

Cầm Nang Người Tham Gia

Kiểm soát Căng thẳng



Trọng Tâm Buổi Học

Kiểm soát căng thẳng có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

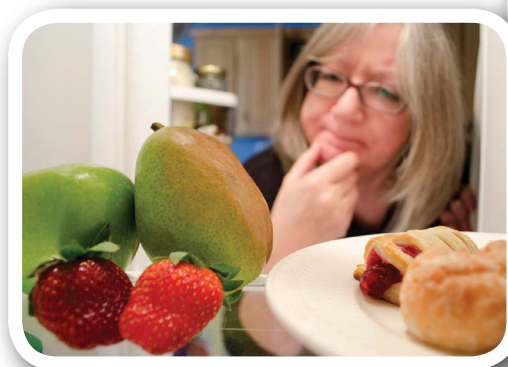
- Một số nguyên nhân của sự căng thẳng
- Mối liên hệ giữa sự căng thẳng và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Một số cách để giảm sự căng thẳng
- Một số cách lành mạnh để đối phó với sự căng thẳng

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Biết tình huống nào khiến quý vị cảm thấy căng thẳng. Lên kế hoạch khắc phục.
- ✓ Học cách nói “không” với những điều mà quý vị không thực sự muốn hoặc cần làm.





Câu Chuyện của Barbara

Barbara hiện 45 tuổi. Bà cảm thấy chán chường mọi thứ. Các con bà vẫn đang học cấp ba. Bố của bà gặp nhiều vấn đề về sức khỏe. Ngoài ra, Barbara vẫn đang làm việc toàn thời gian và đã ly hôn.

Bác sĩ của Barbara nói rằng bà có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ giục bà phải giảm cân bằng cách ăn uống và vận động hợp lý.

Barbara thở dài thườn thượt. Với bà, chăm sóc bản thân là thêm việc để làm.

Khi cảm thấy căng thẳng, quý vị có thể cảm thấy:

- Tức giận
- Bực mình
- Bồn chồn
- Bối rối
- Thiếu kiên nhẫn
- Buồn phiền
- Lo lắng

Quý vị cũng có thể thấy:

- Đau đầu, đau lưng hoặc đau cổ
- Nhịp tim nhanh
- Căng cơ
- Đau bụng

Mối liên hệ giữa sự căng thẳng và bệnh đái tháo đường tuýp 2:

Cảm giác căng thẳng có thể:

1. Thay đổi thành phần hóa học trong cơ thể của quý vị theo cách làm cho quý vị dễ bị mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 hơn
2. Làm cho quý vị hành động theo những cách không lành mạnh





Câu Chuyện của Barbara

Để thấy thoải mái hơn sau khi đi khám bác sĩ, Barbara đã về nhà và ăn rất nhiều kem.

Khi cảm thấy căng thẳng, quý vị có thể:

- Uống quá nhiều rượu
- Quên nhiều thứ
- Không làm những điều mà lẽ ra quý vị cần phải làm
- Cứ loay quanh mà chả làm được gì
- Ngủ quá ít, quá nhiều hoặc cả hai
- Hút thuốc
- Uống quá nhiều thuốc
- Làm việc quá nhiều



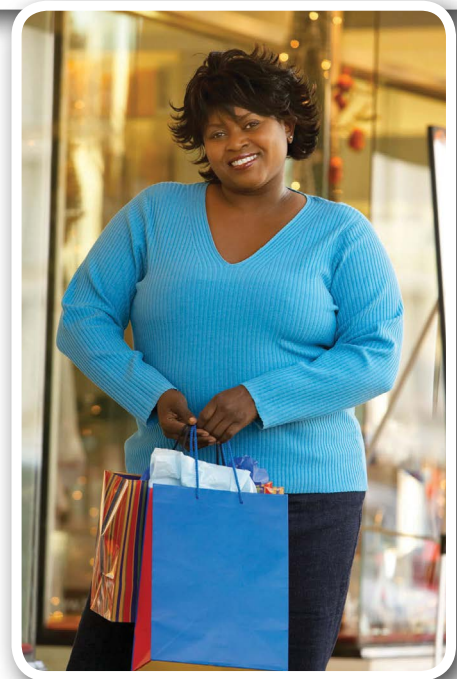
Quý vị cũng có thể:

- **Đưa ra những lựa chọn không lành mạnh về ăn uống**
- **Không cố gắng đạt tới các mục tiêu về sức khỏe**
- **Dành quá nhiều thời gian xem TV hoặc video hoặc sử dụng máy tính**

Barbara gặp vấn đề ở việc nói “không.” Do đó bà thậm chí làm cả những việc mà bà không thực sự muốn hoặc cần.

Ví dụ, khi đi mua sắm với các con, bọn trẻ thường nài nỉ bà mua nhiều thứ. Bà thường xuyên nhượng bộ theo ý của chúng, mục đích là để chúng thôi nài nỉ. Điều này khiến Barbara cảm thấy căng thẳng.

Barbara quyết định thay đổi bằng cách nói “không”. Lần tiếp theo, khi đi mua sắm với các con, chúng lại đòi mua kem. Tuy nhiên, lần này bà đã nói “KHÔNG!” Và bà rất cương quyết. Bà đã rất tự hào về bản thân mình!





Cách để Giảm Sự Căng Thẳng

Không có cách tuyệt đối để ngăn ngừa sự căng thẳng. Nhưng có những cách để làm cho cuộc sống của quý vị ít căng thẳng hơn. Hãy thử làm theo những lời khuyên sau đây.

- ✓ **Nhờ giúp đỡ.** Nhờ bạn bè và gia đình trợ giúp. Họ luôn quan tâm và muốn những điều tốt đẹp nhất cho quý vị. Đổi lại, quý vị có thể giúp đỡ họ ở lần khác.
- ✓ **Hãy gọn gàng.** Giữ cho mọi thứ ngăn nắp.
- ✓ **Ngủ đủ giấc.** Ngủ đủ 8 tiếng mỗi đêm.
- ✓ **Giải trí!** Dành thời gian làm những điều mình thích. Đi bộ cùng bạn bè, đọc sách, xem video ... hay bất kỳ điều gì khiến quý vị vui vẻ.
- ✓ **Hãy nói “không”.** Học cách nói “không” với những điều mà quý vị không thực sự muốn hoặc cần làm.
- ✓ **Hiểu rõ bản thân.** Biết tình huống nào khiến quý vị cảm thấy căng thẳng. Lên kế hoạch khắc phục.
- ✓ **Lên danh sách những việc cần làm.** Ưu tiên những việc quan trọng nhất.
- ✓ **Tự nhắc nhở bản thân.** Dùng ghi chú, lịch, đồng hồ hẹn giờ - bất kỳ công cụ nào phù hợp với quý vị.
- ✓ **Đặt ra các mục tiêu nhỏ, khả thi.** Chia các mục tiêu lớn (ví dụ như giảm cân) thành các mục tiêu nhỏ hơn.
- ✓ **Giải quyết các vấn đề.** Khi gặp phải vấn đề, quý vị hãy cố gắng giải quyết nhanh chóng. Như thế sẽ không tạo nguồn căng thẳng về sau.
- ✓ **Hãy chăm sóc cơ thể và trí óc.** Để từ đó quý vị sẽ luôn sẵn sàng cho mọi tình huống căng thẳng.

Làm sao để quý vị giảm được căng thẳng trong cuộc sống?

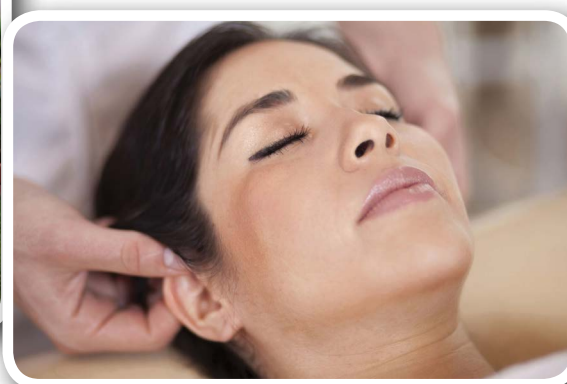
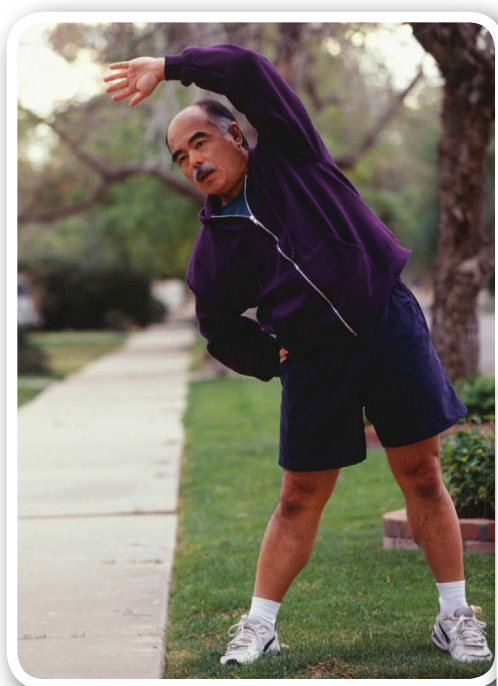




Những Cách Lành Mạnh để Đối Phó với Sự Căng Thẳng

Cảm thấy bị căng thẳng? Hãy bỏ bánh quy xuống! Thay vào đó, hãy thử làm những cách lành mạnh này để giảm căng thẳng nhé.

- ✓ **Đếm trong đầu từ 1 đến 20.** Cách này giúp bộ não của quý vị có được khoảng thời gian nghỉ ngơi cần thiết.
- ✓ **Tự xoa dịu bản thân.** Đi mát-xa, tắm nước nóng, uống trà thảo dược, hoặc nghe nhạc nhẹ.
- ✓ **Tự động viên bản thân.** Nói điều gì đó để tự trấn tĩnh, ví dụ như: “Không phải vội. Mình chủ động được thời gian mà.”
- ✓ **Thử thư giãn theo nhiều cách.** Quý vị sẽ cảm thấy thoải mái ngay.
- ✓ **Hãy vươn duỗi.** Tập yoga hoặc các bài tập căng cơ khác.



Cách Thư Giãn

Có thể phải cần nhiều thời gian mới thấy được kết quả. Hãy cố gắng thực hành ít nhất 10 phút mỗi ngày. Nghe nhạc nhẹ, nếu muốn.

Trước hết, có thể dễ thư giãn hơn nếu quý vị nằm trong một căn phòng tối, yên tĩnh. Nhưng rồi đến lúc, quý vị sẽ có thể thư giãn bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu.

Thả lỏng các cơ. Co các cơ mặt. Giữ nguyên trong 5 giây. Bây giờ hãy thả lỏng ra. Hãy cảm nhận các cơ mặt của quý vị đang thư giãn. Lặp lại lần lượt với cơ hàm, vai, cánh tay, ngực, chân và bàn chân.



Những Cách Lành Mạnh để Đối Phó với Sự Căng Thẳng

- ✓ **Tập hít thở sâu.** Nếu có thể, quý vị nên tạm dừng mỗi khi có việc gì khiến quý vị cảm thấy căng thẳng.
- ✓ **Chia sẻ cảm nhận của mình.** Chia sẻ với bạn bè hoặc nhà tư vấn về cảm nhận của quý vị.
- ✓ **Dừng uống caffeine.** Caffeine có thể khiến quý vị cảm thấy bồn chồn và lo lắng.
- ✓ **Tích cực vận động!** Vận động - ngay cả khi chỉ là đi bộ quanh nhà.
- ✓ **Làm điều gì đó thú vị.** Ra ngoài nhảy, mua sắm, gọi điện cho bạn bè. Làm bất kỳ điều gì mà quý vị thấy thích - miễn là lành mạnh.
- ✓ **Suy nghĩ một cách rõ ràng.** Mọi thứ có thể không tồi tệ như mình tưởng.



Cách Thư Giãn

Thiền. Tập trung vào điều gì đó đơn giản mà quý vị cảm thấy bình yên. Đó có thể là một hình ảnh hoặc âm thanh.

Đừng lo lắng nếu các suy nghĩ khác xen vào. Cứ quay trở lại hình ảnh hay âm thanh của mình.

Tưởng tượng. Hãy tưởng tượng một cảnh làm cho quý vị cảm thấy bình yên. Cố gắng hình dung mình ở đó.

Hít thở sâu. Thả lỏng cơ bụng. Đặt một tay ngay dưới xương sườn. Hít một hơi dài, chậm qua mũi. Cảm nhận tay của quý vị đang nâng lên.

Bây giờ hãy thở ra một cách chậm chậm qua miệng.

Nhớ thở ra hết. Cảm nhận tay của quý vị đang hạ xuống.