Tâm Trạng Nặng Nề

Chúng ta ai cũng thỉnh thoảng cảm thấy buồn bã hay nản chí. Các khó khăn, thất vọng, và mất mát có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bất cứ người nào. Các cảm giác này thường chỉ tạm thời. Nhưng khi mang tâm trạng nặng nề kéo dài hơn vài tuần, và các triệu chứng khác xuất hiện, thì đó là dấu hiệu buồn chán. Buồn chán là tâm trạng buồn bã nặng đến mức gây cản trở đến việc học, bạn bè và sinh hoạt hằng ngày và khiến cho các bạn không thể làm được những việc các bạn thường thích làm.

ĐỐI PHÓ VỚI TÂM TRẠNG NẶNG NỀ VÀ BUỒN CHÁN	HƯỚNG DẪN	KẾ HOẠCH CỦA CÁC BẠN
BIẾT CÓ PHẢI HƠN CẢ TÂM TRẠNG NẶNG NỀ HAY KHÔNG ***Chỉ có bác sĩ mới có thể chẩn đoán chứng buồn chán.*** *Nhưng, nếu các bạn chỉ cảm thấy buồn bã trong một hoặc 2 tuần, thì có thể đó chỉ là có tâm trạng nặng nề. Nếu tâm trạng này vẫn kéo dài và các bạn cảm thấy yếu sức hơn thường lệ, các bạn có thể bị buồn chán và cần được giúp.*	*Điều quan trọng là nói chuyện với một người lớn các bạn tin cậy nếu thấy có các thay đổi mới và liên tục về tâm trạng, tư tưởng và/ hoặc hành động. Họ có thể giúp các bạn có được trợ giúp cần thiết.*	*Tôi sẽ nói với ai*
TĂNG CƯỜNG TÂM TRẠNG BẰNG CÁCH VẬN ĐỘNG *Vận động thân thể giúp ích rất nhiều cho tâm trạng, mức căng thẳng và sức khỏe tâm thần. Vận động giúp các bạn mất đi thời gian lo âu và tập trung tư tưởng vào việc đang làm. Vận động giúp máu huyết lưu thông, giãn bắp thịt căng thẳng, và giúp cơ thể sản xuất các hóa chất cảm thấy vui thú.*	*Cố tập thể dục mỗi ngày. Ngay cả các thay đổi thật nhỏ, như xuống xe buýt trước một hoặc hai trạm và đi bộ phần đường còn lại, có thể đem lại nhiều khác biệt.*	*Kế hoạch vận động*
THƯ THẢ VÀ LÀM NHỮNG VIỆC CÁC BẠN ƯA THÍCH *Có thể khó thư thả khi các bạn cảm thấy buồn bã. Hãy tự cho phép mình làm việc gì vui thú. Việc đó có thể là đọc sách, ngắm hoàng hôn, và gặp bạn để quên đi một ngày không vui – bất cứ việc gì làm các bạn vui vẻ.*	*Các hoạt động giảm bớt căng thẳng có thể giúp các bạn đối phó với tâm trạng nặng nề và buồn chán. Thử tập yoga, thái cực quyền, thiền định hoặc nghe nhạc các bạn ưa thích.*	*Cách tôi thư thả*
NGỦ, GIỜ XEM MÀN ẢNH VÀ THÓI QUEN LÀNH MẠNH KHÁC *Kiểm soát căng thẳng và giấc ngủ đều có ảnh hưởng nhiều đến tâm trạng các bạn. Khi các bạn mệt mỏi thì khó mà lạc quan hoặc đối phó với vấn đề. Ăn uống lành mạnh và giới hạn giờ xem màn ảnh giải trí chỉ 2 giờ mỗi ngày cũng có thể giúp các bạn đối phó hiệu quả hơn.*	*Tập thói quen ngủ. Đi ngủ và thức dậy cùng giờ mỗi ngày — gồm cả cuối tuần. Không xem màn ảnh 1 tiếng trước giờ đi ngủ sẽ giúp các bạn dễ ngủ hơn.*	*Thói quen đi ngủ*
NHỜ GIÚP NGAY LẬP TỨC *Nếu các bạn có ý nghĩ tự sát, tự hại bản thân hoặc chết, các bạn phải nói chuyện **ngay** với một người lớn được tin cậy. Cảm thấy thất vọng hoặc buồn chán là chuyện thường xảy ra, có thể điều trị và không ai phải chịu đựng một mình. Mọi người muốn giúp các bạn.* ***Các bạn luôn luôn có thể nhờ giúp.***	***Nhờ yểm trợ sức khỏe tâm thần miễn phí, kín đáo 24/7 qua thông dịch viên (140 ngôn ngữ).*** *Vancouver Coastal Health: 1-866-661-3311. Nơi khác trong BC: 310-6789 (không có số vùng).*	*Nếu bị khủng hoảng*