

Cảm Giác Căng Thẳng

Căng thẳng là tình trạng căng thẳng cảm xúc hoặc thể xác khi các bạn cảm thấy lo âu, tức giận hoặc buồn bực. Căng thẳng có thể giúp ích một phần nhỏ, và giúp các bạn đáp ứng kịp kỳ hạn và tránh nguy hiểm. Khi tình trạng này kéo dài thì có thể ảnh hưởng tai hại đến cảm xúc, trí tuệ, và thân xác của các bạn. Nhưng có những việc các bạn có thể làm để kiểm soát căng thẳng khi cảm thấy choáng ngợp.

NHỮNG CÁCH KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG	HƯỚNG DẪN	KẾ HOẠCH CỦA CÁC BẠN
BIẾT CÁC YẾU TỐ GÂY CĂNG THẲNG  Hãy nghĩ về những gì gây căng thẳng cho các bạn hiện nay và về những trường hợp căng thẳng trước đây. Lý do gì khiến các bạn cảm thấy lo âu, tức giận hoặc căng thẳng? Có phải 1 hoặc 2 việc, hay nhiều việc lặt vặt? Nếu các bạn biết các yếu tố gây căng thẳng cho mình, các bạn có thể tìm được cách đối phó.	Nếu thi cử làm các bạn căng thẳng, hãy thử một số cách giúp bình tâm vào ngày thi. Nếu một bài làm quan trọng khiến các bạn phải lo âu, hãy chia thành nhiều phần nhỏ hơn, để đối phó hơn.	Các yếu tố gây căng thẳng
ÁP DỤNG NHỮNG CÁCH BÌNH TÂM  Những cách bình tâm có thể giúp giảm bớt căng thẳng. Hãy thử một số cách có hiệu quả nhất cho các bạn: • tập thở • tập thả lỏng bắp thịt • tập tăng cường chú ý • trị liệu bằng hương thơm • tập yoga • nghe nhạc • hòa mình vào thiên nhiên	Tập thiền định, hô hấp và thả lỏng bắp thịt đều có thể giải tỏa căng thẳng ngay rất hiệu quả. Các bạn có thể tập bất cứ ở đâu, và một số cách tập chỉ cần 5 phút trở xuống.	Những cách bình tâm của tôi
DUY TRÌ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH  Duy trì một lối sống lành mạnh giúp các bạn kiểm soát căng thẳng. Tập thể dục đều đặn. Ăn uống quân bình các chất với nhiều loại thực phẩm khác nhau và tránh các thức uống có đường và thức ăn chế biến cao độ. Ngủ 8 -10 giờ không gián đoạn mỗi đêm. Giới hạn giờ xem màn ảnh.	Ấn định mục tiêu giới hạn giờ xem màn ảnh giải trí của các bạn chỉ 2 giờ mỗi ngày trên tất cả mọi khí cụ — truyền hình, máy điện toán bảng, máy điện toán và điện thoại.	Những bước giữ gìn sức khỏe của tôi
DÀNH THÌ GIỜ THƯ THẢ  Để bị căng thẳng khi các bạn có lịch trình bận rộn. Hãy dành thì giờ trong lịch trình của các bạn cho những việc các bạn thích làm. Đi bộ trong rừng núi, đọc sách, viết nhật ký, nghe nhạc, một thú tiêu khiển ưa thích, làm việc tình nguyện, hoặc xem xi nê — bất cứ việc gì giúp các bạn thư thả.	Nếu xem chừng như không thể dành thêm thì giờ để thư thả, hãy nghĩ đến việc bỏ một sinh hoạt khác để có thêm chút thì giờ.	Các kế hoạch thư thả của tôi
NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI ĐƯỢC TIN CẬY  Nói chuyện với bạn bè hoặc người lớn được tin cậy có thể giúp được nhiều khi các bạn cảm thấy căng thẳng. Hãy hoạch định trước. Nghĩ về việc các bạn có muốn người đó giúp các bạn giải quyết vấn đề hoặc chỉ lắng nghe. Nếu các bạn cảm thấy có thể tự hại mình, hãy nói chuyện ngay với một người lớn được tin cậy.	Khi quyết định nói chuyện với ai, tìm người các bạn cảm thấy thoải mái với họ và có thể tin tưởng. Các bạn muốn người đó tôn trọng quyền riêng tư của mình, thông cảm và sẽ không phán xét các bạn.	Những người tôi có thể nói chuyện