



Căng thẳng và Lo âu

Sự căng thẳng có thể đến từ bất cứ sự kiện hay ý nghĩ nào mà làm cho quý vị bức bối, tức giận, hoặc bồn chồn.

Sự lo âu là một cảm giác sợ hãi, bất ổn, và gây lo lắng. Không phải lúc nào cũng biết được nguồn gốc của triệu chứng này.

Dấu hiệu

Căng thẳng là một cảm giác bình thường. Ở mức độ thấp, căng thẳng có thể giúp quý vị hoàn tất các việc. Căng thẳng không tác động đến mọi người theo cùng một cách.

Nhiều người cảm thấy căng thẳng trong cơ thể. Quý vị có thể bị đau bụng, đau đầu, và căng hoặc đau cơ.

Quý vị có thể gặp khó khăn trong việc tập trung, hầu như lúc nào cũng thấy mệt mỏi, hoặc nổi nóng thường xuyên hơn. Căng thẳng cũng gây ra những vấn đề tình dục. Nó cũng có thể gây ra những vấn đề như té ngã hoặc ứ rữ và gặp ác mộng.

Khi quý vị quá căng thẳng, quý vị có thể nhận thấy:

- Nhịp tim đập nhanh hơn
- Tim đập bỏ nhịp
- Hơi thở gấp
- Đổ mồ hôi
- Run rẩy
- Chóng mặt

Các triệu chứng khác bao gồm:

- Đi phân lỏng
- Mắc tiểu thường xuyên
- Miệng khô
- Khó nuốt





Chăm sóc Tại nhà

Cách giải toả căng thẳng không như nhau ở mỗi người. Thực hiện một số thay đổi trong lối sống là sự bắt đầu tốt nhất.

- Bắt đầu thực hiện với một chế độ ăn uống thật cân bằng, lành mạnh cũng như ngủ và tập thể dục đầy đủ.
- Giới hạn tiêu thụ lượng caffeine và rượu, và không dùng chất nicotine, cocaine, hoặc các chất ma túy khác.
- Việc tìm những cách lành mạnh, vui tươi để đối phó với căng thẳng là cách làm hiệu quả cho hầu hết mọi người. Quý vị có thể học hỏi và thực hành những cách để giúp quý vị thư giãn. Tìm hiểu về yoga, thái cực quyền, hoặc thiền.
- Nghỉ giải lao giữa giờ làm việc. Đảm bảo cân bằng các hoạt động vui chơi với công việc và trách nhiệm gia đình của quý vị. Sắp xếp thời gian thư giãn mỗi ngày. Dành thời gian cho những người mà quý vị yêu quý, bao gồm cả gia đình quý vị.
- Cố gắng thực hiện việc gì đó bằng tay, chơi một nhạc cụ, hoặc nghe nhạc.
- Nghĩ về những điều có thể gây căng thẳng cho quý vị. Làm một nhật ký ghi lại những gì diễn ra khi quý vị có những cảm giác này.
- Sau đó, tìm một người mà quý vị tin tưởng lắng nghe quý vị. Thông thường, chỉ cần nói chuyện với một người bạn hoặc người thân là đủ để quý vị cảm thấy đỡ hơn. Hầu hết các khu vực đều có các nhóm hỗ trợ và đường dây nóng có thể trợ giúp.
- Hãy hỏi nhà cung cấp chăm sóc y tế của quý vị xem bất cứ dược phẩm hay thuốc mà quý vị đang dùng có thể gây ra sự lo âu hay không.





Khi nào cần Liên lạc Chuyên gia Y tế

Hãy gọi cho đường dây nóng trợ giúp người có ý định tự tử tại số **1-80-273-8255** nếu quý vị có ý nghĩ về việc tự tử.

Những lý do mà quý vị có thể muốn tìm thêm sự hỗ trợ là:

- Quý vị có cảm giác hoảng sợ, như chóng mặt, hơi thở gấp, hoặc tim đập quá nhanh.
- Quý vị không thể làm việc hoặc hoạt động tại nhà hoặc tại nơi làm việc.
- Quý vị có những nỗi sợ mà không thể kiểm soát được.
- Quý vị có những ký ức về một sự kiện đau buồn.

Đừng ngưng dùng bất cứ thuốc kê toa nào mà không trao đổi với bác sĩ của quý vị.

Chuyện gì sẽ Diễn ra tại buổi Thăm khám của Quý vị

Bác sĩ của quý vị sẽ muốn biết quý vị đang dùng những thuốc gì. Bác sĩ của quý vị cũng muốn biết quý vị có dùng rượu hay chất ma túy nào không. Quý vị sẽ được khám tổng quát và có thể một số xét nghiệm máu.

Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể nói chuyện với họ về cảm giác của quý vị, điều gì dường như làm cho tình trạng căng thẳng của quý vị thuyên giảm hay nghiêm trọng hơn, và lý do quý vị cho rằng quý vị gặp vấn đề này.

Đôi khi, thuốc có thể giúp điều trị các triệu chứng của quý vị.

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc y tế của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc quan ngại về tình trạng lo âu của mình.

Có thắc mắc? Alameda Alliance for Health luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Điện thoại Miễn phí: 1-877-932-2738
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929
8 giờ sáng-5 giờ chiều, thứ hai- thứ sáu
Trang mạng tại www.alamedaalliance.org





Trầm Cảm

Nếu quý vị bị đau ngực, quý vị sẽ đến bác sĩ để khám?

Có lẽ quý vị sẽ làm thế.

Còn nếu quý vị cảm thấy lúc nào cũng muốn khóc và không biết tại sao?

Cả hai vấn đề quan trọng và cần được điều trị, nhưng nhiều người trong chúng ta không coi trọng vấn đề sức khỏe tâm thần. Các cảm xúc, tâm trạng và quan điểm của chúng ta ảnh hưởng đến cơ thể và sức khỏe tổng quát của chúng ta. Thay đổi tâm trạng hoặc trầm cảm thường do những thay đổi về thể chất trong não gây ra. Đôi khi trầm cảm có thể bắt đầu sau những thay đổi lớn trong cuộc sống quý vị, chẳng hạn như một người thân yêu qua đời.



Tất cả chúng ta thỉnh thoảng đều cảm thấy buồn – đó là một phần bình thường của cuộc sống. Điều KHÔNG bình thường là cảm thấy buồn toàn bộ hoặc hầu hết thời gian. Quý vị có thể bị trầm cảm nếu quý vị:

- ✓ Bắt đầu nghĩ rằng cuộc sống không có ý nghĩa
- ✓ Không còn quan tâm đến gia đình hoặc việc làm của mình
- ✓ Không còn muốn làm những gì mà quý vị từng thích làm
- ✓ Không còn cảm thấy muốn gặp gỡ bạn bè của mình
- ✓ Thay đổi thói quen ăn uống và ngủ của quý vị (ví dụ, nếu lúc nào quý vị cũng cảm thấy mệt mỏi)
- ✓ Cảm thấy tội lỗi, lo lắng hoặc cáu kỉnh
- ✓ Có rất nhiều các chứng đau nhức không có lý do rõ ràng
- ✓ Khóc nhiều

Nếu không được điều trị, trầm cảm có thể dẫn đến ý nghĩ tự tử. Làm bài kiểm tra điểm trên trang kế để tìm hiểu xem quý vị có thể bị trầm cảm hay không.





Trong **tháng qua**, quý vị có **thường xuyên** bị làm phiền bởi:

- 1) Ít quan tâm hay hứng thú trong khi làm công việc? Có Không
- 2) Cảm thấy uể oải, chán nản, hoặc tuyệt vọng? Có Không

- Nếu quý vị trả lời **Có** đối với một trong hai câu hỏi trên, hãy tiếp tục với những câu hỏi dưới đây.
- Nếu quý vị trả lời **Không** nhưng vẫn còn quan tâm, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những mối quan tâm đó.

Trong vòng 2 tuần qua, quý vị có bất cứ vấn đề nào sau đây **gần như mỗi ngày** không?

- 3) Khó bắt đầu giấc ngủ, khó ngủ say, hoặc ngủ quá nhiều không? Có Không
- 4) Cảm thấy mệt mỏi hoặc có rất ít năng lượng? Có Không
- 5) Biếng ăn hoặc ăn quá nhiều? Có Không
- 6) Ít quan tâm hay hứng thú trong khi làm công việc? Có Không
- 7) Cảm thấy uể oải, chán nản, hoặc tuyệt vọng? Có Không
- 8) Cảm giác xấu về bản thân – hoặc cho mình là một sự thất bại – hoặc làm cho bản thân và gia đình mình thất vọng? Có Không
- 9) Khó tập trung vào sự việc, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem truyền hình? Có Không
- 10) Đứng ngồi không yên hoặc bồn chồn khiến quý vị đi đi lại lại hơn mức bình thường rất nhiều? Hoặc di chuyển hay nói chậm đến nỗi người khác có thể đã nhận thấy? Có Không
- 11) Trong hai tuần qua, quý vị có từng suy nghĩ rằng mình chết thì tốt hơn hoặc làm tổn thương bản thân mình bằng cách nào đó? Có Không

Nếu quý vị trả lời **Có** đối với từ năm câu hỏi ở trên trở lên, thì quý vị có thể bị trầm cảm. Điều đó không có nghĩa là quý vị yếu... mà quý vị chỉ có một bệnh trạng có thể cần được điều trị. Tin tốt lành là quý vị không cần phải cảm xúc theo cách này – quý vị có thể kiểm soát!

Một kỳ kiểm tra y tế là khởi điểm tốt.

- Đừng đợi bác sĩ hỏi quý vị về điều này.
- Cho bác sĩ biết tất cả các triệu chứng quý vị từng có và những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Mang bài kiểm tra này đến cuộc hẹn của quý vị.
- Bác sĩ sẽ cố gắng tìm ra lý do **tại sao** quý vị cảm thấy chán nản.



Quý vị cũng có thể liên lạc trực tiếp với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe hành vi.

- Beacon tại số **1-855-856-0577**.

Mong đợi điều gì tại phòng mạch bác sĩ

Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu một số xét nghiệm để xem có lý do thể chất nào gây ra trầm cảm hay không. Quý vị sẽ cần cho bác sĩ biết những loại thuốc quý vị đang dùng (kể cả thảo dược), để bảo đảm chúng không làm quý vị cảm thấy chán nản. Sau đó quý vị có thể quyết định xem có nên dùng thuốc cho chứng trầm cảm, điều trị bằng cách “trò chuyện”, hoặc cả hai.

Liệu pháp trò chuyện (còn gọi là tâm lý trị liệu) có thể giúp quý vị khám phá ra nguyên nhân gây trầm cảm và làm thế nào để đối phó với nó.

Nếu quý vị cần phải dùng **thuốc** trị trầm cảm, hãy nhớ rằng phải cảm một khoảng thời gian để thuốc có tác dụng. Đừng ngưng dùng thuốc trừ khi quý vị bị tác dụng phụ xấu. Nếu điều đó xảy ra, báo cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức và quý vị có thể đổi sang một loại thuốc khác.

Sau đây là một số điều khác quý vị có thể làm để cảm thấy tốt hơn:

- ✓ Tập thể dục thường xuyên và ăn uống lành mạnh. Một số bài tập thể dục tốt là đi bộ và đi xe đạp. Khi quý vị tập thể dục, cơ thể quý vị sẽ gửi “tín hiệu” lên não làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn.
- ✓ Dành thêm thời gian ở ngoài trời vào ban ngày. Ánh sáng ban ngày đôi khi có thể tạo ra sự khác biệt! Thật vậy, một số người cảm thấy buồn nản hơn vào những tháng lạnh hơn, khi ngày ngắn hơn và tối hơn. Cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy như thế.
- ✓ Gặp gỡ với những người làm cho quý vị cảm thấy thoải mái. Nếu quý vị cảm thấy thoải mái với họ, hãy chia sẻ cảm xúc của quý vị.



Hãy nhớ rằng, tâm trí và cơ thể chúng ta gắn bó với nhau, và cả hai đều quan trọng cho sức khỏe tổng quát của chúng ta.

Giải quyết từng ngày một. Nếu quý vị gắn bó với kế hoạch điều trị của mình, quý vị nên bắt đầu cảm thấy tốt hơn một chút mỗi ngày. Và một ngày nào đó quý vị có thể cảm thấy mình lại là mình một lần nữa

Ai bị trầm cảm? Hầu như ai cũng có thể bị...

Phụ nữ dễ bị trầm cảm hơn gấp đôi so với đàn ông. Một số phụ nữ bị trầm cảm sau khi sinh con. Triệu chứng này được gọi là trầm cảm sau khi sinh. Nếu không được điều trị, chứng này có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng cho người mẹ và em bé.

Đàn ông thường ít thú nhận hơn là họ cảm thấy buồn nản. Họ có thể che giấu cảm xúc của mình bằng cách uống quá nhiều rượu hoặc sử dụng ma túy bất hợp pháp.





Trẻ em có thể bị trầm cảm. Các em có thể có các triệu chứng khác tùy thuộc vào lứa tuổi. Các em có thể:

- Giả vờ bệnh
- Không chịu đến trường
- Lo rằng cha mẹ sẽ chết
- Nảy sinh thái độ tiêu cực
- Ngưng đi chơi với bạn bè của các em
- Ngưng làm những gì mà các em từng thích làm
- Sụt giảm điểm số của các em ở trường
- Phá phách và gặp rắc rối ở trường

Nếu không được điều trị, trầm cảm ở trẻ em có thể dẫn đến việc sử dụng rượu và ma túy. Các em có thể bắt đầu những mối quan hệ tình dục không lành mạnh. Và trong một số trường hợp các em có thể tìm cách tự tử. Nếu quý vị nghĩ rằng con của mình bị trầm cảm, hãy tìm giúp đỡ ngay lập tức!

Người Lớn Tuổi cũng có thể bị trầm cảm. Tuy nhiên, điều đó không phải là một phần bình thường của tiến trình lão hóa. Sẽ dễ dàng hơn để đối phó với những vấn đề sức khỏe khác, nếu chúng trầm cảm được điều trị.

Quý vị dọn đến đây từ một quốc gia khác? Làm quen với một nơi chốn mới đôi khi có thể khó khăn. Quý vị có thể cảm thấy cô đơn và buồn khi phải xa gia đình và bạn bè của mình. Chuyện này bình thường. Nhưng nếu quý vị bắt đầu cảm thấy lúc nào cũng buồn hoặc chán nản, xin hãy tìm sự giúp đỡ. Quý vị không phải gánh chịu. Nếu bác sĩ không nói ngôn ngữ của quý vị, Alliance sẽ gửi một thông dịch viên biết tiếng của quý vị.

Nếu quý vị cần một thông dịch viên trong các cuộc hẹn của mình, xin vui lòng gọi:

Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số 510-747-4567 (TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929), Thứ Hai- Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Quý vị không phải làm điều này một mình! Muốn tìm hiểu thêm về chứng trầm cảm và các quan ngại khác về sức khỏe, hãy gọi các Chương Trình Sức Khỏe Alliance tại số **510-747-4577**.

Nghĩ ngơi*

Quý vị có thể tự dạy cho mình cách để nghỉ ngơi. Ba phương pháp nghỉ ngơi đơn giản và cách thực hiện. Hãy cố gắng làm một hoặc hai lần trong ngày. Hãy chọn thời gian và địa điểm nơi quý vị có thể ở một mình. Với sự luyện tập này, quý vị có thể sử dụng những kỹ năng này, bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào để giúp quý vị vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống.

Thứ nhất: Hít thở

Hít thở sâu vào là một cách để giải thoát sự căng thẳng. Quý vị có thể ngồi, đứng hoặc nằm xuống để thực tập sự hít thở này.

1. Đặt một bàn tay lên bụng của quý vị và để tay khác lên trên ngực. Chú ý cách di chuyển bàn tay của quý vị khi thở vào và thở ra.
2. Làm căng phần phổi phía dưới của quý vị bằng cách hít thở làm sao cho bàn tay đặt trên bụng dưới của quý vị nâng lên khi quý vị hít thở vào và giữ bàn tay ở trên cơ ngực. Làm điều này từ 8 tới 10 lần.
3. Hít thở vào vùng cơ ngực chính của quý vị. Khi quý vị làm điều này, bàn tay của quý vị ở trên ngực sẽ nâng lên và bàn tay trên bụng của quý vị sẽ đi xuống.
4. Bây giờ thay đổi giữa hai phương pháp đó. Hít thở vào phổi phía dưới và thở ra. Sau đó hít thở vào cơ ngực chính và thở ra. Thực tập hơi thở này trong vòng 3 tới 5 phút.



Chú ý: Một số người bị chóng mặt trong vài lần đầu tiên khi họ thử Bài tập Hít thở này. Nếu điều này xảy ra làm chậm lại hơi thở của quý vị hoặc quý vị cần nghỉ ngơi. Hãy đứng dậy từ từ.

Thứ hai: Thả lỏng cơ bắp

Nằm xuống, đặt lưng xuống và giãn người ra trên sàn thảm hoặc trên thảm. Hãy làm căng mỗi phần cơ bắp bị khó chịu, nhưng không đến mức bị vọp bẻ, cho khoảng từ 4 tới 10 giây. Sau đó, cho khoảng 10 tới 20 giây để thả lỏng và nghỉ ngơi. Sau khi quý vị đã làm căng một phần, hãy cố gắng giữ cho thoải mái trong khi quý vị đang làm căng các phần khác.

| Bộ phận cơ thể | Tạo sự co giãn |
|-------------------------------|---|
| Tay | Nắm chặt lại |
| Cổ tay và cách tay | Duỗi thẳng tay ra và co cổ tay lại. |
| Bắp tay và cách tay phía trên | Nắm chặt tay lại như cú đấm, co khuỷu tay và gồng bắp tay lên. |
| Vai | Nhún vai (nâng vai lên xuống). |
| Trán | Nhướng lông mày, rồi thả lỏng |
| Xung quanh Mắt | Nhắm mắt lại càng chặt càng tốt (tháo gỡ kính sát trông ra trước.) |
| Gò má và hàm | Cười từ tai này qua tai khác. |
| Xung quanh Miệng | Ngậm chặt đôi môi lại với nhau |
| Phía sau cổ | Đẩy phía sau đầu vào sàn nhà. |
| Phía trước cổ | Đụng vào cằm và ngực. |
| Ngực | Hít thở sâu và giữ lại, sau đó thở ra. |
| Lưng | Uỡn lưng lên và không chạm sàn nhà. |
| Bụng | Hóp bụng vào |
| Hông và mông | Khép chặt mông lại với nhau |
| Đùi | Khép chặt mông lại với nhau |
| Bắp chân | Đẩy những ngón chân về hướng khuôn mặt của quý vị. Sau đó nhấc ngón chân lên khỏi và co ngón chân xuống cùng một lúc. |

Thứ ba: Những Cử chỉ cho việc Nghỉ ngơi

1. Nằm xuống để co giãn thoải mái. Nhắm mắt lại.
2. Bắt đầu thả lỏng các cơ bắp mà quý vị đã co giãn phía trên.
3. Chú ý hơi thở. Hít thở từ bụng của quý vị. Khi quý vị thở ra, nói một lời dịu dàng cho mình. Lặp lại từ này mỗi khi quý vị thở ra. Tiếp tục bài này cho khoảng 10 tới 20 phút. Khi những ý nghĩ mất tập trung và hình ảnh lọt vào tâm trí của quý vị, không dừng lại ở đó. Cứ cho nó trôi đi.
4. Ngồi im lặng trong vài phút. Sau đó, mở mắt ra.

Chương trình Sức khỏe Alliance ♦510-747-4577♦ CRS

711 www.alamedaalliance.org

October 2015, HED M-1