



# ASIAN HEALTH SERVICES

HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.



## TIP Sheet

### Self-Soothing Versus Self-Care – Tự -xoa dịu khác biệt với Tự Chăm sóc

Mọi người thường nhầm lẫn giữa hai cụm từ này

Tự-xoa dịu là những hoạt động mang lại cho chúng ta sự quên lãng và / hoặc thoải mái trong những thời điểm khó khăn.

Tự-Săn sóc là những hoạt động giúp chúng ta tìm thấy ý nghĩa và hỗ trợ sự phát triển bản thân và ý thức về bản ngã của mình.

*Điều quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của chúng ta là có sự cân bằng của cả hai.*

### Self-Love TIPS Những phương cách Tự yêu mến bản thân

1. Luôn để ý xây dựng hy vọng và cảm xúc của bản thân trong ngày bằng cách theo dõi những gì quý vị biết ơn và “những điều nhỏ nhặt đạt được”.
2. Chăm sóc cơ thể bằng cách uống nhiều nước, ăn các bữa ăn cân bằng và lành mạnh, tìm sáng tạo trong những bài tập thể dục hàng tuần và ngủ đủ giấc.
3. Luôn theo dõi các tin tức. Nghỉ giải lao khỏi những thiết bị điện tử khi cần thiết.
4. Hít thở sâu và nhắc nhở bản thân rằng những gì quý vị đang cảm thấy sẽ không kéo dài mãi mãi.
5. Phát triển một cảm giác an toàn bằng cách tạo một thói quen trật tự và tập trung vào những gì quý vị có thể kiểm soát.
6. Theo dõi những suy nghĩ tiêu cực của quý vị và xác định những cách suy nghĩ hữu ích hơn.
7. Dành thời gian để thực hiện những sở thích hoặc hoạt động mang lại niềm vui cho quý vị, (ví dụ: thưởng thức thiên nhiên hoặc hòa điệu vào màu sắc).
8. Nghỉ giải lao 10-15 phút khi cần thiết để thoải mái, giãn gân cốt và / hoặc thiền.
9. Tăng cường sự bền vững của những mối quan hệ xã hội bằng cách tiếp cận những người cần giúp đỡ khi quý vị có thể và / hoặc chia sẻ những lo lắng và cảm xúc của quý vị với những người khỏe mạnh và tin cậy.
10. Hãy an tâm khi tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp và mọi thông tin phù hợp nếu quý vị cần.

Hãy nhớ rằng Cơ Quan Y Tế Á Châu luôn sẵn sàng phục vụ quý vị

