ta được sinh ra cho đến khi về già. Thử thách bộ não của bạn bằng các bài tập thể dục trí óc thường xuyên cũng quan trọng như hoạt động thể chất cho cơ bắp của bạn.

Khi bạn thử thách bộ não của mình bằng hoạt động mới, dù là về tinh thần hay thể chất, bạn sẽ giúp xây dựng năng lực não bộ của mình. Điều này giống như tích lũy tiền tiết kiệm để não bộ tăng khả năng đối phó với căng thẳng và thử thách.

Các hoạt động phức tạp hơn như học một ngôn ngữ mới hoặc cách chơi một nhạc cụ có lợi nhất cho não của bạn, nhưng tất cả các hoạt động đều có giá trị. Nếu điều đó vui vẻ và mang tính xã hội thì điều đó còn tốt hơn.



Dưới đây là một số ý tưởng giúp tăng cường hoạt động não bộ của bạn:

### Thử thách bộ não của bạn học một điều gì đó mới:

Về sức khỏe não bộ, càng nhiều thử thách càng tốt. Cân nhắc:

- Học chính thức như tham gia một khóa học trực tuyến, tham gia một lớp học cộng đồng hoặc thậm chí theo học một chương trình học ở trường đại học. Tất cả việc học mới đều rất tốt cho sức khỏe bộ não của bạn và mang lại cho bạn cảm giác đạt được thành tựu.
- Nếu điều đó quá khó khăn, thì hãy nhớ rằng ngay cả những mục tiêu nhỏ cũng có ích cho sức khỏe bộ não, bao gồm:
- Đọc báo hoặc bài báo trên tạp chí hoặc nghe đài đàm thoại (talkback). Những điều này rất hữu ích cho sức khỏe bộ não theo thời gian.
- Nghe sách nói. Đây cũng là một cách tuyệt vời để kích hoạt bộ não của bạn và bạn có thể nghe sách nói khi đang thư giãn.

Nói chung, xem ti vi không kích thích tinh thần như đọc sách. Cố gắng giới hạn thời gian bạn xem ti vi.

**Trở thành thành viên của thư viện công cộng địa phương của bạn:** Đọc sách là điều tuyệt vời cho tâm trí của bạn theo nhiều cách. Nhiều thư viện còn có các câu lạc bộ sách và phim, các giảng đường đại học, một loạt các hội thảo và dịch vụ giao sách tận nhà.

### Khám phá những gì máy tính có thể làm:

- Sử dụng máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh để truy cập internet là một cách tuyệt vời để tìm kiếm thông tin thú vị và kết nối với những người khác. Đừng để tuổi tác hay sự thiếu kinh nghiệm trở thành rào cản.
- Nếu bạn là người mới sử dụng máy tính, thì có rất nhiều tài nguyên và công nghệ thân thiện với người dùng. Kiểm tra với thư viện địa phương của bạn để biết thêm tài nguyên máy tính.

**Khai thác tối đa các sở thích và mối quan tâm của bạn:** Cân nhắc những cơ hội mới để làm những điều bạn đã thích và nâng nó lên một tầm cao mới. Điều này có thể bao gồm việc tham gia một lớp học như nấu ăn hoặc nhiếp ảnh để giúp bạn gặp gỡ những người mới có chung sở thích và học các kỹ năng mới trong chủ đề yêu thích của bạn.

**Thay đổi thói quen của bạn:** Bạn có phải là người sống theo thói quen? Đi một con đường khác về nhà, mua sắm ở một cửa hàng khác hoặc gặp gỡ một người bạn đã lâu không gặp. Chỉ cần thay đổi thói quen hoặc giới thiệu những trải nghiệm mới, bạn đã kích hoạt bộ não của mình và bổ sung thêm bài tập thể dục tinh thần cho một ngày của bạn.





# Tôi có thể làm gì để giữ cho bộ não của tôi hoạt động?



Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao **Giữ cho Bộ não của Bạn Hoạt động** lại quan trọng, hãy quét **Mã QR** sau:



# HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI



**Tất cả chúng ta đều là phần tử của xã hội.** Hoạt động xã hội không chỉ có nghĩa là có một nhóm người mà bạn tiếp xúc. Điều đó cũng là việc tìm kiếm sự hài lòng khi nói chuyện và ở bên mọi người và có thể nhận được sự hỗ trợ từ họ nếu cần. Kết nối với những người mà bạn thích và những người quan tâm đến bạn giúp bạn tự tin và cảm thấy tích cực.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng điều đó giúp ích cho hệ thống miễn dịch của bạn, giảm các triệu chứng trầm cảm, giúp bạn đối phó với căng thẳng tốt hơn và giữ cho trí nhớ của bạn luôn nhạy bén. Sự cô đơn là nguyên nhân dẫn đến tổn thương cả sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất. Trong thực tế, điều đó cũng có hại cho cơ thể của bạn như hút thuốc.



**Đây là cách bạn có thể hoạt động xã hội nhiều hơn:**

**Liên hệ với bạn bè hoặc thành viên gia đình.** Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình của bạn. Điều này có thể là gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại, cuộc gọi video hoặc mạng xã hội. Hãy chủ động gọi điện cho ai đó hoặc thiết lập một thói quen hàng tuần. Nếu bạn đọc một cuốn sách thú vị hoặc xem điều gì đó hay trên ti vi, thì hãy trò chuyện với gia đình và bạn bè về điều đó.

**Tìm hiểu thêm một chút về một người quen bình thường.** Có thể có những người bạn thường xuyên đi cùng nhưng không biết rõ lắm. Chỉ lắng nghe thôi cũng có thể là một cách tuyệt vời để kết nối nhiều hơn với ai đó.

Chào hỏi và hỏi họ về tuần của họ hoặc họ đang thế nào.

**Thử thách bản thân nói “đồng ý” với các cơ hội gặp gỡ với mọi người.** Thử thách bản thân nói đồng ý nếu được mời đi chơi ở đâu đó. Đôi khi có thể rất vui khi ra khỏi vùng an toàn xã hội của bạn. Sau đó, hãy cùng nhau đi uống cà phê, uống trà hoặc đi dạo với người mà bạn muốn biết nhiều hơn.

**Tò mò.** Thử thách bản thân với một sở thích hoặc mối quan tâm với một nhóm người mới, ví dụ như câu lạc bộ sách hoặc nhóm đi bộ. Cũng có thể có những cơ hội xã hội liên quan đến nhiều hoạt động mà bạn đã thích.

**Là thành viên của một nhóm cùng chí hướng.** Tìm kiếm các hoạt động nhóm tại địa phương như câu lạc bộ xã hội, nhóm đi bộ hoặc các địa điểm thờ cúng địa phương như nhà thờ, nhà thờ Hồi giáo hoặc giáo đường Do Thái.







## Tôi có thể làm gì để duy trì hoạt động xã hội?



Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao **Duy trì Hoạt động Xã hội** lại quan trọng, hãy quét **Mã QR** sau:





## SỨC KHỎE TINH THẦN

**Tất cả chúng ta đều có sự căng thẳng và thách thức trong cuộc sống.** Phản ứng căng thẳng của cơ thể xảy ra bất cứ khi nào bạn cảm thấy lo lắng hoặc không chắc chắn. Căng thẳng bùng phát trong thời gian ngắn là hoàn toàn bình thường, nhưng căng thẳng mạn tính hoặc căng thẳng quá mức sẽ không tốt cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Tâm trí và cơ thể có sự liên kết chặt chẽ và một tâm trí thoải mái có thể giúp cơ thể thư giãn và ngược lại. Phản ứng thư giãn là một phản ứng bình thường của cơ thể giúp thư giãn tâm trí và cân bằng những căng thẳng trong cuộc sống.



## Hãy thử các kỹ thuật thư giãn sau đây:

**Hít thở sâu:** để làm được điều này, bạn cần chủ động hít thở chậm và sâu vào bụng. Điều này giúp cơ thể bạn tắt phản ứng căng thẳng và cũng giúp tâm trí bạn thư giãn. Hãy thử điều này trước khi bạn đi ngủ hoặc khi bạn cảm thấy căng thẳng.

**Tập thể dục nhẹ nhàng hoặc giãn cơ:** điều này có thể rất hiệu quả trong việc giúp bạn thư giãn cả về thể chất và tinh thần. Hai loại bài tập đặc biệt tốt là **yoga nhẹ nhàng** hoặc **thái cực quyền**. Cho dù bạn tập 20 phút một vài lần một tuần hay chỉ vài phút một ngày, thì đều tốt cho sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn.

**Chánh niệm:** đây là trạng thái tập trung chú ý, ví dụ như về mặt tinh thần *tập trung vào hơi thở của bạn* để tập trung “vào thời điểm hiện tại” sẽ mang lại phản ứng thư giãn. Để giúp bạn có được trạng thái tinh thần đó, hãy thử:

- Tưởng tượng ra hình ảnh tinh thần về một cảnh đẹp (được gọi là hình ảnh hướng dẫn) hoặc
- Phát một số âm thanh tự nhiên thư giãn như thác nước, gió thổi qua cây hoặc sóng lăn trên bãi biển.

Dù chỉ vài phút chánh niệm mỗi ngày cũng có lợi cho sức khỏe tinh thần của bạn vì tâm trí bạn cần được nghỉ ngơi nhiều như cơ thể.

**Tham gia vào các hoạt động mang lại cho bạn cảm giác có mục đích:** đặt mục tiêu cá nhân để đi bộ mỗi ngày, thăm bạn bè hoặc kết nối với một thành viên trong gia đình. Tập trung vào những gì quan trọng nhất đối với bạn có thể cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn.

**Nhận biết các yếu tố khởi phát:** Nhận thức được những điều khiến bạn cảm thấy lo lắng, buồn bã hoặc chán nản, ví dụ như tin tức và mạng xã hội trên điện thoại hoặc máy tính của bạn.

**Chăm sóc bản thân mình** bằng cách thực hiện một hoặc nhiều điều sau đây:

- Đọc một cuốn sách yêu thích hoặc nghe một cuốn sách nói.
- Lên kế hoạch cho các hoạt động thú vị thường xuyên như nghe bản nhạc yêu thích của bạn hoặc bản nhạc mà bạn đã không nghe trong một thời gian dài, nấu món gì đó mà bạn thích, *thỉnh thoảng* ăn đồ ăn ngon như sô cô la hoặc kẹo hoặc thử sách tô màu.

**Giữ thói quen vệ sinh cá nhân tốt** như tắm rửa, chải chuốt và thay quần áo hàng ngày.

**Đi ra ngoài** đến những nơi bạn có thể tận hưởng không khí trong lành, ánh nắng mặt trời và âm thanh của thiên nhiên.

Hãy nhớ rằng nếu bạn cảm thấy rằng bạn không đối phó được, đang buồn rầu hoặc lo lắng quá mức thì hãy gọi điện thoại ngay cho các chuyên gia y tế của bạn.





**Tôi có thể làm gì để cải thiện sức khỏe tinh thần của mình?**

★ **Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao **Sức khỏe Tinh thần** lại quan trọng, hãy quét **Mã QR** sau:**





## TƯ DUY TÍCH CỰC VÀ TỐI ƯU

**Suy nghĩ của chúng ta đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của chúng ta.** Suy nghĩ tích cực là tìm kiếm sự cân bằng, nhận thấy điều gì tốt ở bản thân, lạc quan và tập trung vào những gì chúng ta có thể thay đổi khi có vấn đề.

Những người sống lâu nhất thường có cái nhìn tích cực về cuộc sống lâu dài. Họ cũng có nhiều khả năng đối phó tốt hơn với căng thẳng, thoát khỏi nghịch cảnh và tham gia vào các hoạt động lành mạnh.



**Suy nghĩ tích cực có thể bao gồm các hoạt động sau đây:**

**Suy ngẫm về những gì đã diễn ra tốt đẹp:**

Mỗi ngày hãy ghi nhận những thành công của bạn và những điều bạn biết ơn, dù nhỏ nhặt đến đâu.

**Viết một danh sách biết ơn:** Hãy dành thời gian để viết ra danh sách những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn. Bất kể thử thách là gì, điều đó sẽ giúp chúng ta ghi nhớ hàng ngày những gì chúng ta cảm thấy biết ơn.

**Giải quyết vấn đề:** Thiết lập thời gian để suy nghĩ về những thách thức trong cuộc sống ví dụ như các mối lo lắng về sức khỏe tinh thần hoặc y tế, căng thẳng trong công việc, thách thức về tài chính hoặc mối quan hệ.

- Cố gắng tìm cùng một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày để chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và niềm tin của bạn về những tình huống này. Cho phép cảm xúc xuất hiện mà không phán xét cảm xúc. Có bất kỳ vấn đề nào mà bạn nghĩ rằng bạn có thể thay đổi không?
- Có thể hữu ích nếu viết ra các ý tưởng của bạn và giải quyết vấn đề. Hãy tưởng tượng bạn sẽ trút bỏ được lo lắng hoặc vấn đề để lấy lại cân bằng trong suy nghĩ. Hãy nhớ điều này sớm muộn gì cũng sẽ qua.

**Hít thở có chánh niệm:** Điều này có thể giúp bạn cải thiện cách bạn suy nghĩ và cảm nhận trong thời điểm hiện tại.

- Một cách dễ dàng để bắt đầu là chỉ thử vài phút mỗi lần. Chú ý hơi thở của bạn đi chuyển vào và ra. Tập trung vào hơi thở của bạn ngay cả khi suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí. Khi tâm trí bạn nghĩ quanh quẩn (đây là đặc điểm của tâm trí), hãy chuyển sự chú ý của bạn quay lại hơi thở.
- Tập trung chú ý thông qua hơi thở có thể cải thiện sức khỏe, khả năng thoát khỏi bệnh tật, giảm căng thẳng, lo lắng và trầm cảm.

**Thay đổi suy nghĩ tiêu cực:** Khi bạn thấy mình trong một tình huống khó khăn, hãy kiểm tra những suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Đôi khi, suy nghĩ của chúng ta không hữu ích và có thể khiến chúng ta cảm thấy tồi tệ hơn những gì chúng ta cần cảm thấy. Thay vì nghĩ “Điều này là không thể”, hãy hỏi “Một người bạn tốt sẽ nói gì với tôi ngay bây giờ?” hoặc “Điều gì sẽ làm cho việc này dễ dàng hơn?” hoặc “Ai có thể giúp tôi việc này?”

**Đối xử với bản thân bằng sự tử tế và tình thương:** Nếu suy nghĩ của bạn có xu hướng tự phê bình, thì hãy nhắc nhở bản thân rằng không ai hoàn hảo cả. Tất cả chúng ta đều mắc sai lầm. Nghiên cứu cho thấy rằng đối xử với bản thân bằng tình thương giúp chúng ta hạnh phúc hơn và giảm lo lắng và trầm cảm.





**Làm thế nào để tôi có thể suy nghĩ tích cực hơn?**



**Để xem một đoạn video ngắn về lý do tại sao **Suy nghĩ Tích cực** lại quan trọng, hãy quét **Mã QR** sau:**



# CÁC LỜI KHUYÊN VỀ SỨC KHỎE TỔNG THỂ

Bạn có thể làm những điều khác để giữ sức khỏe.

Hãy chắc chắn rằng bạn được bác sĩ hoặc y tá của bạn **kiểm tra sức khỏe thường xuyên**:

- Theo dõi và kiểm soát lượng cholesterol, lượng đường trong máu, trọng lượng cơ thể và huyết áp của bạn.
- Chăm sóc da của bạn và kiểm tra xem liệu có bất kỳ thay đổi nào như u cục hoặc khối u không và đi kiểm tra những chỗ đó.
- Hãy chắc chắn rằng bạn gặp nha sĩ thường xuyên vì sức khỏe răng miệng kém có thể gây hại cho sức khỏe tổng thể của bạn.

Uống bất kỳ **loại thuốc** nào theo chỉ định của bác sĩ của bạn.

Bỏ hoặc giảm bớt **hút thuốc lá**.

Có đủ **giấc ngủ** – nhắm mục tiêu ngủ nhiều hơn 4 giờ và ít hơn 8 giờ.

Uống đủ **nước** – khoảng 8 ly nước mỗi ngày là tốt và giúp bạn cảm thấy no, vì vậy bạn không sẽ ăn vặt thường xuyên.

Chăm sóc **đầu** cẩn thận – cố gắng tránh va đập hoặc chấn thương ở đầu. Kiểm tra nhà của bạn để tránh các mối nguy hiểm khi di chuyển.





# TÔI CÓ THỂ THAY ĐỔI NHƯ THẾ NÀO?

Bạn không cần phải làm nhiều, hoặc làm mọi thứ cùng một lúc để cải thiện sức khỏe của mình. Bắt đầu với những thay đổi nhỏ và tiếp tục duy trì các thay đổi đó. Sau đó, thực hiện thêm một số thay đổi. Nếu bạn có thể suy nghĩ thấu đáo về sự thay đổi theo kế hoạch của mình thì nó sẽ có nhiều khả năng thành công. Cần nhắc:

## **Tôi có thể thực hiện thay đổi nào?**

*Tôi sẽ thực hiện những thay đổi nào? ví dụ như tập thể dục nhiều hơn, đọc nhiều hơn, ăn uống lành mạnh hơn.*

## **Sự thay đổi đó có thực tế đối với tôi không?**

*Hành động này có phù hợp với sức khỏe và hoàn cảnh của tôi không?*

## **Tôi sẽ đo lường sự thay đổi của mình như thế nào?**

*Tôi sẽ đo lường hoạt động này như thế nào? ví dụ như số lần hoặc thời gian tôi đánh tôi để làm việc đó.*

## **Tôi sẽ làm những điều đó khi nào và tần suất ra sao?**

*Tôi sẽ làm điều này khi nào và tần suất ra sao? ví dụ như mỗi Thứ Hai và Thứ Tư, mỗi ngày một lần vào buổi sáng.*

## **Tôi có thể làm những điều đó ở đâu?**

*Có thể thực hiện những hoạt động này ở đâu? ví dụ như ở nhà, trong công viên, tại một trung tâm địa phương.*



# MỤC TIÊU CỦA TÔI

Mục tiêu của tôi là làm được nhiều việc hơn:

- |                          |                     |                          |                    |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Hoạt động Thể chất  | <input type="checkbox"/> | Ăn uống Lành mạnh  |
| <input type="checkbox"/> | Hoạt động Tinh thần | <input type="checkbox"/> | Sức khỏe Tinh thần |
| <input type="checkbox"/> | Hoạt động Xã hội    | <input type="checkbox"/> | Suy nghĩ Tích cực  |

## Cụ thể

Tôi sẽ thực hiện những thay đổi nào? ví dụ như tập thể dục nhiều hơn, đọc nhiều hơn, ăn uống lành mạnh hơn

## Có thể đo lường

Tôi sẽ đo lường hoạt động này như thế nào? ví dụ như số lần, thời gian tôi dành để làm việc đó

## Có thể đạt được

Hành động này có phù hợp với sức khỏe và hoàn cảnh của tôi không?




## Thực tế

Tôi có thể thực hiện những hoạt động này một cách thực tế không? ví dụ như ở nhà, trong công viên

## Tính đến thời gian

Tôi sẽ làm điều này khi nào và tần suất ra sao? ví dụ như mỗi Thứ Hai và Thứ Tư, mỗi ngày một lần vào buổi sáng

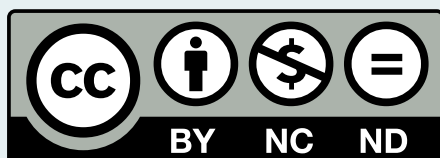
# THÓI QUEN SỨC KHỎE CỦA TÔI

	 Buổi sáng	 Buổi chiều	 Buổi tối
Thứ Hai			
Thứ Ba			
Thứ Tư			
Thứ Năm			
Thứ Sáu			
Thứ Bảy			
Chủ Nhật			



# Đừng chỉ sống Hãy SỐNG KHỎE

**Khu Y tế Địa phương Tây Nam Sydney** không đại diện hoặc đưa ra bảo đảm về tính đầy đủ hoặc chính xác của thông tin do dự án **Sống Khỏe** cung cấp. Không có thông tin nào được chúng tôi cung cấp cho bạn nhằm mục đích đưa ra bất kỳ lời khuyên về sức khỏe hoặc chuyên môn nào khác. Chúng tôi không thể và không đưa ra bất kỳ đảm bảo nào về khả năng bạn đạt được kết quả từ những lời khuyên được đưa ra. Kết quả sẽ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh và sức khỏe của riêng cá nhân bạn. Do đó, các cá nhân nên cân nhắc việc tìm kiếm sự tư vấn từ bác sĩ có liên quan trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với lối sống của mình.



Khu Y tế Địa phương Tây Nam Sydney 2022  
© Ấn phẩm này được cấp phép theo Creative Commons-Phi  
Thương mại-Không có Phái sinh 4.0 Quốc tế (CC BY-NC-ND 4.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>