

Tài liệu tham khảo về Sức khỏe tinh thần

Kết nối và Học hỏi

Wellbeing resources - Connecting and learning

Vietnamese



Kết nối với mọi người rất quan trọng.

Việc kết nối với mọi người giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Những khó khăn đối với người từng bị lạm dụng

Nếu bạn từng bị lạm dụng khi còn nhỏ, bạn có thể gặp trở ngại về việc kết nối và giao tiếp với mọi người. Nguyên nhân là do bạn thường bị lạm dụng bởi những người mà bạn từng tin tưởng. Điều này có thể khiến bạn trở nên cô lập.

Nhưng các mối quan hệ rất quan trọng

Mặc dù bạn có thể thấy khó khăn khi kết nối với mọi người, nhưng việc kết nối với người khác sẽ giúp cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn. Thông qua việc kết nối với người khác, bạn sẽ:

- Xây dựng được ý thức về giá trị bản thân và sự gắn bó với cộng đồng hoặc xã hội.
- Nhận và được cải thiện về mặt tinh thần và hỗ trợ thực tế.
- Không còn cảm thấy cô đơn và bị tách biệt.
- Hỗ trợ quá trình chữa lành và hồi phục của bản thân.

Những mối quan hệ này có thể giúp bạn:

- Gắn bó hơn với người thân; và
- Mở rộng giao tiếp với nhiều người trong cộng đồng của bạn.

Những việc bạn có thể làm:

- Ưu tiên kết nối với người thân.
- Đi cùng bạn bè tới những sự kiện thể thao hoặc văn hoá.
- Uống cà phê hoặc ăn trưa với đồng nghiệp.
- Đi thăm một người bạn đang cần được hỗ trợ.

Càng giúp đỡ người khác, bạn sẽ càng cảm thấy mình có giá trị. Bạn có thể thử:

- Giúp bạn bè làm việc nhà.
- Làm tình nguyện viên cho một tổ chức cộng đồng.
- Giúp đỡ người hàng xóm lớn tuổi.

Việc giúp đỡ người khác bằng lòng tốt của mình, có thể làm giảm cảm giác bị cô lập của bạn.



Liên tục học hỏi

Chủ động tìm kiếm cơ hội để học hỏi thêm. Việc học đã được chứng minh là giúp cải thiện sức khỏe tinh thần.

Bạn có thể học thêm những gì mình đã biết hoặc học điều gì đó mới mẻ.

Dưới đây là một số hoạt động học tập bạn có thể tự thực hiện hoặc cùng với bạn bè:

- Học nấu một món ăn yêu thích.
- Tải về và nghe các chương trình Podcast.
- Tham gia thư viện và đặt ra mục tiêu mỗi tháng đọc một cuốn sách.
- Học chơi nhạc cụ hoặc tham gia dàn hợp xướng.
- Tham gia câu lạc bộ hoặc hội nhóm theo sở thích tại địa phương.
- Tham gia lớp học Yoga, Thái Cực Quyền hoặc Khí Công, trực tiếp hoặc trực tuyến.
- Tham gia nhà sinh hoạt cộng đồng dành cho nam giới (men's shed) tại địa phương.

Khi bắt đầu một hoạt động học tập, bạn cũng có cơ hội kết nối với những người có cùng sở thích.

