

Sống lành mạnh: Đầu tư vào cuộc đời bạn (Wellbeing: Invest In Your Life)

Tiếng Việt/Vietnamese

Tờ thông tin (Factsheet)

Có rất nhiều cách suy nghĩ về tình trạng sống lành mạnh. Tình trạng sống lành mạnh thường đề cập đến sự hạnh phúc, sự hài lòng, cách chúng ta xử lý cuộc sống và phẩm chất của các mối quan hệ giữa chúng ta với những người khác như thế nào. Bạn có thể có một danh sách riêng về những điều quan trọng đối với tình trạng sống lành mạnh của bạn.

Chúng tôi đã quyết định để suy nghĩ về tình trạng sống lành mạnh có những ý nghĩa nào ở bốn lãnh vực khác nhau trong cuộc sống của chúng ta: tình trạng lành mạnh của tinh thần, thể chất, tâm linh và mối tương quan xã hội.

Tờ thông tin này cung cấp một số ý tưởng đơn giản, thực dụng để giúp bạn có thể phát triển tình trạng sống lành mạnh. Không phải ví dụ nào bạn cũng sẽ muốn thử, nhưng có thể sẽ có cái hấp dẫn bạn. Một số mẹo vặt có thể đòi hỏi rất nhiều sự thực hành; còn với những mẹo vặt khác bạn có thể nhận thấy một sự khác biệt ngay lập tức.

TÌNH TRẠNG TINH THẦN LÀNH MẠNH

Tổ-chức Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe tinh thần là “một trạng thái sống lành mạnh, trong đó người ta nhận biết được những khả năng của mình, có thể đối phó với những sự căng thẳng bình thường trong cuộc sống, có thể làm việc một cách hữu ích và có hiệu quả, và có khả năng đóng góp cho cộng đồng của mình”. Sức khỏe tinh thần bao gồm rất nhiều thứ dù cho bạn có những triệu chứng của bệnh tâm thần hay không.

Sức khỏe tinh thần thường được đề cập tới qua việc sử dụng những từ khác chẳng hạn như “tình trạng lành mạnh của mối tương quan xã hội và của cảm xúc”. Đối với nhiều người Úc, đặc biệt là người Úc bản địa, sức khỏe và trạng thái sống lành mạnh được nhận xét một cách toàn diện và bao gồm các trạng thái sống lành mạnh của mối tương quan xã hội, của cảm xúc, của tâm linh và văn hóa của cả một cộng đồng, cũng như của cá nhân. Tương tự như vậy nhiều cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ nhận thấy sức khỏe của một người như là một phần sức khỏe của cả một cộng đồng.

Tôi có thể cải thiện Sức khỏe Tinh thần của mình bằng cách nào?

Một cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn là học hỏi những cách thức lành mạnh và linh hoạt để đối phó với những tình huống căng thẳng. Chúng ta đang phải đối mặt gần như hàng ngày với những điều khiến cho chúng ta cảm thấy căng thẳng: gây ra một lỗi lầm tại nơi làm việc, cãi nhau với một người bạn, cái chết của một thú cưng, cô đơn, nợ nần, và ..v.v..

Bạn có thể muốn thử...Kỹ năng Đối phó

Lần tới, nếu bạn phải đối mặt với một tình huống căng thẳng, thay vì lo lắng, nổi giận hoặc bỏ lơ vấn đề, hãy suy nghĩ về một số cách thức tích cực để đối phó với tình hình. Hãy thử giải quyết vấn đề. Ở đây bạn sẽ xác định các vấn đề, nghĩ ra một loạt các giải pháp, phân tích những ưu và nhược điểm của mỗi giải pháp, và hành động theo giải pháp tốt nhất. Đôi khi chúng ta làm điều này một cách tự động và đôi khi chúng ta cần phải mất một thời gian để tìm ra cách tốt nhất.

Tuy nhiên, đôi khi có những tình huống mà chúng ta không hoàn toàn kiểm soát được hoặc những tình huống ấy gây ra sự căng thẳng quá độ khiến chúng ta không thể sử dụng cách giải quyết vấn đề ngay lập tức được. Trong những trường hợp này, có một vài phương cách lành mạnh để đối phó với vấn đề và có thể bao gồm:

- Trò chuyện với một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè
- Làm một điều gì mà bạn thích thú và cảm thấy thoải mái
- Tìm một điều tốt trong tình huống đó
- Dụng tâm linh
- Tập thể dục
- Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn hoặc chuyên viên tâm lý

Đa số những ý tưởng này được trình bày chi tiết hơn trong 10 Lời khuyên để Giảm Căng thẳng (10 Tips to Stress Less) tại trang mạng: www.stresslesstips.org.au



Sống lành mạnh: Đầu tư vào cuộc đời bạn (Wellbeing: Invest In Your Life)

Tiếng Việt/Vietnamese

Tờ thông tin (Factsheet)

TÌNH TRẠNG THỂ CHẤT LÀNH MẠNH

Thể chất và tinh thần của chúng ta, cả về mặt bệnh tật và sức khỏe tốt, được liên kết trong nhiều cách khác nhau. Việc tập thể dục hoặc hoạt động thể lực là điều đặc biệt quan trọng đối với tình trạng sống lành mạnh của chúng ta và một số nghiên cứu đã cho thấy việc này có ích trong việc chế ngự trầm cảm.

Nếu bạn không có tập thể dục nhiều, có lẽ trong Tháng Sức Khỏe Tinh Thần này bạn có thể đặt ra cho chính mình một mục tiêu có thể đạt được đối với việc gia tăng hoạt động thể lực của bạn.

Tôi có thể cải thiện tình trạng lành mạnh của thể chất bằng cách nào?

Đối với nhiều người trong chúng ta, có thể khó tìm ra thì giờ cho hoạt động thể lực. Bằng cách kết hợp việc tập thể dục vào thói quen hàng ngày của mình và lập kế hoạch thường xuyên hoạt động thể lực nào mà bạn thích, thì sự năng động và sự cường tráng có thể được thực hiện dễ dàng hơn. Hãy bao gồm một số bài tập thể dục trong sinh hoạt hằng ngày của bạn bằng cách:

- Gặp gỡ bạn bè của bạn để cùng đi dạo trong công viên thay vì đi uống cà phê ở một quán cà phê.
- Hãy phơi quần áo của bạn ra sào phơi quần áo thay vì dùng máy để sấy khô.
- Khi nói chuyện điện thoại, hãy đi tới đi lui thay vì ngồi xuống.
- Hãy đi bộ hoặc cỡi xe đạp thay vì dùng phương tiện giao thông công cộng hoặc lái xe.

Có đề nghị rằng chúng ta nên thực hiện 30 phút hoạt động thể lực ở cường độ trung bình trong hầu hết các ngày và thêm một số bài tập thể dục mạnh mẽ nếu chúng ta có thể thu xếp được. Điều này sẽ phát triển tình trạng lành mạnh của thể chất và cũng có thể là một cách tuyệt vời của việc dành thời gian với bạn bè, hoặc quen biết thêm những người bạn mới. Khi lập kế hoạch cho việc hoạt động thể lực thường xuyên, điều quan trọng là hãy nghĩ về những loại hoạt động thể lực nào mà bạn thích thú, và bạn muốn thực hiện những hoạt động ấy bằng cách nào một mình, với một người bạn, hoặc trong một nhóm. Về điều này thì mỗi người mỗi khác! Bạn cũng có thể cần phải có một cuộc kiểm tra sức khỏe tổng quát với một bác sĩ gia đình trước khi bạn bắt đầu.

Bạn có thể thích thử...Khiêu vũ

Khiêu vũ là một cách giúp ta năng động và giữ gìn sự cường tráng có tính cách xã giao và thú vị. Có rất nhiều loại khiêu vũ khác nhau bao gồm "ball room, salsa, ballet, hip-hop, flamenco, múa bụng và jazz". Một số loại bạn có thể học một mình nhưng những loại khác thì cần phải có một bạn nhảy (là người mà bạn thường phải tập luyện chung tại lớp học). Có nhiều nơi mà những người chưa biết gì có thể học và thưởng thức về khiêu vũ bao gồm các trường múa, trường cao đẳng cộng đồng và các trung tâm xã hội. Bạn thậm chí có thể chọn để nhảy điệu "rock" ngay trong phòng khách của mình! Một phòng tập thể dục gần nhà cũng có thể bao gồm các lớp học khiêu vũ (ví dụ, nhảy Zumba) xen giữa các chương trình tập luyện của họ.

Trong khi vận động cơ thể sẽ giúp cải thiện tình trạng lành mạnh của thể chất, điều quan trọng nữa là ăn uống lành mạnh, ngủ ngon và hạn chế uống rượu.

Để biết thêm thông-tin về vấn đề này, xin vào thăm trang mạng: www.livelifewell.nsw.gov.au



Sống lành mạnh: Đầu tư vào cuộc đời bạn (Wellbeing: Invest In Your Life)

Tiếng Việt/Vietnamese

Tờ thông tin (Factsheet)

TÌNH TRẠNG TÂM LINH LÀNH MẠNH

Tâm linh có thể có nhiều nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau và có thể được thể hiện bằng nhiều cách. Bạn có thể nghĩ tâm linh là về việc có một cảm giác về ý nghĩa và mục đích, hy vọng, và sự nối kết một cái gì đó lớn hơn bản thân mình. Tâm linh đối với một số người bao gồm việc thuộc về một nhà thờ hay tôn giáo cụ thể, nhưng đối với những người khác thì đây không phải là hình thái tâm linh.

Tôi có thể cải thiện tình trạng lành mạnh của tâm linh bằng cách nào?

Thường xuyên tham gia vào các hoạt động nào cho phép bạn tập trung vào tâm linh của mình là một cách tuyệt vời để cải thiện tình trạng sống lành mạnh của bạn. Bạn có thể thích:

- Ghé thăm một nơi thờ phượng truyền thống chẳng hạn như một giáo đường Do thái, nhà thờ hoặc thánh đường Hồi giáo tại địa phương.
- Tập yoga
- Thiền
- Dành thì giờ ở ngoài trời
- Cầu nguyện
- Đọc sách truyền cảm hứng
- Hiến tặng cho tổ chức từ thiện
- Tìm 'thánh' hoặc 'thần' trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể thích thử...Yoga

Yoga là một sự rèn luyện của người Ấn độ cổ đại rất được ưa chuộng tại Úc. Trong khi nó được dựa trên một tôn giáo hay triết lý cụ thể, thì có nhiều người sử dụng nó như là một cách để thư giãn và tập thể dục. Nó liên quan đến việc di chuyển cơ thể của bạn vào các vị trí và tư thế khác nhau, những cách đặc biệt của hơi thở và thiền định. Nó có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn và còn trong việc kiểm soát của cơ thể của bạn nữa. Một số nghiên cứu đã cho thấy rằng thậm chí nó có thể hữu ích trong việc điều trị bệnh trầm cảm và lo âu. Yoga được thực hành tốt nhất trong một lớp học. Hãy nói chuyện với một giáo viên yoga về loại yoga nào thích hợp cho bạn (Hatha Yoga là phổ biến nhất), và những gì bạn nên mặc hoặc mang đến lớp. Hãy bảo đảm là bạn cho họ biết nếu bạn có bất kỳ một vấn đề nào về sức khỏe.

Ảnh chụp: Người Úc Của Năm nói về 'sức mạnh của sự cống hiến'

Người Úc Của Năm 2011, Simon McKeon, là một nhân viên ngân hàng đầu tư rất thành công và là một thủy thủ có kỷ lục thế giới. Niềm đam mê trong đời ông là giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình và khuyến khích những người Úc khác cũng làm như vậy. Khi được hỏi về cách làm thế nào để ông một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc, Simon nói: *'Theo Danh Mục Hiến Tặng Thế giới năm 2010 (World Giving Index), có một sự nối kết mạnh mẽ giữa sự hiến tặng và sự an vui tổng thể của một quốc gia hơn là mối liên hệ giữa sự an vui và sự giàu có của một quốc gia. Tôi nghĩ cũng giống như vậy áp dụng cho một cá nhân - chúng ta càng dành nhiều thì giờ để tập trung vào những người khác và góp một bàn tay, thì sự an vui chung của chúng ta được nâng cao. Đối với tôi, sự an vui là tạo được sự cân bằng đúng đắn giữa thời gian dành cho "người khác" và thời-gian dành cho "tôi" - đó là một nhu cầu cho cả hai'*



Mental Health Association NSW
Level 5, 80 William Street, East Sydney NSW 2011
Điện-thoại: (02) 9339 6008 Fax: (02) 9339 6066
promoadmin@mentalhealth.nsw.gov.au

Transcultural Mental health Centre
Locked Bag 7118, Parramatta CBD BC 2124
Điện-thoại: (02) 9912 3850 Fax: (02) 9840 3755
tmhc@swahs.health.nsw.gov.au



Transcultural
Mental Health Centre

Sống lành mạnh: Đầu tư vào cuộc đời bạn (Wellbeing: Invest In Your Life)

Tiếng Việt/Vietnamese

Tờ thông tin (Factsheet)

TÌNH TRẠNG LÀNH MẠNH CỦA MỐI TƯƠNG QUAN XÃ HỘI

Tình trạng lành mạnh của mối tương quan xã hội là khả năng của một người có mối quan hệ tốt và tương tác với cộng đồng của người đó. Mối quan hệ xã hội và mạng lưới tốt cho sức khỏe tâm thần và phúc lợi tổng thể.

Tôi có thể cải thiện tình trạng lành mạnh của mối tương quan Xã hội của tôi bằng cách nào?

Có một số cách bạn có thể cải thiện tình trạng lành mạnh của mối tương quan Xã hội của mình, bao gồm cả việc nuôi dưỡng những mối quan hệ gần gũi của bạn, gặp gỡ những người mới và làm việc thiện nguyện. Bạn có thể muốn làm điều này bằng cách tham gia vào các hoạt động nào còn nâng cao phúc lợi về thể lực, tinh thần hoặc tâm linh của bạn. Thí dụ, đi xe đạp với gia đình của bạn, hoặc làm thiện nguyện viên tại một tổ chức từ thiện tôn giáo.

Đầu tư trong các mối quan hệ của bạn là điều quan trọng vì bạn không bao giờ biết là khi nào bạn có thể cần phải kêu gọi bạn bè và gia đình để hỗ trợ cho mình. Là một người bạn tốt có nghĩa là biến cho các mối quan hệ của bạn một ưu tiên, ăn mừng sự thành công của bạn bè, là một người biết lắng nghe, và sẵn sàng tha thứ và trung thành.

Bạn có thể thích thử...Làm việc thiện nguyện

Làm việc thiện nguyện là một cách tuyệt vời để có được sự tham gia nhiều hơn và giúp đỡ cộng đồng địa phương của bạn, và cùng một lúc nó còn mang lại lợi ích cho bạn nữa. Làm việc thiện nguyện làm gia tăng sự liên kết xã hội, chất lượng cuộc sống và phúc lợi. Điều này đặc biệt đúng đối với những người lớn tuổi.

Bạn có thể muốn ghé thăm trang mạng www.govolunteer.com.au để tìm hiểu về những cơ hội làm việc thiện nguyện gần nơi bạn sống.

Những trang mạng để tìm thêm thông tin

- Australian Government, Swap It, Don't Stop It (Chính-phủ Úc, Hãy Thay đổi đi, Đừng Dừng Lại). Trang mạng <http://swapit.gov.au/>
- Better Health Channel, Dance – Health Benefits (Kênh Sức-khỏe Tốt Hơn, Khiêu-vũ – Lợi-ích Sức-khỏe). Trang mạng www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Government, Department of Health and Ageing, Physical activity guidelines (Chính-phủ Úc, Bộ Y-tế và Cao Niên, Những hướng-dẫn về sinh-hoạt thể-lực). Trang mạng www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines
- The Heart Foundation's information on active living (Thông-tin Quỹ Tài-trợ Tim về vấn-đề sống năng-động). Trang mạng www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

Muốn biết thêm thông tin bằng những ngôn ngữ khác và phù hợp với các cộng đồng đa văn hóa và ngôn ngữ xin vào các trang mạng

- The Transcultural Mental Health Centre website (Trang mạng Trung-tâm Sức Khỏe Tinh Thần Liên văn hóa) www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

