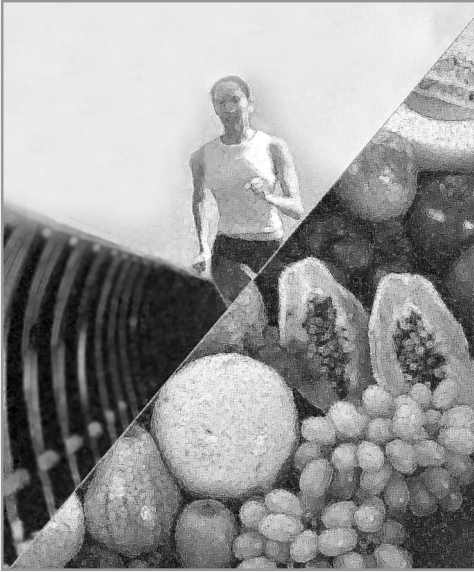


# Sự Căng Thẳng



Căng thẳng là một phần tự nhiên của cuộc sống chúng ta. Căng thẳng ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Quá nhiều căng thẳng có thể rất nguy hiểm. Chúng ta không thể tránh khỏi căng thẳng nhưng có thể học cách kiểm soát nó tốt hơn.

## Điều gì gây nên căng thẳng?

Thay đổi là nguyên nhân chính gây căng thẳng.

- Mất mát riêng tư như:
  - ✓ Người thân qua đời
  - ✓ Bạn bè chuyển đến nơi ở khác
  - ✓ Quý vị chuyển đến nhà mới và/hoặc quốc gia khác
- Thay đổi việc làm như các vấn đề ở chỗ làm, vị trí mới, nghỉ hưu, mất việc
- Vấn đề về tiền bạc
- Thay đổi gia đình như ly dị hoặc ly thân, có thai, con chuyển đi nơi khác hay gặp rắc rối.
- Bệnh tật hay thương tích

## Dấu hiệu của sự căng thẳng là gì?

Cơ thể sẽ cho quý vị biết khi nào bị căng thẳng. Quý vị có thể bị:

- Nhức đầu
- Cứng cổ
- Đau dạ dày
- Đánh trống ngực
- Vấn đề về giấc ngủ
- Ăn quá nhiều hoặc quá ít
- Dùng rượu quá nhiều hay dùng ma túy
- Nóng giận, chửi mắng người trong gia đình
- Lo lắng
- Thiếu tập trung
- Cảm thấy bị thúc ép hay bị áp lực
- Tránh xa gia đình và bạn bè

## Sự căng thẳng có thể tồi tệ như thế nào?

Căng thẳng quá mức có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng.

- Buồn nản – cảm giác thất vọng và vô dụng. Một vài dấu hiệu của buồn nản là:
  - ✓ Mệt mỏi và không ngủ được
  - ✓ Không thể tập trung
  - ✓ Cảm giác vô vọng
  - ✓ Không thiết tha gì đến ăn uống, tình dục hay cuộc sống
- Bệnh cao áp/Áp huyết cao – làm hại tim và mạch máu dẫn đến vấn đề tim và não.
- Có thể liên quan đến những vấn đề nguy hiểm khác và sức khỏe suy giảm.

# Sự Căng Thẳng

## Có thể kiểm soát căng thẳng ra sao?

- Đến bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Provider – PCP). PCP có thể giúp chẩn đoán, theo dõi và điều trị.
- Ăn uống đầy đủ. Ngay cả khi không thích nấu nướng hay ăn, hoặc nếu quý vị luôn cảm thấy đói, nhớ ăn thức ăn lành mạnh (trái cây, rau cải, cơm, bánh mì, mì, trứng). Không ăn vặt (khoai chiên, bánh quy giòn, bánh cookie, kẹo) hay thức ăn nhanh.
- Tập thể dục. Ra ngoài và vận động cơ thể là một trong những cách tốt nhất để đối phó với ảnh hưởng của sự căng thẳng. Cố tập thể dục khoảng 30 phút hoặc hoạt động nhiều hơn suốt tuần. Đi bộ là cách tập thể dục tuyệt vời.
- Nói chuyện với bạn thân, linh mục, tham vấn viên. Quý vị không cần tự đối phó với sự căng thẳng. Người khác có thể vượt qua vấn đề tương tự nhưng lại sợ đề cập đến nó. Quý vị nói cho người khác biết để họ giúp mình và quý vị giúp lại họ.
- Tự thuật chuyện của chính mình bằng cách viết nhật ký, vẽ tranh, làm vườn.
- Hãy cười lên! Thuê hay đi xem một phim hài hước.

Đối với nhiều người, cách kiểm soát căng thẳng là cố gắng tìm kiếm sự cân bằng và hài hòa của trí óc, cơ thể và tâm hồn. Chúng ta không thể kiểm soát tất cả các nguồn gốc căng thẳng, nhưng có thể chọn cách đáp ứng với những căng thẳng này.



**Alameda  
Alliance  
for Health**

*Building Healthy Communities  
One Family at a Time*

1240 South Loop Road  
Alameda, California  
94502

Tel: (510) 747-4577  
Fax: (510) 747-4502  
TTY: (510) 747-4501