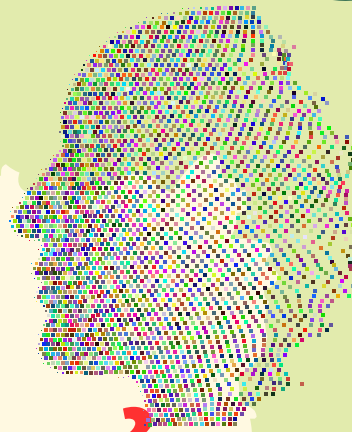




ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ



# CẨM NANG SỨC KHỎE TINH THẦN CHO NGƯỜI HỌC

Đường dây nóng: [0886 241 976](tel:0886241976)

Email: [ctsv\\_dhcn@vnu.edu.vn](mailto:ctsv_dhcn@vnu.edu.vn)





# CẨM NANG SỨC KHỎE TINH THẦN CHO NGƯỜI HỌC

## KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP MỘT SỐ GỢI Ý VỀ CÁCH ỨNG PHÓ HIỆU QUẢ

Trong những năm đại học, sinh viên thường phải đối mặt với rất nhiều áp lực và thách thức, từ những bài kiểm tra quan trọng đến việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống và xây dựng các mối quan hệ xã hội. Điều này có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tinh thần như stress, lo âu, trầm cảm và các vấn đề liên quan đến giấc ngủ.

Việc duy trì một tâm trí khỏe mạnh là một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe của sinh viên.



Vấn đề giấc ngủ



Trầm cảm

Stress



Lo âu

# STRESS

## Stress là một phần của cuộc sống

Mỗi người trong chúng ta đều có thể trải qua stress trong một thời điểm nào đó, nhưng không phải stress nào cũng tiêu cực. Trong tình huống nguy hiểm, stress báo hiệu để cơ thể chuẩn bị đối mặt với mối đe dọa.

Trong những tình huống này, mạch của bạn sẽ đập nhanh hơn, bạn thở nhanh hơn, cơ bắp căng cứng và não của bạn sử dụng nhiều oxy hơn và tăng hoạt động của tất cả các chức năng nhằm mục đích sống sót và ứng phó với căng thẳng.

Các tình huống không đe dọa đến tính mạng, stress có thể thúc đẩy mọi người, chẳng hạn như khi họ cần làm bài thi hoặc chuẩn bị thực hiện các sự kiện quan trọng.

## Stress quá mức và kéo dài sẽ dẫn đến hệ quả tiêu cực

Yếu tố gây stress có thể xảy ra một lần hoặc trong một khoảng thời gian ngắn, hoặc nó cũng có thể xảy ra lặp đi lặp lại trong một thời gian dài. Một số người có thể ứng phó với stress hiệu quả hơn và phục hồi sau các sự kiện stress nhanh hơn những người khác.

Khi stress quá mức và kéo dài, việc ứng phó với tác động của stress mãn tính có thể là một thách thức. Với stress mãn tính, những phản ứng bên trong cơ thể có thể làm rối loạn hệ thống miễn dịch, tiêu hóa, tim mạch, giấc ngủ và sinh sản. Một số người có thể gặp các triệu chứng tiêu hóa, hoặc có thể bị đau đầu, mất ngủ, buồn bực, cáu kỉnh. Theo thời gian, stress có thể góp phần gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường và các vấn đề khác, bao gồm các rối loạn như trầm cảm hoặc lo âu.

# Biểu hiện của STRESS?



## Những biểu hiện về cảm xúc

- Cảm thấy khó chịu;
- Cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng;
- Cảm thấy buồn bã;
- Cảm thấy chán nản, thờ ơ;
- Cảm thấy đánh mất giá trị bản thân.

## Những biểu hiện về hành vi

- Nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính;
- Sử dụng các chất kích thích như rượu hoặc thuốc lá;
- Xáo trộn các sinh hoạt hàng ngày như ăn uống hoặc giấc ngủ của bạn;
- Bỏ qua những hành vi thông thường, mất tập trung;
- Trở nên vô lý trong những quyết định của mình;
- Hay quên hoặc trở nên vụng về;
- Luôn vội vàng và hấp tấp;
- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít.

## Những triệu chứng về thể chất

- Đau nhức đầu;
- Căng hoặc đau cơ bắp;
- Đau bụng;
- Đổ mồ hôi;
- Cảm thấy chóng mặt;
- Rối loạn tiêu hóa;
- Khó thở hoặc đau ngực;
- Khô miệng;
- Ngứa trên cơ thể;
- Có vấn đề về tình dục.



# Nguyên nhân gây STRESS

Thông thường có 4 nguồn gây stress

1. Môi trường bên ngoài: Thời tiết, tiếng ồn, giao thông, bụi, và sự ô nhiễm.
2. Các vấn đề về thể chất: Thay đổi cơ thể, ốm đau, không đủ chất dinh dưỡng...
3. Những căng thẳng từ xã hội và gia đình: Thời hạn của công việc phải hoàn thành, các vấn đề tài chính, yêu cầu về thời gian và sự tập trung sức lực vào công việc hay gia đình, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bạn bè...
4. Suy nghĩ: Đôi khi, cách chúng ta suy nghĩ hay phiên giải những điều đã hoặc sẽ xảy ra đem đến cho chính mình rất nhiều căng thẳng. Ví dụ: Nếu tôi không làm được thì mọi người sẽ cười chê tôi,...



# Những điều có thể làm nếu bạn cảm thấy stress

- **Tâm sự với bạn bè** hoặc người thân về cảm nhận của bạn;
- **Cùng ai đó** đưa ra ý tưởng về một số giải pháp giúp bạn vượt qua stress;
- Tải những **bài tập thiền** về điện thoại và tập giúp bạn thư giãn;
- Dành thời gian **nghỉ ngơi** mỗi ngày;
- Cố gắng **không đặt nhiều áp lực** lên bản thân;
- Chậm lại, cố gắng **hít thở sâu**;
- Đừng e ngại việc tâm sự với người khác về cảm nhận của bạn;
- **Chăm sóc bản thân**;
- **Tập thể dục** là cách tuyệt vời để cải thiện tâm trạng và giảm lo âu;
- Đảm bảo **ngủ đủ giấc vào ban đêm**;
- **Chế độ ăn** cân bằng, uống đủ nước;
- **Quản lý thời gian** một cách hiệu quả;
- Tham gia vào các **hoạt động** khiến bạn vui vẻ, thoải mái,
- Dành thời gian mỗi ngày để **xây dựng sức khỏe tâm thần tích cực**.

# LO ÂU

## Rối loạn lo âu

- Sự lo sợ quá mức trước một tình huống xảy ra, có tính chất vô lý, lặp đi lặp lại và kéo dài gây ảnh hưởng đến sự thích nghi cuộc sống;
- Lo âu không thể hiện bạn là người yếu kém;
- Lo âu không làm bạn mất khả năng tư duy;
- Lo âu thường xuất hiện khi chúng ta gặp căng thẳng về tâm lý và thể chất;
- Lo âu là một vấn đề phổ biến và có thể chữa trị được.



# Biểu hiện của rối loạn lo âu?

Lo âu có nhiều dạng như rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn hoảng sợ, v.v. Những biểu hiện cơ bản dưới đây có thể bước đầu giúp bạn nhận diện lo âu.

## Tâm lý

Căng thẳng

Lo lắng

Sợ sệt

Cảm giác hẫng huyền

Sợ sắp bị điên

Sợ sắp chết

Sợ mất tự chủ

## Cơ thể

Chân tay run rẩy

Vã mồ hôi

Tim đập nhanh vì lo sợ

Nhức đầu

Chóng mặt

Cản trở khi làm việc gì đó

Căng mỏi cơ

Nôn

Khó thở

Cảm giác tê bì

Đau dạ dày

Cảm giác kiến bu

**OH NO...**



=> Ảnh hưởng đến cuộc sống, gia đình và xã hội

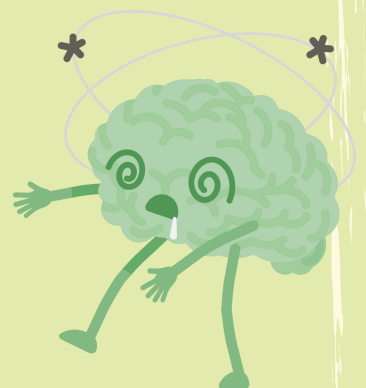




# Nguyên nhân gây lo âu

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng yếu tố di truyền và môi trường đều góp phần vào nguy cơ phát triển rối loạn lo âu. Mặc dù các yếu tố nguy cơ đối với từng loại rối loạn lo âu có thể khác nhau, một số yếu tố nguy cơ chung cho tất cả các loại rối loạn lo âu bao gồm:

- Đặc điểm khí chất nhút nhát hoặc ức chế hành vi trong thời thơ ấu;
- Tiếp xúc với cuộc sống hoặc các sự kiện môi trường căng thẳng và tiêu cực trong thời thơ ấu hoặc khi trưởng thành;
- Tiền sử lo âu hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác ở người thân;
- Một số tình trạng sức khỏe thể chất, chẳng hạn như các vấn đề về tuyến giáp hoặc rối loạn nhịp tim, hoặc caffeine hoặc các chất/thuốc khác, có thể tạo ra hoặc làm nặng thêm các triệu chứng lo âu.



# Nên làm gì khi bạn cảm thấy lo âu

Kiểm tra cơ thể và đánh giá xem lo âu khiến cơ thể bạn thế nào. Bạn có cảm thấy căng cứng? Tim đập nhanh hơn không?

- Có thể luyện tập hít thở sâu, co - giãn cơ thư giãn. Đây là bài tập tuyệt vời giúp bạn giảm căng cơ và giảm lo lắng;
- Hiểu những gì khiến bạn lo lắng. Bạn có thể **ghi lại trong nhật ký** và khám phá mối quan hệ giữa các yếu tố kích thích, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi;
- Nếu bạn bắt đầu cảm thấy lo lắng, cố gắng sử dụng những **kỹ năng giải quyết vấn đề** tìm ra giải pháp hiệu quả;
- Có thể tạo "**thời gian riêng cho việc lo lắng**". Bạn trải nghiệm những lo lắng mang tính giả định và dừng chúng lại trong thời gian đó;
- Xây dựng **những thói quen tích cực**. Dành thời gian chăm sóc bản thân, ăn uống hợp lý, cân bằng và tập thể dục buổi sáng;
- Tìm ai đó để **tâm sự về những lo lắng** của bạn;
- Cố gắng **thay đổi môi trường của bạn**. Ví dụ như đi bộ hoặc làm gì đó thay vì chỉ ở trong phòng.

# TRẦM CẢM

## Rối loạn trầm cảm

Là một rối loạn cảm xúc phổ biến nhưng nghiêm trọng. Nó gây ra các triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến cách bạn cảm nhận, suy nghĩ và xử lý các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như ngủ, ăn hoặc học tập, làm việc. Để chẩn đoán là mắc bệnh trầm cảm, các triệu chứng phải có mặt ít nhất hai tuần.

- Trầm cảm không có nghĩa là bạn lười;
- Trầm cảm không có nghĩa là bạn không có ý chí phấn đấu;
- Trầm cảm là một căn bệnh cần được chữa trị và bạn hoàn toàn có thể vượt qua được.

## Biểu hiện của rối loạn trầm cảm?

### Cảm xúc và động cơ

- Chán nản kéo dài;
- Mất quan tâm, hứng thú;
- Bi quan;
- Cảm giác vô dụng;
- Cảm giác không có giá trị.

### Cơ thể

- Chậm chạp hoặc ủ rũ;
- Mệt mỏi/thiếu lực;
- Rối loạn giấc ngủ;
- Rối loạn ăn uống (sụt/tăng cân).

### Tâm lý

- Cảm thấy tội lỗi/thái độ tiêu cực về bản thân;
- Khả năng tập trung/trí nhớ kém;
- Có ý nghĩ về cái chết hoặc tự tử;
- Hay khóc.



- Khó thực hiện được các công việc hàng ngày;
- Khó làm được việc;
- Khó khăn trong cuộc sống;
- Thu mình, tách khỏi cuộc sống xã hội và bạn bè.



# Các yếu tố nguy cơ dẫn đến trầm cảm?

Trầm cảm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng thường bắt đầu ở tuổi trưởng thành. Nghiên cứu hiện tại cho thấy trầm cảm có nguyên nhân từ các yếu tố di truyền, sinh học, môi trường và tâm lý.



## Các yếu tố nguy cơ đó có thể là:

- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị trầm cảm;
- Thay đổi lớn trong cuộc sống, sang chấn hoặc căng thẳng tâm lý;
- Một số bệnh lý về thực thể và thuốc.



# 10 CÁCH GIÚP CẢI THIẾN TÂM TRẠNG TIÊU CỰC

1. Xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội hỗ trợ;
2. Tử tế với bản thân, dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý khi cần;
3. Tập thể dục thường xuyên;
4. Có thói quen giấc ngủ tốt, đảm bảo ngủ đủ giấc;
5. Đừng e ngại việc nói với mọi người về cảm nhận của bạn;
6. Chế độ ăn cân bằng, uống đủ nước;
7. Thực hiện chăm sóc bản thân, học một số kỹ thuật thư giãn;
8. Bắt đầu thách thức những suy nghĩ tiêu cực, không có lợi;
9. Giữ liên lạc với bạn bè, gia đình;
10. Tạo một danh sách các hoạt động giúp cải thiện tâm trạng.

