



Thường xuyên có những suy nghĩ tiêu cực và cảm thấy hụt hẫng?

Cảm thấy lo lắng?

Tránh làm những điều quý vị thích?

Dưới đây là một số lời khuyên để cải thiện tâm trạng của quý vị



Tư vấn có thể hữu ích



Học cách kiểm soát căng thẳng



Tham gia vào các hoạt động vui chơi



Điều chỉnh lại những suy nghĩ tiêu cực



Lên kế hoạch



Dành thời gian cho bạn bè, gia đình và thú cưng



Thực hành các kỹ thuật thư giãn

Với những thay đổi nhỏ, quý vị có thể từ từ cải thiện tâm trạng và xoa dịu cơn đau.





## CƠN ĐAU VÀ TÂM TRẠNG TÁC ĐỘNG LÊN NHAU NHƯ THẾ NÀO:

Cơn đau và tâm trạng có liên kết chặt chẽ với nhau. Cơn đau có thể khiến quý vị cảm thấy căng thẳng, suy sụp và lo lắng. Quý vị có thể cảm thấy bị cô lập hoặc đơn độc. Những điều này có thể làm cho cơn đau tồi tệ hơn. Với một số hướng dẫn và thực hành, quý vị có thể thực hiện những thay đổi nhỏ sẽ dần dần cải thiện tâm trạng và cơn đau của quý vị theo thời gian.

## CÁCH GIÚP ÍCH KHI BỊ CĂNG THẲNG :

Căng thẳng có ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể chúng ta. Khi chúng ta làm dịu phản ứng của mình đối với căng thẳng, chúng ta giải phóng các hóa chất tự nhiên của cơ thể giúp làm dịu não bộ và cơ thể, đồng thời giảm đau. Khi quý vị thở chậm lại và thư giãn cơ bắp, quý vị sẽ làm chậm nhịp tim và làm dịu phản ứng căng thẳng, giúp làm dịu cơn đau của quý vị.

## Thay đổi cách phản ứng với căng thẳng. Tâm trạng và nỗi đau của quý vị sẽ được cải thiện ngay cả khi có những thay đổi nhỏ, tích cực.

### > LÀM MỘT ĐIỀU GÌ ĐÓ VUI VẺ



- Tìm những hoạt động có ý nghĩa mà quý vị thích hoặc tìm những sở thích mới
- Khi quý vị làm điều mình thích, quý vị bắt đầu sắp xếp lại bộ não của mình

### > DÀNH THỜI GIAN CHO BẠN BÈ, GIA ĐÌNH VÀ THÚ CƯNG



- Kết nối với những người quý vị luôn vui vẻ khi ở bên
- Trẻ em và thú cưng có thể là liều thuốc giảm căng thẳng tuyệt vời
- Nhớ cảm ơn gia đình và bạn bè vì sự hỗ trợ của họ

### > THỰC HÀNH CÁC KỸ THUẬT THƯ GIÃN



- Chánh niệm và thiền định có thể làm dịu tâm trí và cơ thể
- Thở sâu làm dịu hệ thống phản ứng khẩn cấp của cơ thể quý vị
- Có sẵn nhiều ứng dụng thư giãn tuyệt vời

### > THAY ĐỔI SUY NGHĨ TIÊU CỰC



- Quý vị có thể cải thiện tâm trạng của mình bằng cách thay đổi những suy nghĩ tiêu cực
- Tập trung vào những điểm tích cực trong cuộc sống của quý vị
- Duy trì thái độ tích cực giúp cơn đau không ảnh hưởng đến hạnh phúc của quý vị

### > TƯ VẤN CÓ THỂ HỮU ÍCH



- Thông thường những người bị đau có thể cảm thấy buồn, lo lắng hoặc sợ hãi
- Liệu pháp trò chuyện có thể giúp quý vị kiểm soát cơn đau bằng cách thay đổi suy nghĩ, cảm xúc và hành động của quý vị
- Hai loại trị liệu phổ biến là Trị Liệu Hành Vi Nhận Thức (CBT) và Trị Liệu Chấp Nhận và Cam Kết (ACT)

**Hãy kiên nhẫn với chính mình. Mỗi bước, dù nhỏ đến đâu, đều cộng lại**

### Mục tiêu ngắn hạn của tôi:

Làm một số điều thú vị,  
 thực hành các kỹ năng  
 thư giãn

### Các bước để đạt được mục tiêu của tôi:

- Gọi cho Beverly ngay hôm nay (bạn thân của tôi ở trường trung học)
- Tập thư giãn 10 phút mỗi tối
- Mua một số loại sợi để bắt đầu đan lại