

Tài liệu tham khảo về sức khỏe

Tầm quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe

Wellbeing resources - The importance of keeping well

Vietnamese



Tập thể dục và xây dựng thói quen lành mạnh có thể cải thiện sức khỏe thể chất của bạn. Hãy nhớ rằng, sang chấn và căng thẳng có thể ảnh hưởng đến cả tinh thần và thể chất.

1. Giữ gìn sức khỏe thể chất

2. Ăn uống điều độ

3. Ngủ ngon giấc

Tất cả đều có thể giúp giảm tác động của sang chấn và căng thẳng:

Sức khỏe thể chất

Vận động cơ thể

- Tập thể dục rất tốt cho sức khỏe thể chất của bạn, giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, bệnh tim và đột quỵ.
- Tập thể dục cũng có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần bằng cách giúp bạn kiểm soát lo âu, trầm cảm và những ảnh hưởng từ sang chấn.

Tập môn gì thì tốt?

- Hãy chọn một hình thức vận động phù hợp với bản thân và biến nó thành một thói quen, ví dụ như đi bộ mỗi sáng sau bữa ăn.
- Ngoài đi bộ, các môn như chạy bộ, bơi lội, Yoga, thái cực quyền (Tai Chi), khí công (Qigong) cũng rất tốt.
- Hãy bắt đầu từ từ và đặt mục tiêu thực tế.
- Nếu bạn lâu rồi chưa đi khám sức khỏe hoặc chưa tập thể dục, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu.

Ăn uống điều độ

- Khi căng thẳng, chúng ta thường tìm đến “món ăn an ủi” như kem, khoai tây chiên, bánh ngọt. Tuy nhiên, những món này có thể ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa.
- Bạn nên nghĩ đến những món ăn lành mạnh mà bạn thích và chọn chúng làm “món ăn an ủi” mỗi khi bạn cảm thấy căng thẳng.



Ngủ ngon giấc

- Ngủ đủ giấc rất quan trọng.
- "Thói quen ngủ lành mạnh" là cụm từ dùng để chỉ các thói quen giúp bạn ngủ ngon hơn.
- Mất ngủ có thể ảnh hưởng tiêu cực đến cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.
- Hầu hết người lớn cần ngủ khoảng 7 – 8 tiếng mỗi đêm.
- Sang chấn và lạm dụng thời thơ ấu có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, chẳng hạn như gây ác mộng.

Những điều nên tránh

- Tránh uống đồ uống có chứa caffeine sau 2 giờ chiều, vì caffeine có thể lưu lại trong cơ thể đến 7 tiếng.
- Tránh sử dụng điện thoại, xem TV hoặc làm việc trên máy tính trong phòng ngủ.
- Tránh ngủ trưa vào ban ngày và trước giờ đi ngủ, vì cơ thể sẽ nghĩ rằng bạn đã ngủ đủ giấc.
- Nếu bạn không thể ngủ sau 15–30 phút nằm trên giường, hãy ra khỏi giường, sang phòng khác và làm điều gì đó nhằm chán. Khi cảm thấy buồn ngủ, quay lại giường. Nếu bạn sẽ dần hiểu rằng giường là nơi để ngủ.
- Nếu bạn hút thuốc, hãy cố gắng hạn chế hút vào buổi tối vì nicotine có thể khiến bạn tỉnh táo hơn.

Những điều bạn có thể làm để cải thiện giấc ngủ

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày.
- Cố gắng tập thể dục mỗi ngày, dù chỉ là một chút.
- Dành thời gian mỗi ngày dưới ánh sáng tự nhiên hoặc ở ngoài trời.
- Trước khi đi ngủ, hãy chuyển điện thoại sang chế độ ngủ hoặc im lặng.
- Đảm bảo chăn gối và giường của bạn thoải mái.
- Đừng bỏ cuộc!
- Đừng quá khắt khe với bản thân nếu có lúc giấc ngủ không tốt – hãy kiên nhẫn và tiếp tục cố gắng!

