



**Transcultural**  
Mental Health Centre

A practical guide about:  
Stress and stress management - (VIETNAMESE)

**The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.**

**The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:**

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT’S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



**HƯỚNG DẪN THỰC TIỄN VỀ:**

**Căng thẳng tinh thần  
và Cách giải quyết**



**Transcultural**  
Mental Health Centre

[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

© Transcultural Mental Health Centre, giữ bản quyền 2005.

Tập tài liệu này do Transcultural Mental Health Centre ấn hành. Quý vị có thể sao lại tài liệu này cũng như các tài liệu khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' miễn là ghi rõ xuất xứ từ Transcultural Mental Health Centre. Quý vị có thể lấy từ trang mạng [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

Do Transcultural Mental Health xuất bản lần thứ Nhất vào năm 2005

Số xuất bản ISBN: 1 74080 0478

**Quý vị có thể lấy thêm các bản của tài liệu này và các tài liệu liên hệ khác trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn' :**

tại Transcultural Mental Health Centre

Hộp Thư Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC NSW 2124

AUSTRALIA

Điện thoại: 02 9912 3850 (trong giờ làm việc)

Điện thư: 02 9840 3319

Điện thoại miễn phí: 1800 648 911

Email: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)

Website: [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

**Thiết kế và trình bày:** Monica Flannery Design

### Lời cảm ơn

Thông tin trong tài liệu này dựa trên một số tài liệu đã cũng như chưa xuất bản.

Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa (TMHC) được phép sử dụng thông tin này từ những tác phẩm sau đây:

Trung Tâm Cổ Động Y Tế Miền Tây Sydney. (1987). Thư Dẫn và Kỹ Thuật Đối Phó với Căng Thẳng Tinh Thần. Dịch Vụ Y Tế Miền Tây Sydney.

Trung Tâm Cổ Động Y Tế Miền Tây Sydney. (1993). Học Cách Thư Dẫn. Sách Thực Tập Kỹ Thuật Thư Dẫn và Đối Phó với Căng Thẳng Tinh Thần. Dịch Vụ Y Tế Miền Tây Sydney.

Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp chỉ dẫn tổng quát và không nên dùng để thay thế cho sự giúp đỡ của chuyên viên. Quý vị có thể tham khảo ý kiến của Bác Sĩ về những vấn đề được nêu ra trong tập tài liệu này. Một vài số điện thoại và Trang Mạng cần thiết trên internet được liệt kê ở trang 9 của Tài Liệu này.



### Some useful telephone numbers

#### Mental Health Line

Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

#### Transcultural Mental Health Centre

Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

#### WayAhead - Mental Health Association NSW

Tel: 1300 794 991

### Some useful websites

WayAhead – Mental Health Association NSW  
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

NSW Ministry of Health  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at [www.health.nsw.gov.au/lhd](http://www.health.nsw.gov.au/lhd)

Nếu quý vị muốn tham dự khóa học về một trong những đề tài trong bộ 'Hướng Dẫn Thực Tiễn', hãy gọi điện thoại Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Đa Văn Hóa số (02) 9912 3850 và xin nói chuyện với nhân viên của Ban Cổ Động Y Tế Tâm Thần để đăng ký.

Nếu quý vị sống ở vùng quê hẻo lánh ở tiểu bang NSW, quý vị có thể gọi miễn phí số 1800 64 8911 để đăng ký.

## Những cách làm giảm mức căng thẳng nhanh và dễ

- Để đồng hồ báo thức có tiếng chuông reo dịu dàng.
- Để tránh vội vã và khỏi bị căng thẳng trong buổi sáng, nên thức sớm để có thêm nhiều thì giờ hơn.
- Hít vào một hơi thở thật sâu và thư giãn mỗi lần quý vị ngó đồng hồ.
- Ăn, nói, lái xe hay di chuyển chậm lại.
- Đừng dự định làm quá nhiều chuyện trong cùng một lúc
- Bỏ bớt những chuyện không cần thiết.
- Đừng làm những chuyện không tiết kiệm được nhiều thì giờ, hay chẳng đi đến đâu, như lái xe đổi lane lia lịa, hay vượt đèn vàng.
- Nghỉ làm việc một chút để dẫn gân, tản bộ, thư giãn hay tận hưởng giây phút hiện tại.
- Mua một hộp nhãn hiệu có keo dán. In chữ 'Thư Dẫn' dán trên kiếng xe, bánh lái xe, trên tủ lạnh vân vân ... để nhắc nhở quý vị nghỉ ngơi thư giãn trong ngày.
- Dành thì giờ để làm những chuyện mình thích. Làm những chuyện chơi cho vui, không cần làm nhanh hay làm giỏi nhất.
- Tập trả lời 'KHÔNG' – nhưng không phải lúc nào cũng trả lời KHÔNG. Những người có thể trả lời 'KHÔNG' cảm thấy thích hơn khi trả lời CÓ.
- Giảm mức giận dữ với người khác – rộng lượng và chấp nhận thường tốt cho sức khỏe.

## Căng Thẳng Tinh Thần

### Căng thẳng tinh thần là gì?

Căng thẳng tinh thần là đòi hỏi hay áp lực đặt lên chúng ta và có thể làm chúng ta cảm thấy căng thẳng, đau khổ hay không thoải mái. Đòi hỏi hay áp lực này thường được gọi là 'nguyên nhân căng thẳng'. Thí dụ như, làm bài thi, bị chủ nhân khiển trách, phải làm cho kịp hạn hay dọn nhà, là những thí dụ về những hoàn cảnh làm chúng ta bị căng thẳng.

### Khi nào căng thẳng trở thành vấn đề?

Căng thẳng trở thành vấn đề khi:

- mức độ căng thẳng quá cao, xảy ra thường xuyên, hay kéo dài quá lâu làm chúng ta không thể đối phó hữu hiệu được.
- chúng ta đã bị quá căng thẳng trong một khoảng thời gian lâu và có thể nhận thấy ảnh hưởng của chúng như thần kinh dễ bị kích thích, nhức đầu và mất ngủ.
- căng thẳng quá mức làm hao mòn sinh lực khiến chúng ta cảm thấy quá mệt mỏi, trí phán đoán không còn sáng suốt và làm việc không có hiệu năng dù đã cố gắng.
- mức miễn nhiễm tự nhiên của cơ thể đối với bệnh hoạn bị suy giảm làm cho ta dễ bị bệnh hơn.
- bạn bè, thân nhân và bạn đồng nghiệp nhận thấy dấu hiệu của sự căng thẳng và cảm thấy quan tâm đến chúng ta.

Chúng ta có thể làm ngưng mức tăng trưởng của sự căng thẳng ngay sau khi nhận thấy dấu hiệu báo động này.





### Tại sao chúng ta bị căng thẳng tinh thần?

Có nhiều cách giải thích về nguyên nhân căng thẳng tinh thần. Vài nghiên cứu cho rằng yếu tố di truyền khiến một vài người có khuynh hướng dễ bị căng thẳng hơn những người khác. Một vài nghiên cứu khác cho rằng căng thẳng tinh thần là cách đáp ứng của cơ thể từ kinh nghiệm học được suốt đời. Vì thế những người bị trải qua căng thẳng ở mức độ cao thường tin rằng bản thân họ bị đe dọa và không còn kiểm soát được nữa.



### Nguyên nhân căng thẳng

Đâu là nguyên nhân thông thường nhất làm quý vị bị căng thẳng? Hãy đọc từng mục và đánh dấu vào cột phản ánh đúng nhất mức căng thẳng của quý vị, bằng cách dùng thang điểm như sau:

- 0 – Không bị căng thẳng
- 1 – Căng thẳng chút ít
- 2 – Căng thẳng trung bình
- 3 – Rất căng thẳng

CÁC ĐE DỌA	0	1	2	3
Lo ngại cơ thể bị đe dọa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sợ hãi phóng đại hay sợ ám ảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đe dọa đến cách sống hiện nay, như đe dọa bị mất việc, liên hệ vợ chồng bị đổ vỡ, mất sức khỏe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Khó khăn tài chính.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cảm tưởng vô dụng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Nghỉ Ngơi Thư Dãn



### Thư dãn là gì?

Thư dãn là cách làm cho cơ thể và tinh thần được thoải mái. Khi cơ thể và tinh thần thoải mái được gọi là phản ứng thư dãn và có tác dụng chống lại căng thẳng. Những người thường xuyên sống trong tình trạng căng thẳng quá mức, họ sẽ dễ gặp khó khăn khi bị thêm căng thẳng. Thực tập thư dãn có thể ngăn ngừa mức căng thẳng lên quá cao. Nhờ thực hành thư dãn họ có thể chịu đựng những chuyện bực mình dễ dàng hơn.



Khi dùng một mình hay dùng chung với những kỹ thuật khác, thư dãn là một phương cách hữu ích để giảm mức độ căng thẳng. Để được thoải mái, quý vị chỉ cần:

- tìm một nơi yên tĩnh, ít tiếng động thỉnh thoảng và không bị ai quấy rầy.
- tìm thời gian thích hợp.
- đặt cơ thể ở tình trạng nghỉ ngơi mà không làm quý vị bị ngủ thiếp đi, chỉ trừ trường hợp quý vị muốn ngủ.

Thư dãn cũng có thể là:

- được đấm bóp.
- cử động— vài hình thức cử động như lắc, đong đưa tay chân hay cử động nhịp nhàng, có thể góp phần làm cơ thể thư dãn bằng các làm giảm mức căng thẳng.
- nghe nhạc.
- chơi với thú vật nuôi trong nhà.
- ngủ giấc ngắn.
- đọc sách hay.



Điểm quan trọng nhất là quý vị dành thì giờ để thư dãn.



## Tập Thể Dục

Căng thẳng là phản ứng tự nhiên để cơ thể chuẩn bị hành động. Thế nhưng vận động cơ thể bình thường không hữu hiệu trong việc đối phó với căng thẳng của thời buổi hiện đại. Dành thời gian để tập thể dục đều đặn mỗi ngày sẽ làm giảm bớt mức căng thẳng và thoả mãn nhu cầu hoạt động của cơ thể. Bất cứ môn thể dục nào cũng đều hữu ích như:

- đi bộ.
- bơi lội.
- chạy bộ.
- chơi các môn thể thao.
- làm vườn.

## Tập thể dục làm giảm căng thẳng như thế nào?

Thể dục làm quý vị cảm thấy khỏe, bình thần hơn hay làm nảy sinh ý tưởng sáng tạo;

Nó giúp quý vị trở nên dai sức hơn, và đối phó với những đòi hỏi hàng ngày cũng như trong cơn khủng hoảng bất thường;

Và nó cũng giúp quý vị tạm quên những lo âu.

Tuy nhiên trước khi bắt đầu tập thể dục, hãy thảo luận với Bác Sĩ nếu quý vị có vấn đề sức khoẻ nào, hay quý vị hút thuốc, cân nặng hơn mức bình thường 10 kí, hay lo ngại về các khớp xương bị đau (lưng, đầu gối, hông).



## THAY ĐỔI

0 1 2 3

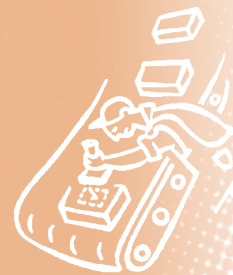
Đổi chỗ làm, dọn nhà, đổi việc làm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay đổi tốt như lập gia đình, trúng số, lên chức	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay đổi xấu như ly dị, thất nghiệp, nợ nhà, bệnh hoạn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thay đổi nhất thời như làm công việc lần đầu tiên.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phải thích ứng lâu dài như có người thân qua đời, về hưu trí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ĐÒI HỎI QUÁ MỨC

0 1 2 3

Nhiều đòi hỏi cùng một lúc, áp lực thời gian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trách nhiệm nặng nề	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình trạng gây bức mình như kẹt xe, Thủ tục hành chính rườm rà, các phiên họp vô ích.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Môi trường khó chịu như chỗ quá đông người, ồn ào.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thiếu hứng thú như làm mãi một việc, thiếu mục tiêu, cô lập xã hội	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thiếu quân bình giữa việc làm và giải trí, giữa kích thích và thư giãn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





QUAN HỆ	0	1	2	3
Khó khăn trong việc biểu lộ tình cảm và ý nghĩ một cách thích ứng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ít khi dám từ chối các lời yêu cầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ước vọng không thực tế trong mối quan hệ, như cho rằng hôn nhân có nghĩa là 'sống hạnh phúc cả đời'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ít được người khác tán thưởng hay chấp nhận.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có cảm tưởng dưới sự kiểm soát của người khác.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cô đơn, thiếu hỗ trợ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nếu muốn biết thêm chi tiết hay cần được giúp đỡ về bất cứ vấn đề nào ở trên, quý vị có thể liên lạc với Bác sĩ của quý vị hay xem trang 9 của tài liệu này để có những số điện thoại và trang mạng hữu ích.

Một trong những cách làm giảm bớt ảnh hưởng của căng thẳng trong cuộc đời là chọn lựa một điều kể trên và đặt chương trình hành động. Một cách khác nữa là dùng kỹ thuật thư giãn. Kỹ thuật này đã chứng tỏ là có thể cải thiện sức khỏe và nếp sống vui mạnh.

Dù do bất cứ nguyên nhân nào, căng thẳng càng ngày càng trở nên một phần của cuộc đời chúng ta. Làm ơn không chịu giải quyết không làm nó biến mất. Một khi nhận ra mình bị căng thẳng quá mức, chúng ta có thể học những khả năng để giải quyết vấn đề, gồm có:

- để ý nhu cầu dinh dưỡng
- tập thể dục
- nghỉ ngơi thư giãn.



## Cách Đối Phó Với Căng Thẳng



### Có phải căng thẳng lúc nào cũng có ảnh hưởng xấu?

Không đúng. Căng thẳng có thể giúp chúng ta thực hiện được những gì mà chúng ta muốn làm. Căng thẳng giúp chúng ta hướng về tương lai và kích thích cuộc đời của chúng ta chẳng hạn như khi chúng ta đi nghỉ mát hay dự các dịp ăn mừng trong gia đình. Nó cũng giúp chúng ta trưởng thành và thay đổi, tránh nguy hiểm và cố gắng đạt mục tiêu. Đối phó với căng thẳng không có nghĩa là làm căng thẳng biến mất. Nó chỉ có nghĩa là biến căng thẳng thành một sức mạnh tích cực kích thích đời sống của chúng ta.

Khi mức độ căng thẳng tăng có nghĩa là hiệu năng và mức an vui của chúng ta cũng tăng, trong mức giới hạn mà chúng ta có thể chịu đựng được. Chỉ khi nào sự kích thích lên tới quá cao là lúc chúng ta cần sẵn sàng sử dụng biện pháp đối phó. Sự căng thẳng đến mức quá độ khi áp lực bắt đầu làm kiệt quệ và vượt qua khả năng thích ứng bình thường của chúng ta.

Bước đầu tiên là chúng ta nhận ra vấn đề bằng cách hiểu rõ bản chất của căng thẳng, hiểu rõ phản ứng của chúng ta và hoàn cảnh đặc biệt nào khiến chúng ta bị căng thẳng quá mức (xem phần đầu của tài liệu Hướng Dẫn Thực Tiễn về CăngThẳng Tinh Thần). Khi nhận ra được điều này, chúng ta sẵn sàng áp dụng một số biện pháp để giải quyết vấn đề.

### Dinh Dưỡng

Ăn uống lành mạnh là điều kiện căn bản để đối phó hữu hiệu với căng thẳng. Chúng ta nên theo các khuyến cáo sau:

- giới hạn mức uống cà phê, uống không quá 5 tách mỗi ngày (và coi chừng lượng trà, sô cô la và các loại thức uống có chất coca bởi vì chúng có chứa chất cà phê)
- ăn uống điều độ
- giảm lượng muối (nhất là những người bị chứng áp huyết cao hay trong gia đình có nhiều người bị huyết áp cao)
- vui sống– dành thì giờ làm những gì mình thực sự thích.

