# Cách Đối Phó với Sự Căng Thẳng và Cảm Giác Đau Buồn

**Bạn không cô đơn.** Bạn có thể cảm thấy lo lắng, choáng ngợp hoặc có những dấu hiệu căng thẳng khác. Những cảm giác và triệu chứng căng thẳng này là bình thường. Tuy nhiên, đôi khi, sự căng thẳng kéo dài có thể trở thành nỗi đau buồn, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. **Bạn sẽ bị giảm khả năng tập trung khi đau buồn.**

May mắn thay, có một số hành động bạn có thể làm để ngăn sự căng thẳng biến thành cảm giác đau buồn. Trước hết, bạn hãy bắt đầu thực hiện những hành động sau:

* Theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần, nhận biết khi nào bạn đau khổ.
* Biết phải làm gì để giảm bớt sự căng thẳng nhằm không trở nên đau buồn.
* Biết khi nào cần nhờ cậy sự giúp đỡ.

## Biết được các dấu hiệu cho thấy cảm giác đau buồn

Mặc dù sự căng thẳng là phản ứng bình thường trước những thách thức trong cuộc sống, **nhưng trạng thái này có thể chuyển thành cảm giác đau buồn khi chúng ta cảm thấy như thể mình có nhiều thứ phải quản lý và không có đủ năng lượng hoặc nguồn lực để xử lý**. Có nhiều dấu hiệu phổ biến cho thấy cảm giác đau buồn:

* Khó chịu nhiều, bộc phát sự tức giận hoặc không hòa hợp với người khác.
* Khó ngủ hoặc thư giãn.
* Cảm giác lo lắng, sợ hãi, hoảng loạn và lo lắng không ngừng.
* Muốn ở một mình hầu hết thời gian.
* Không quan tâm đến bất cứ điều gì.
* Đổ lỗi cho người khác về mọi thứ.
* Khó giao tiếp hoặc lắng nghe.
* Khó ghi nhớ mọi thứ.
* Khó đưa ra hoặc chấp nhận sự giúp đỡ.
* Khó thấy vui vẻ hay hạnh phúc.
* Tăng hoặc giảm mức năng lượng và hoạt động.
* Tăng cường mức sử dụng rượu, thuốc lá, cần sa hoặc ma túy bất hợp pháp.

## Biết được cách xoa dịu nỗi đau buồn

### Có rất nhiều hành động bạn có thể làm để kiểm soát sự căng thẳng và cảm giác đau buồn. Đầu tiên, bạn phải chăm sóc các nhu cầu thể chất của mình bằng cách:

* Ăn thực phẩm lành mạnh và uống nhiều nước.
* Ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi và thư giãn.
* Tập thể dục hoặc dành thời gian để bước ra ngoài và hít thở không khí trong lành.
* Tránh sử dụng quá nhiều caffeine, rượu, thuốc lá hoặc cần sa và hạn chế sử dụng ma túy bất hợp pháp.
* Dành thời gian một mình khi bạn cần.
* Dành thời gian để kết nối với những người ủng hộ sức khỏe tinh thần của bạn.

Cũng có nhiều cách để bạn **chăm sóc nhu cầu cảm xúc của mình**. Bạn có thể muốn thử thực hiện những hành động sau:

* Giảm tần suất tiếp xúc với phương tiện truyền thông bằng cách hạn chế lượng thời gian đọc, nghe hoặc xem tin tức về đợt bùng phát.
* Dành thời gian tập trung vào những gì đang diễn ra tốt đẹp trong cuộc sống của bạn và những gì bạn có thể kiểm soát.
* Điều chỉnh nhịp độ giữa các hoạt động căng thẳng và thực hiện hoạt động thú vị sau một nhiệm vụ căng thẳng.
* Nói về cảm xúc của bạn với bạn bè đáng tin cậy và những người thân yêu.
* Thực hiện hoạt động thư giãn cơ thể bằng cách đi bộ, giãn cơ, thở chậm, nghe nhạc êm dịu, thiền, đọc sách hoặc tham gia vào sở thích thú vị.
* Kết nối với người khác qua điện thoại, tin nhắn, hình thức trò chuyện hoặc nhắn tin.

## Biết được khi nào cần nhờ cậy sự giúp đỡ

### Không ai là bất khả chiến bại. Hầu hết mọi người sẽ cần một số hình thức hỗ trợ, nhưng nhiều người có thể cảm thấy không cần nhờ cậy sự giúp đỡ. Tuy nhiên, nếu chúng ta không quan tâm đến bản thân thì gần như không thể hỗ trợ người khác. Vì vậy, nhờ cậy sự giúp đỡ là khoản đầu tư xứng đáng cho bạn và những người bạn quan tâm.

### Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết có dấu hiệu đau buồn như chúng tôi liệt kê ở trên trong vài ngày hoặc vài tuần, bạn có thể nhận trợ giúp bằng cách sử dụng một trong các nguồn lực bên dưới hoặc liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần tại địa phương.

Hãy gọi **911** hoặc liên hệ **ngay** với một trong những đường dây trợ giúp khẩn cấp mà chúng tôi liệt kê bên dưới nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đe dọa sẽ làm tổn thương, tự sát hoặc giết người khác, hoặc nói hay viết về cái chết hoặc hành vi tự sát.

## Nguồn Lực Khẩn Cấp

### 988 Suicide and Crisis Lifeline

Gọi đến số 988

[988 Lifeline Chat and Text](https://988lifeline.org/chat/)

[Trang web bằng tiếng Anh của tổ chức 988](https://988lifeline.org/es/home/)

[988](https://988lifeline.org/es/home/) [Website en Español](https://988lifeline.org/es/home/)

### Disaster Distress Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Tình Trạng Đau Buồn Do Thiên Tai) của SAMHSA

### Gọi hoặc nhắn tin đến số 1-800-985-5990

Español: Llama o envía un mensaje de texto 1-800-985-5990 presiona “2.”

### Dành cho Người Gọi ASL Khiếm Thính và Suy Giảm Thính Lực: Để kết nối trực tiếp với cơ quan bằng Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, hãy truy cập “[ASL Now](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004)” hoặc gọi theo số 1-800-985-5990 qua điện thoại video.

### [Trang web bằng tiếng Anh của Disaster Distress Helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)

[Disaster Distress Helpline Website en Español](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### National Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Quốc Gia) của SAMHSA

[Treatment Referral Routing Service (Dịch Vụ Giới Thiệu Điều Trị) 24/7/365 bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Số Điện Thoại Miễn Phí: 1-800-662-HELP

### Nguồn Lực Không Khẩn Cấp Để Nói Chuyện Với Trẻ Em

* [Giúp Đỡ Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Vượt Qua Sự Mất Mát và Chấn Thương Tâm Lý](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)
* [Thông Tin về CDC bằng Tiếng Anh](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)
* [CDC En Español](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [Trọng Tâm của Việc Học và Dạy: Lòng Nhân Ái, Sự Kiên Cường và Thành Công trong Học Tập](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)