

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ GIỮ TỈNH TÁO KHI BỊ HẠN CHẾ Ở NHÀ

Chúng ta không luôn luôn chăm sóc tốt sức khỏe trong thời gian tốt nhất, nói chi đến là dưới nhiều áp lực và trạng thái không qua quyết.

Chúng ta sẽ làm như thế nào nếu phải ở nhà để hạn chế sự lây lan của virus corona.

Giới thiệu '5- hướng tốt cho sức khỏe' năm cách đơn giản và hiệu quả cải tiến sức khỏe tâm lý và cảm xúc dựa trên nhiều nghiên cứu quốc tế.

Việc này sẽ giúp cuộc sống của bạn vui vẻ và lâu dài hơn và giúp bạn chống lại sự căng thẳng.

Mọi người có thể thử 5 cách ở nhà. Nó không tốn gì và nó dễ dàng hơn bạn nghĩ!

Những người hạnh phúc hơn cơ thể thêm 7.5 năm vào cuộc sống của họ!

5- HƯỚNG TỐT CHO SỨC KHỎE



- » Thực hiện một buổi chánh niệm trên một ứng dụng
- » Đi bộ chậm mỗi ngày khám phá các công viên và khu phố (nếu được phép) - chụp hình để xem sau

Nếu bạn có thể làm những việc nhỏ này mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh hơn và xây dựng các kỹ năng của mình khi bạn cảm thấy thực sự căng thẳng.

GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Hầu hết mọi người sẽ đồng ý giúp người khác là tốt. Nhưng nghiên cứu cho thấy việc đó cũng có thể cải tiến sức khỏe của bạn.

Giúp đỡ người khác tăng hạnh phúc cho chúng ta cũng như những người chúng ta giúp đỡ, tăng sự hài lòng trong cuộc sống, cung cấp ý nghĩa tăng cảm giác về năng lực, cải thiện tâm trạng của chúng ta và giảm căng thẳng. Hơn nữa nó có thể giúp giảm đi sự lo âu của chúng ta.

Làm thế nào tôi có thể giúp đỡ người khác khi tất cả chúng ta bị mắc kẹt trong nhà của chúng ta?

- » Hỏi thăm về mỗi người trong nhà của bạn vào cuối mỗi ngày
- » Gọi điện cho người thân hoặc bạn bè cần hỗ trợ hoặc cần người bên cạnh
- » Đề nghị giúp đỡ ai đó với một dự án
- » Tình nguyện trực tuyến trong cộng đồng địa phương của bạn
- » Chủ động có mặt - khi ai đó bạn biết đang cần, hãy ngồi với họ, lắng nghe và giúp đỡ nếu bạn có thể.
- » Lượm rác của mình và làm việc nhà của người khác
- » Dạy con bạn càng nhiều kỹ năng sống càng tốt
- » Cung cấp vật chất cho người láng giềng của bạn, khi bạn đang cung cấp cho bạn.

Những người dành thời gian cho người khác được khen thưởng có sức khỏe thể chất tốt hơn - bao gồm huyết áp thấp hơn và tuổi thọ dài hơn.

THỬ THÁCH

Tag @STREATMelbourne với cách sáng tạo của bạn để nghỉ lành mạnh

LIÊN HỆ VỚI NGƯỜI TA

Phát triển mối quan hệ và giao tiếp xã hội với bạn bè, gia đình và mọi người là quan trọng cho sức khỏe. Làm bạn với nhiều người hơn trong cộng đồng cũng tốt cho sức khỏe.

Làm thế nào vẫn liên hệ nếu tôi phải giữ khoảng cách?

- » ăn chiêu với gia đình của bạn và đừng mở TV
- » Ngồi ở chỗ nào bạn được coi cây cỏ
- » Dành thời gian với vật nuôi
- » đọc sách lớn tiếng với nhau
- » Mời bạn 'đi bộ và nói chuyện' trên điện thoại (dù lên và xuống hành lang - nói chuyện và đi bộ thật ra rất tốt!)
- » Tổ chức ăn tối chung trên mạng
- » Pha ly trà cùng một lúc với bạn/bà con vừa nói chuyện điện thoại vừa uống ly trà
- » Viết email hoặc thơ cho bạn/bà con

Bẩm sinh con người quen trao đổi và thuộc về nhau.

HOẠT ĐỘNG

Hoạt động có thể tăng tốt tâm trạng, giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh hơn, tăng khối lượng cơ bắp của bạn, tăng tế bào não, tăng vẻ đẹp và ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi phát của nhiều bệnh. Nói chung, hoạt động không khó hoặc tốn kém, nhưng đó là một thách thức để có được 60 phút mỗi ngày cho hoạt động chuyên sâu hoặc tăng cường cơ bắp nếu bạn có thể ra khỏi nhà.

Ý tưởng có thể bao gồm:

- » Đi dạo hoặc chạy bộ (nếu điều này phù hợp với lời khuyên về sức khỏe / chính phủ.) Đừng quên dắt chó đi!
- » Nhảy hết mình!
- » Tham gia một thử thách thể chất trực tuyến (thí dụ hít đất)
- » Đi lên xuống cầu thang 20 lần (dù cầu thang nhỏ)
- » Cắt cỏ, cào lá, hoặc chỉ nhặt những cành cây rơi trong sân
- » Làm 60 giây nhảy dây
- » Làm cơ giãn hay tập tạ tự với gia đình
- » Sử dụng video tập thể dục / yoga trực tuyến

Nếu bạn không giỏi tập thể dục, hãy chọn một hoạt động nhỏ và thực hiện vài lần một ngày, tập liên tục.

TIẾP TỤC HỌC

Bộ não con người có khả năng tiếp tục phát triển vào tuổi trung niên, kết hợp nhiều thập kỷ kinh nghiệm và hành vi. Học những điều mới có thể thú vị, tăng sự tự tin, lòng tự trọng của bạn, giúp chúng ta tìm thấy ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống và kết nối chúng ta với những người khác.

Có thể làm gì ở nhà?

- » Hãy thử một công thức mới
- » Xem video "Làm thế nào" trên Internet
- » Giúp ai đó làm bài tập về nhà
- » Ghé thăm một bảo tàng hoặc phòng trưng bày nghệ thuật trực tuyến
- » Làm một câu đố hoặc ô chữ mỗi ngày
- » Nghe podcast về một chủ đề thú vị hoặc đọc một cuốn sách

- » Hỏi ai đó về sở thích của họ và yêu cầu họ chỉ cho bạn
- » Tìm một số phát triển chuyên nghiệp trực tuyến

Chúng tôi không bao giờ quá trẻ hoặc quá già để học!



BIẾT NHẬN THỨC

Lưu tâm là một kỹ năng vô cùng quý giá vì nó giúp tăng khả năng giữ bình tĩnh, giảm căng thẳng, giúp bạn suy nghĩ rõ ràng, giúp bạn đối phó tốt hơn với các tình huống khó khăn, cải thiện tâm trạng và giảm lo lắng, lo ngại và trầm cảm.

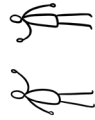
Trở nên thường xuyên nhận thức được những cảm giác, suy nghĩ và cảm giác của chúng ta đã được chứng minh là giúp tăng cường sức khỏe của một người trong vài năm! Và nó miễn phí và không có tác dụng phụ hóa học. Chúng ta có thể làm điều này bất kể căn phòng lớn hay nhỏ mà chúng ta đang dành thời gian ở đó.

Điều này dễ làm hơn nghe thấy!

- » Nhắc nhở bản thân chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác cơ thể và thế giới xung quanh bạn
- » Chú ý cảm giác không khí di chuyển qua mặt và cơ thể bạn khi bạn đi bộ
- » Ăn chậm và chú ý hương vị của thức ăn
- » Giữ một tạp chí biết ơn - viết ra những điều bạn biết ơn hàng ngày
- » Chọn một cây hoặc cây giống và ghé thăm nó mỗi ngày - chú ý nó thay đổi và phát triển
- » Khi rửa tay, chỉ tập trung vào cảm giác



KẾ HOẠCH CÁ NHÂN/GIA ĐÌNH ĐỂ TỒN TẠI TRONG TUẦN TỚI



	LIÊN HỆ VỚI NHỮNG NGƯỜI	HOẠT ĐỘNG	TIẾP TỤC HỌC	CHÁNH NIỆM	GIÚP ĐỖ NGƯỜI KHÁC
TÔI ĐANG LÀM GÌ BÂY GIỜ?					
TÔI MUỐN THAY ĐỔI HOẶC LÀM GÌ THÊM?					
BƯỚC					

WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>