

Xây Dựng Một San Diego Lành Mạnh và Hỗ Trợ Lẫn Nhau

Về Bản Tin

Bản tin này giúp người dân San Diego hiểu rõ hơn về những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống và cách tự tin đối phó với những thay đổi.



Thắp Ánh Sáng Lên: Những Giai Đoạn Chuyển Tiếp Trong Cuộc Sống & Thay Đổi

Những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống có thể bao gồm những thay đổi như chuyển nhà, bắt đầu tại một ngôi trường mới hoặc công việc mới, kết hôn hoặc ly hôn, trở thành cha mẹ, hoặc những sự kiện lớn khác. Chúng có thể là niềm vui, khó khăn, hoặc thậm chí là sự kết hợp của cả hai.

Những thay đổi lớn này có thể gây căng thẳng. Chúng cũng có thể thường làm gián đoạn thói quen hàng ngày của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy bất ổn. Đó là lý do tại sao ngay cả khi có điều gì đó thú vị xảy ra, chúng ta vẫn có thể cảm thấy lo lắng, sợ hãi, và vui vẻ-tất cả cùng một lúc.

Những thay đổi lớn có thể khó khăn lúc đầu, nhưng qua thời gian chúng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Hãy tìm hiểu lý do tại sao chúng ta lại phản ứng như vậy, khám phá những cách giúp quản lý những bất ổn này dễ dàng hơn.

Tại sao chúng ta lại phản ứng như vậy?

Bộ não của chúng ta đã tiến hóa để nghĩ rằng bất cứ thay đổi nào cũng có thể đe dọa sự an toàn của chúng ta. Khi có thay đổi trong cuộc sống, hạnh phúc nhân trong não (giống như “chuông báo động”) reo lên, báo hiệu rằng có điều gì đó mới xảy ra. Điều này có thể dẫn đến căng thẳng, lo âu, hoặc phấn khích.



Khi chúng ta học cách sống với sự thay đổi, bộ não gửi tín hiệu để xây dựng những lộ trình mới và điều chỉnh. Qua thời gian, cảm xúc của chúng ta về thay đổi sẽ phai dần, và tình huống mới sẽ trở nên quen thuộc.



Up2SD.org



QUÉT MÃ
QR ĐỂ TÌM
HIỂU THÊM.

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng
Hoảng của San Diego (ACL)

888-724-7240

Các Nguồn Lực Cộng Đồng
211

ACL là Đối Tác Mạng Lưới 988 địa phương

Quay số 988 để tiếp cận mạng lưới Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử. Các cuộc gọi địa phương từ mã vùng của Quận San Diego sẽ được tự động chuyển đến ACL hoạt động 7 ngày một tuần/24 giờ một ngày bằng tất cả các ngôn ngữ.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE





Những Câu Hỏi Thường Gặp Về Sự Thay Đổi

1 Cách bạn có thể khiến sự thay đổi dễ chịu hơn?

Hãy thử thay đổi cách nhìn nhận về sự thay đổi trong tâm trí bạn. Hãy nghĩ về những điều tích cực mà sự thay đổi mang đến cho bạn, hoặc bạn đã đối phó những thay đổi trước đây như thế nào và những bài học rút ra từ đó.

2 Làm thế nào để cảm thấy kiểm soát tốt hơn?

Hãy thử làm điều gì đó giúp bạn giải tỏa căng thẳng, ví dụ như tập thể dục, viết nhật ký, hoặc ngồi thiền. Làm những điều giải tỏa căng thẳng giúp bạn cảm thấy như đang đạt được điều gì đó và giúp bạn bình tĩnh hơn.

3 Làm thế nào để biết khi nào bạn cần giúp đỡ?

Những dấu hiệu cho thấy bạn cần giúp đỡ trong giai đoạn thay đổi lớn của cuộc sống bao gồm trải qua thời gian khó khăn đối phó với cuộc sống thường ngày, thay đổi trong giấc ngủ hoặc ăn uống, hoặc các mối quan hệ với người thân trở nên căng thẳng. Nếu những vấn đề này kéo dài trong vài tuần, hãy cân nhắc tìm đến sự trợ giúp từ chuyên gia.



Đọc Thêm: Cách Ứng Phó với Những Thay Đổi trong Cuộc Sống

Duy trì hoặc tạo ra những thói quen.

Chuyển tiếp trong cuộc sống có thể thường làm gián đoạn những thói quen thường ngày. Để giúp bản thân thích nghi với sự thay đổi, hãy cố giữ ổn định các thói quen ăn uống, ngủ nghỉ, và vận động.

Kết nối với những người thân yêu.

Bạn bè và các thành viên trong gia đình có thể đưa ra lời khuyên và hỗ trợ tinh thần trong những giai đoạn chuyển tiếp.

Thay đổi cách suy nghĩ.

Một cách đơn giản nhưng hiệu quả mà bạn có thể thử đó là thay đổi tư duy của bạn một cách có ý thức. Ví dụ, thay vì nghĩ “Tôi không thể chịu được điều này” hãy thử thay bằng “Tôi đang học cách thích nghi.”

Tìm sự hỗ trợ từ bên ngoài nếu bạn cần.

Nếu cảm thấy không thể quản lý được sự thay đổi, căng thẳng và lo âu không giảm bớt, hãy thử tìm tới sự trợ giúp từ chuyên gia sức khỏe tinh thần. [Tìm hiểu thêm về các trợ giúp tại Up2SD.org.](http://Up2SD.org)

Về “Điều Đó Tùy Thuộc Vào Chúng Ta”

Bản tin này là một phần trong chiến dịch *Điều Đó Tùy Thuộc Vào Chúng Ta*, do Cơ Quan Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Quận San Diego phát triển và hỗ trợ tầm nhìn *Sống Tốt Ở San Diego* của Quận nhằm thúc đẩy một cộng đồng lành mạnh, an toàn và phát triển. Bằng cách nâng cao nhận thức, khuyến khích đối thoại và cung cấp quyền tiếp cận các nguồn tài nguyên địa phương, chúng tôi hướng tới việc truyền cảm hứng về sức khỏe, giảm kỳ thị, và ngăn chặn việc tự tử đối với mọi người dân San Diego, đặc biệt tập trung vào những nhóm dân cư có nguy cơ cao nhất và bị ảnh hưởng nặng nề nhất ở San Diego.

Nguồn

NYUCC. (Ngày 21 tháng 11 năm 2024). Quản lý sức khỏe tinh thần trong những giai đoạn chuyển tiếp của cuộc sống: mẹo và chiến lược. <http://bit.ly/44jZDaP>

Trung Tâm Tư Vấn Annapolis. (Không có ngày tháng). Đối phó với những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống: Mẹo dành cho sức khỏe tinh thần. <http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. (Ngày 29 tháng 12 năm 2023). 8 cách để đối phó với những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc sống. Tâm lý học Ngày nay. <http://bit.ly/45tbqVA>

Sức khỏe Ampersand. (Ngày 25 tháng 3 năm 2020). Tâm lý học về những thay đổi lớn trong cuộc sống. <http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. (Không có ngày tháng). Hỏi đáp về đối phó những giai đoạn chuyển tiếp lớn trong cuộc sống. Bệnh viện GIPS. <http://bit.ly/445SZUr>

Up2SD.org



QUÉT MÃ
QR ĐỂ TÌM
HIỂU THÊM.

Đường Dây Tiếp Cận và Khủng Hoảng của San Diego (ACL)

888-724-7240

Các Nguồn Lực Cộng Đồng
211

ACL là Đối Tác Mạng Lưới 988 địa phương

Quay số 988 để tiếp cận mạng lưới Đường Dây Quốc Gia Hỗ Trợ Ứng Phó Khủng Hoảng và Tự Tử. Các cuộc gọi địa phương từ mã vùng của Quận San Diego sẽ được tự động chuyển đến ACL hoạt động 7 ngày một tuần/24 giờ một ngày bằng tất cả các ngôn ngữ.

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

