

Chống căng thẳng tiêu cực

Cuộc sống bình thường đã căng thẳng, nhưng trong những tình trạng này thì lại càng căng thẳng hơn. Làm cách nào để chống lại đây? Sau đây là một số việc quý vị có thể thực hiện để giúp chống lại những căng thẳng tiêu cực này.

Dùng thực phẩm có tính chống viêm (Anti-Inflammatory)

Dùng thực phẩm có tính chống viêm là bước đầu trong việc chống căng thẳng. Từ rau cải xanh, các loại đậu, đến những khẩu phần thịt nhỏ nhỏ đều giúp chống viêm. Hãy nghĩ đến một miếng thịt nhỏ bằng lòng bàn tay (tốt nhất là thịt gà hoặc cá), bông cải xanh (broccoli) hoặc cải spinach và một ít đậu tươi. Có thể dùng bột lúa mạch với chút mật ong hoặc sữa chua (yogurt) với dâu xanh cho buổi điểm tâm sáng.

Nghe nhạc nhẹ

Quý vị nên nghe nhạc êm dịu, loại nhạc ít hoặc không lời. Liquid Mind là tiêu biểu của loại nhạc này, quý vị có thể tìm trên YouTube, Pandora và Spotify. Người Việt Nam thường nghe nhạc hòa tấu, nhạc giao hưởng, ...

Ngoài ra còn có loại nhạc binaural. Loại nhạc này đưa tâm trí qua nhiều trạng thái, nhưng đa số là trạng thái bình yên. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về loại nhạc này qua Google và YouTube.

Hãy thử nghe một trong các loại nhạc này khoảng 30 phút trong lúc nghỉ hoặc làm việc.

Cách làm giảm sự căng thẳng Những đề nghị này cần có thời gian để thực hiện

Đa số những đề nghị này cần thực hiện trong thời gian 2 tuần hoặc hơn để có hiệu quả khả quan. Tuy nhiên, quý vị sẽ cảm thấy khỏe khoắn và tỉnh táo hơn sau 1 tuần lễ thực hiện những điều này.



SAN JOAQUIN COUNTY OFFICE OF EDUCATION
James A. Moussalimas, County Superintendent of Schools



Dùng những câu nói tình cảm có tính chất tích cực

Xử dụng những câu nói tình cảm có tính chất tích cực giúp giảm căng thẳng và tránh bị tổn thương. Tuy nhiên, chúng ta cần thời gian để học và người thân đồng ý với cách này – bàn với họ trước khi thực hiện.

Khi mới bắt đầu: ba/mẹ cảm thấy lo khi con lên giọng.

Trình độ cao: Khi ba/mẹ nghe con lên giọng, ba/mẹ cảm thấy lo - chúng ta có thể nói chuyện về cảm giác của con để mình hiểu nhau thêm được không?

Chia sẻ cảm giác có thể giúp mối quan hệ giữa người thân được vững bền hơn. Chúng ta rất cần điều này trong thời điểm mọi người đang căng thẳng và hoảng loạn vì dịch COVID-19.

Thiền định

Thiền định giúp giảm căng thẳng. Tuy nhiên, để có kết quả tốt, chúng ta cần thời gian tập thiền, như dân gian thường nói: “tập luyện giúp thành công”. Một cách để thiền định có hiệu quả nhanh là nghe nhạc êm dịu, như đã nói bên trên, trong khi tập thiền.

Ngoài ra, thiền định còn dẫn đến thiền bậc cao cho những ai đã tập thiền. Thay vì giữ cho tâm trí trống không, chúng ta có thể tập trung vào một người, việc mình yêu thích hoặc làm mình yêu thích – nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh điều này.

Xác nhận/khen ngợi

Chúng ta cảm thấy vui và phấn khởi hơn khi được xác nhận/khen ngợi mình làm tốt. Cảm giác này giúp giảm bớt căng thẳng, nên hãy xác nhận/khen ngợi việc làm tốt của người chung quanh ngay hôm nay.



“Biến sự căng thẳng thành động lực tốt, không ảnh hưởng xấu đến chúng ta!”

Cười nhiều hơn

Hãy xem phim cười hoặc kể chuyện tếu lâm. Khoa học chứng minh cười giúp chống chọi với căng thẳng và bảo vệ chúng ta trước những căng thẳng sắp tới.

Thói quen tập thể dục buổi sáng

Tập thể dục tạo chất endorphin trong cơ thể và chất này giúp chúng ta chống đau nhức và giảm căng thẳng.

Trong giai đoạn căng thẳng này, nạn dịch COVID-19, đề nghị quý vị tập thể dục ngay sau khi thức giấc. Cách này giúp chúng ta tránh được tình trạng căng thẳng cao độ hơn.

Mục tiêu là thể dục 10 phút và đổ ít nhất 1 giọt mồ hôi, đây là tiêu chuẩn cần đạt cho những vị có nhịp tim 125 nhịp/phút (bpm) (quý vị nên hội ý với bác sĩ mình để biết con số này có thích hợp không.)

By Dr. Richard A. Woodruff PhD