



CẨM NANG 7 NGÀY CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN

Một hành trình nhỏ để lắng nghe, thấu hiểu và chăm sóc chính mình

Tài liệu thực hành 7 ngày

Dành cho những ai muốn dành thêm thời gian quan sát cảm xúc, chăm sóc cơ thể và xây dựng những thói quen lành mạnh hơn.

testtramcam.vn

Lời mở đầu

Cuộc sống đôi khi trở nên quá tải. Có những ngày bạn thức dậy nhưng không cảm thấy muốn bắt đầu một ngày mới. Có những lúc mọi việc vẫn diễn ra bình thường, nhưng bên trong bạn lại cảm thấy mệt mỏi, trống rỗng hoặc mất đi hứng thú với những điều từng khiến mình vui.

Bạn không cần phải giải quyết tất cả mọi thứ ngay hôm nay.

Cuốn cẩm nang này được tạo ra để giúp bạn dành ra một khoảng thời gian nhỏ mỗi ngày để quan sát cảm xúc, chăm sóc cơ thể và kết nối lại với chính mình.

Trong 7 ngày tới, bạn không cần phải trở thành một phiên bản hoàn hảo hơn. Bạn chỉ cần bắt đầu bằng những bước nhỏ.

Một giấc ngủ tốt hơn một chút. Một cuộc trò chuyện chân thành. Một bữa ăn đầy đủ hơn. Một vài phút đi bộ. Một lần thành thật với cảm xúc của mình.

Những thay đổi nhỏ không giải quyết mọi vấn đề ngay lập tức. Nhưng chúng có thể giúp bạn tạo ra một điểm bắt đầu.

Bạn không cần phải ổn mọi lúc. Nhưng bạn xứng đáng được quan tâm và chăm sóc.

Cách sử dụng

Mỗi ngày, hãy dành khoảng 15–30 phút cho một chủ đề. Bạn có thể chuẩn bị một cuốn sổ nhỏ hoặc điện thoại để ghi chép và một khoảng thời gian tương đối yên tĩnh.

Không có câu trả lời đúng hoặc sai. Bạn không cần thực hiện hoàn hảo tất cả bài tập. Nếu một hoạt động khiến bạn không thoải mái, hãy dừng lại và chọn một hoạt động phù hợp hơn.

NGÀY 1: NHẬN DIỆN CẢM XÚC CỦA BẠN

NGÀY 1

Nhận diện cảm xúc



Hôm nay bạn đang cảm thấy thế nào?

Đôi khi chúng ta nói “Tôi ổn”, ngay cả khi bên trong đang có rất nhiều cảm xúc.

Bước đầu tiên để chăm sóc sức khỏe tinh thần là cho phép bản thân nhận ra cảm xúc đang tồn tại.

Bạn có thể đang cảm thấy: buồn, mệt mỏi, lo lắng, cô đơn, thất vọng, tức giận, trống rỗng, bối rối hoặc không biết mình đang cảm thấy gì.

Bài tập hôm nay

- Ngay lúc này, tôi đang cảm thấy:

.....

- Cảm xúc xuất hiện nhiều nhất trong hôm nay là:

.....

- Điều có thể khiến tôi cảm thấy như vậy:

.....

- Cơ thể tôi đang cảm thấy:

.....

- Điều tôi cần nhất vào lúc này có thể là:

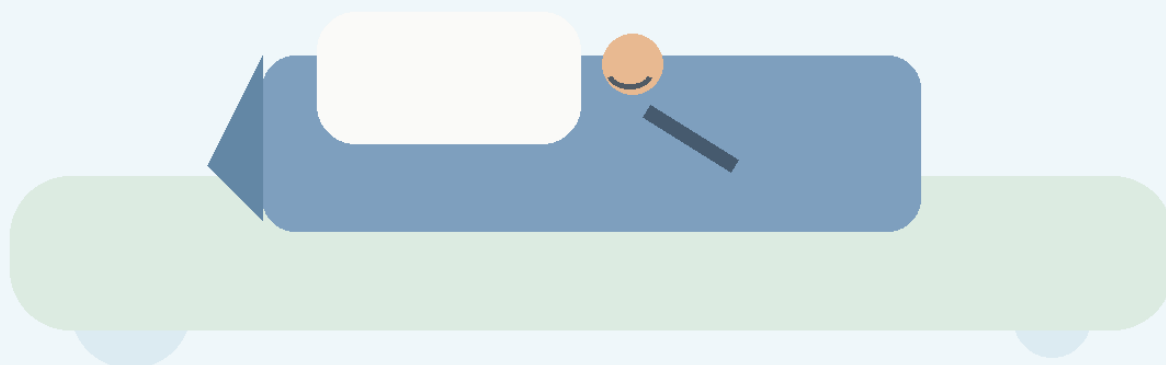
.....

Dành 5 phút ngồi yên và tự hỏi: “Nếu không cần phải tỏ ra ổn, mình thực sự đang cảm thấy gì?”

NGÀY 2: CHĂM SÓC GIẤC NGỦ

NGÀY 2

Chăm sóc giấc ngủ



Giấc ngủ và tâm trạng có mối liên hệ với nhau

Khi mệt mỏi kéo dài, chúng ta có thể cảm thấy khó tập trung, dễ cáu gắt hoặc thiếu năng lượng.

Bạn không cần thay đổi toàn bộ thói quen ngủ ngay lập tức. Hãy bắt đầu bằng một vài thay đổi nhỏ.

Bài tập hôm nay

- Chọn một giờ đi ngủ tương đối cố định.
- Giảm ánh sáng mạnh trước khi ngủ.
- Hạn chế lướt điện thoại quá lâu trên giường.
- Tránh mang công việc hoặc những cuộc tranh luận căng thẳng vào thời điểm chuẩn bị ngủ.
- Tạo một hoạt động thư giãn đơn giản như đọc sách, nghe nhạc nhẹ hoặc viết ra những điều đang khiến bạn suy nghĩ.

Trước khi đi ngủ: Điều khiến tôi mệt nhất hôm nay:

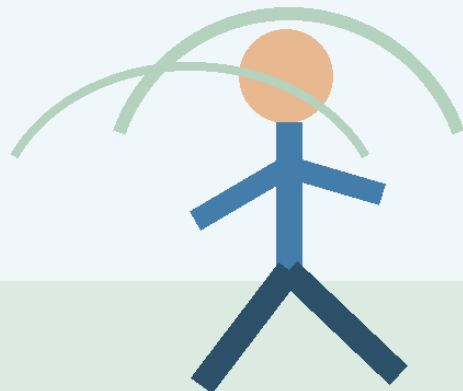
..... | **Một điều tôi đã làm được:**

..... | **Một điều tôi muốn tạm gác lại cho
ngày mai:**

NGÀY 3: CHUYỂN ĐỘNG CƠ THỂ NHẸ NHÀNG

NGÀY 3

Chuyển động cơ thể



Bạn không cần phải tập luyện thật nặng

Khi tâm trạng không tốt, việc đứng dậy cũng có thể trở nên khó khăn. Vì vậy, đừng đặt mục tiêu quá lớn.

Hãy chọn một hoạt động đơn giản: đi bộ 10-20 phút, giãn cơ nhẹ, ra ngoài hít thở không khí, đi cầu thang vài phút hoặc dọn dẹp một góc nhỏ trong phòng.

Bài tập hôm nay

- Mục tiêu không phải là đốt thật nhiều calo.
- Mục tiêu là cho cơ thể một cơ hội được chuyển động.
- Một buổi đi bộ ngắn vẫn có giá trị.
- Bạn không cần phải làm thật nhiều để bắt đầu chăm sóc bản thân.

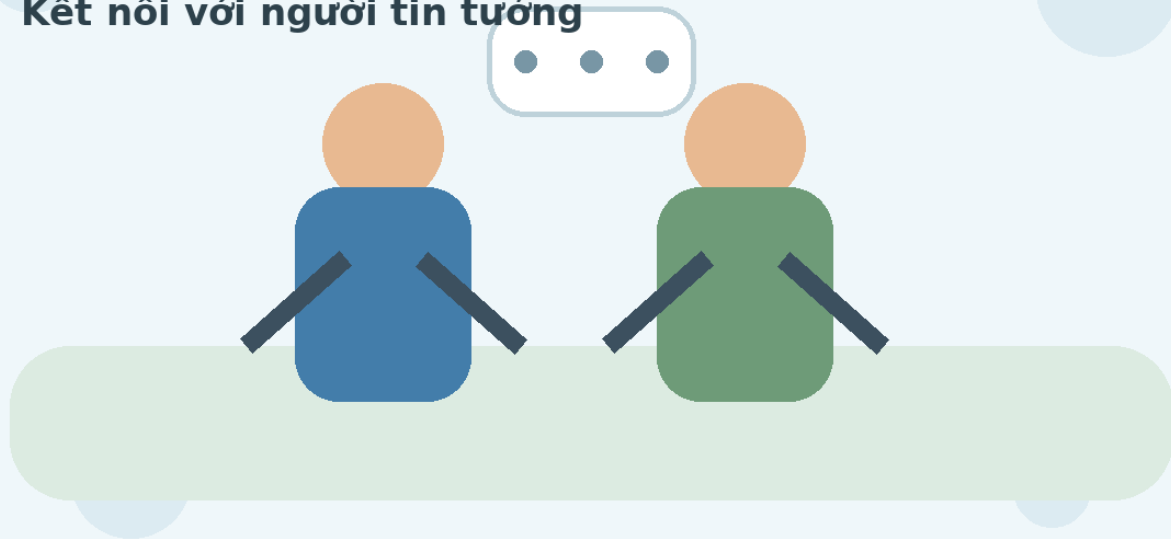
Năng lượng trước khi vận động: ____/10 • Năng lượng sau khi vận động: ____/10 • Tâm trạng của tôi thay đổi như thế nào?

.....

NGÀY 4: KẾT NỐI VỚI MỘT NGƯỜI BẠN TIN TƯỞNG

NGÀY 4

Kết nối với người tin tưởng



Bạn không nhất thiết phải đối mặt với mọi thứ một mình

Khi cảm thấy buồn hoặc mệt mỏi, nhiều người có xu hướng thu mình lại. Đôi khi chúng ta không muốn làm phiền người khác hoặc nghĩ rằng sẽ không ai hiểu.

Nhưng một cuộc trò chuyện chân thành có thể giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn hơn.

Bài tập hôm nay

- “Dạo gần đây mình hơi mệt. Mình muốn có người nói chuyện một chút.”
- “Hôm nay mình không ổn lắm. Bạn có thể nghe mình nói một lúc không?”
- Nếu chưa sẵn sàng nói chuyện, bạn có thể bắt đầu bằng một tin nhắn đơn giản: “Dạo này bạn thế nào?”

Người tôi cảm thấy an toàn khi chia sẻ:

.....

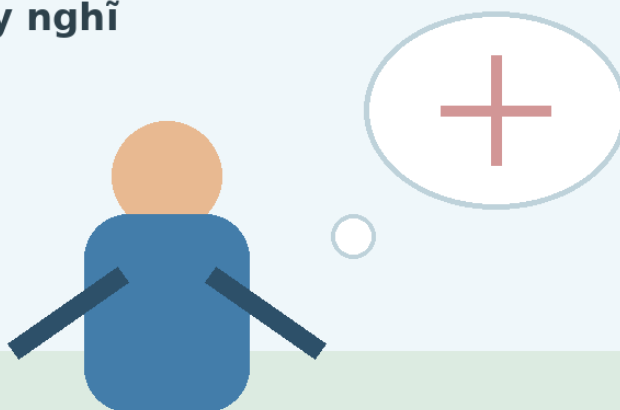
Điều tôi muốn nói với họ:

.....

NGÀY 5: QUAN SÁT NHỮNG SUY NGHĨ ĐANG LÀM BẠN MỆT MỎI

NGÀY 5

Quan sát suy nghĩ



Suy nghĩ không phải lúc nào cũng là sự thật

Khi tâm trạng xuống thấp, chúng ta có thể dễ xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực về bản thân, người khác hoặc tương lai.

Thay vì cố gắng ép bản thân phải suy nghĩ tích cực, hãy thử quan sát suy nghĩ đó.

Bài tập hôm nay

- Bước 1 – Tôi đang nghĩ gì?
- Bước 2 – Điều gì khiến tôi tin vào suy nghĩ này?
.....
- Bước 3 – Có cách nào khác để nhìn nhận tình huống cân bằng hơn không?
.....

Ví dụ: “Mình thất bại hoàn toàn.” → Góc nhìn cân bằng hơn: “Có một việc mình làm chưa tốt. Nhưng điều đó không có nghĩa là toàn bộ con người mình là một thất bại.”

NGÀY 6: LÀM MỘT ĐIỀU TỪNG KHIẾN BẠN THÍCH THÚ

NGÀY 6

Làm điều từng yêu thích



Đừng chờ đến khi có động lực mới bắt đầu

Khi tâm trạng xuống thấp, chúng ta có thể ngừng làm những hoạt động từng yêu thích.

Hãy nghĩ về một điều nhỏ mà trước đây bạn từng thích: nghe nhạc, uống cà phê, xem phim, chăm sóc cây, nấu ăn, chơi với thú cưng, vẽ, chụp ảnh, đọc sách hoặc gặp một người bạn.

Bài tập hôm nay

- Hoạt động tôi từng thích:
- Hoạt động tôi sẽ thử làm hôm nay:
.....
- Sau khi thực hiện, tôi cảm thấy:
.....

Bạn không cần ép bản thân phải vui. Chỉ cần tạo thêm một cơ hội để trải nghiệm điều gì đó khác với sự mệt mỏi thường ngày.

NGÀY 7: NHÌN LẠI VÀ LẬP KẾ HOẠCH CHO TUẦN TỚI

NGÀY 7

Nhìn lại và tiếp tục



Bạn đã trải qua 7 ngày như thế nào?

Có thể mọi thứ chưa thay đổi nhiều. Điều đó không có nghĩa là 7 ngày này vô ích.

Đôi khi thay đổi bắt đầu bằng việc chúng ta nhận ra một điều đơn giản: “Mình đang thực sự mệt”, “Mình cần nghỉ ngơi nhiều hơn” hoặc “Mình không cần phải giải quyết mọi thứ một mình.”

Bài tập hôm nay

- Điều tôi nhận ra về bản thân:

.....

- Hoạt động nào giúp tôi cảm thấy dễ chịu hơn?

.....

- Điều gì thường khiến tâm trạng tôi trở nên tệ hơn?

.....

- Một thói quen nhỏ tôi muốn duy trì:

.....

- Một người tôi có thể tìm đến khi cần chia sẻ:

.....

7 ngày có thể chưa đủ để thay đổi tất cả. Nhưng có thể đủ để bắt đầu.

NHẬT KÝ THEO DỔI TÂM TRẠNG

Bạn có thể tiếp tục sử dụng bảng này mỗi ngày để quan sát những thay đổi của mình.

Ngày	Tâm trạng 1-10	Năng lượng 1-10	Giấc ngủ	Điều đáng chú ý hôm nay
Thứ 2				
Thứ 3				
Thứ 4				
Thứ 5				
Thứ 6				
Thứ 7				
Chủ nhật				

Sau một thời gian, bạn có thể nhận thấy một số khuôn mẫu: tâm trạng thay đổi theo giấc ngủ, những ngày ít kết nối với người khác, những hoạt động giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn hoặc những tình huống thường xuyên khiến bạn căng thẳng.

KHI NÀO BẠN NÊN TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ?

Tự chăm sóc có thể là một phần hữu ích trong việc duy trì sức khỏe tinh thần, nhưng bạn không cần phải tự giải quyết mọi khó khăn.

Hãy cân nhắc tìm đến bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần nếu các triệu chứng kéo dài, trở nên nghiêm trọng, ảnh hưởng rõ rệt đến công việc, học tập, các mối quan hệ hoặc sinh hoạt hằng ngày.

Nếu bạn có suy nghĩ về việc làm tổn thương bản thân, không muốn tiếp tục sống hoặc cảm thấy mình đang ở trong tình huống nguy hiểm, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ khẩn cấp ngay lập tức từ người thân đáng tin cậy, cơ sở y tế hoặc dịch vụ cấp cứu tại nơi bạn đang sống.

Bạn không cần phải chờ đến khi mọi thứ trở nên không thể chịu đựng được mới tìm kiếm sự giúp đỡ.

LỜI KẾT

7 ngày có thể chưa đủ để thay đổi tất cả. Nhưng có thể đủ để bắt đầu.

Bạn đã dành thời gian để lắng nghe cảm xúc của mình, quan sát cơ thể, thử thay đổi một vài thói quen nhỏ và dành sự chú ý cho chính mình.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần không phải là một con đường thẳng. Đó là quá trình chúng ta học cách hiểu bản thân, điều chỉnh khi cần thiết và tìm kiếm sự giúp đỡ khi không thể đi tiếp một mình.

Hôm nay, bạn không cần phải làm tất cả. Chỉ cần thực hiện một bước nhỏ tiếp theo.



testtramcam.vn

Lưu ý: Cẩm nang này nhằm cung cấp thông tin và bài tập tự chăm sóc sức khỏe tinh thần. Nội dung không thay thế việc đánh giá, chẩn đoán hoặc điều trị của bác sĩ/chuyên gia sức khỏe tâm thần. Các bài tự đánh giá trên website cũng chỉ mang tính tham khảo.