



# Sáu cách để cải thiện sức khỏe của bạn

Việc cảm thấy không ổn trong những lúc khó khăn là một điều hoàn toàn bình thường.

Nhiều người cảm thấy lo âu về tình hình hiện tại và có thể thấy lo lắng cho bạn bè và gia đình của mình đang ở những nơi khác nhau trên thế giới. Đây là khoảng thời gian đầy thách thức và bất an đối với tất cả mọi người, nhưng một số người nhận thấy việc này khó khăn hơn những người khác do những hoàn cảnh cá nhân của mình.

Một số người trong chúng ta đang cảm thấy bối rối và không chắc chắn về tương lai ở đây, và nhiều người thì cảm thấy cô đơn và thấy việc phải xa người thân thật khó khăn. Những cảm xúc này là bình thường vì chúng ta không phải là siêu nhân.

Hơn bao giờ hết, chúng tôi mong muốn tất cả người dân Luân Đôn biết rằng, bất kể là bạn sinh ra ở đâu hay bạn đang nói thứ tiếng nào, bạn không cô đơn, và bạn luôn được hỗ trợ đối với mọi điều mà bạn đang trải qua.

Việc cảm thấy lo lắng và căng thẳng là bình thường, song việc quan tâm đến sức khỏe và sự khỏe mạnh về thể chất và tinh thần nhiều nhất có thể mới thực sự quan trọng. Tài liệu này được lập ra để giúp mọi người ứng phó với khoảng thời gian khó khăn này. Dù bạn có bị khó ngủ, khó khăn trong việc tập trung, lo âu về sức khỏe bản thân hay đang cảm thấy không an toàn, bạn sẽ luôn được giúp đỡ.

Trong tài liệu này, chúng tôi mong rằng bạn có thể chọn ra những điều mà bạn có thể làm để bản thân được khỏe mạnh và một số cách hữu hiệu để nhận trợ giúp nếu bạn đang cảm thấy khó khăn. Tài liệu này là công trình hợp tác giữa Doctors of the World UK và Thrive LDN với sự hỗ trợ từ phía Thị Trường Luân Đôn.

Xin nhớ rằng, bạn không cô đơn – tất cả chúng ta sẽ cùng nhau trải qua việc này. Bác sĩ gia đình (GP) của bạn luôn sẵn sàng giúp bạn giải quyết những mối quan ngại. Nếu bạn cần lời khuyên về tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc hỗ trợ đăng ký với GP, hãy gọi **đường dây hỗ trợ của Doctors of the World theo số:**

**0808 1647 686** - cuộc gọi miễn phí,  
thứ Hai đến thứ Sáu từ 10 giờ sáng đến 12 giờ trưa.

**Lời khuyên  
và mẹo của  
chúng tôi >**

**1. Liên lạc với  
những người khác...  
bằng điện thoại, tin  
nhắn, truyền thông  
xã hội, viết một lá  
thư hoặc tươi cười  
với hàng xóm  
của bạn.**



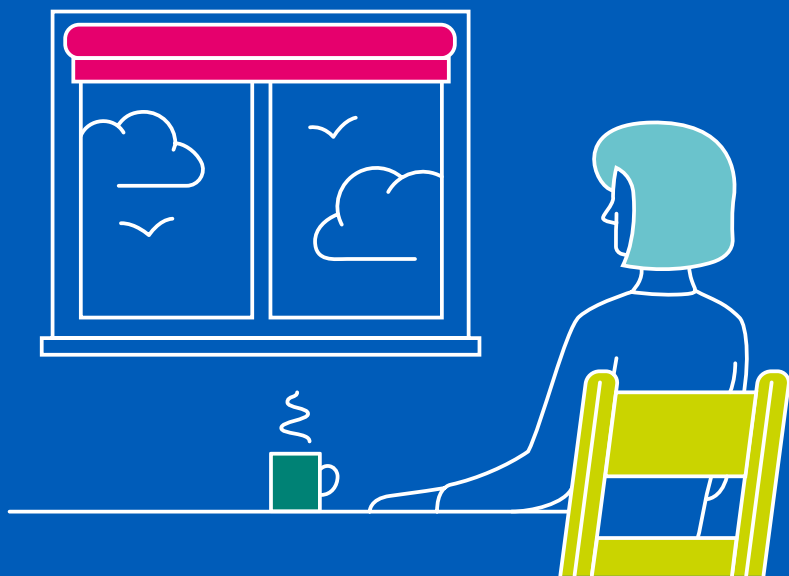


Rất nhiều người trong chúng ta sẽ nhớ việc được gặp gia đình và bạn bè và tham gia vào các hoạt động thông thường của mình, hãy nhớ rằng tình hình này chỉ là tạm thời.

Quan trọng là chúng ta cần giữ liên lạc với nhau. Hãy giữ liên lạc với gia đình và bạn bè để chia sẻ suy nghĩ của bản thân và trò chuyện với họ.

Nếu bạn đang trực tuyến, hãy tìm hiểu một số lời khuyên từ những người bạn của chúng tôi tại [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org)

**2. Hãy giữ  
bình tĩnh, mọi  
chuyện sẽ trở  
nên tốt đẹp hơn.**





Việc cảm thấy lo âu và lo lắng về những điều ngoài tầm kiểm soát của bản thân là hết sức bình thường.

Hãy cố gắng thư giãn, hít thở sâu, việc này có thể giúp bạn giải tỏa những cảm xúc tiêu cực. Nếu bạn hoặc người mà bạn tin tưởng có thể truy cập trực tuyến, hãy truy cập địa chỉ [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk), nơi bạn có thể nhận các công cụ kỹ thuật số miễn phí được NHS phê duyệt để giúp bạn kiểm soát lo âu, tâm trạng không tốt, các vấn đề về ngủ và căng thẳng. Bạn cũng có thể truy cập: [www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)

**3. Hãy đối xử tốt  
với bản thân,  
dành thời gian  
làm điều bạn  
yêu thích.**





Việc đối đãi tốt với bản thân bằng những thứ làm bạn cười và cảm thấy vui vẻ là điều bình thường.

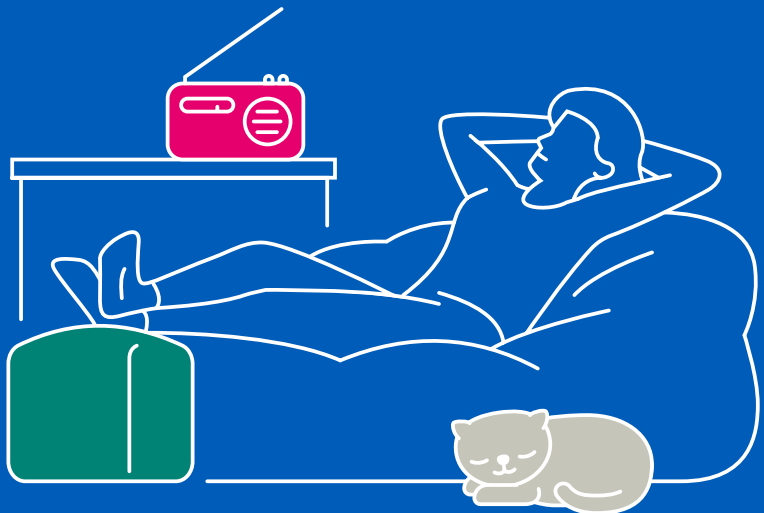
Pha đồ uống nóng cho bản thân, xem phim, đọc sách, hoặc chơi trò ô chữ. Hãy thử tham gia tình nguyện trong nhóm hỗ trợ chung ở khu vực của bạn hoặc bất kỳ nhóm nào khác trong khu vực của bạn.

Đừng khắt khe với bản thân.

Việc ghi nhận thành công của bản thân và những điều bạn cảm thấy biết ơn, dù là những việc nhỏ đến đâu cũng rất quan trọng. Bạn có thể cân nhắc việc giữ một nhật ký ghi chép về lòng biết ơn, trong đó có ghi hai hoặc ba điều như vậy mỗi tối trước khi bạn đi ngủ.



# 4. Hãy tạm thời dừng việc nghe, xem hoặc đọc tin tức.





Việc cảm thấy lo âu về những gì đang diễn ra tại Vương quốc Anh và tại quê hương của bạn là hoàn toàn bình thường.

Nếu bạn đang trực tuyến, bạn có thể tìm hướng dẫn cập nhật của chính phủ và NHS bằng ngôn ngữ của mình tại website của Doctors of the World: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)

Bạn cũng có thể tìm những thông tin cụ thể về Luân Đôn bằng nhiều ngôn ngữ tại đây: [www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

Tuy nhiên, việc giảm thiểu tác động của quá tải thông tin sẽ giúp bạn được khỏe mạnh.

Hãy tạm dừng việc đọc hoặc nghe các tin tức tiêu cực. Hãy đảm bảo bạn hạn chế lượng thông tin tiếp nhận hàng ngày của mình do cập nhật nhiều thông tin quá sẽ khiến bạn bị căng thẳng và lo âu.

# 5. Di chuyển và tìm những cách khác nhau để luôn năng động.





Trạng thái năng động làm giảm thiểu căng thẳng và giúp chúng ta ngủ sâu hơn.

Nếu bạn có thể đến thăm một khu vườn hoặc nếu việc ra khỏi nhà để tập thể dục là an toàn đối với bạn, hãy ra ngoài tận hưởng không khí trong lành, đi bộ hoặc chạy.

Nếu việc ra ngoài và di chuyển là không đơn giản hoặc không khả thi đối với bạn, hãy di chuyển trong nhà thường xuyên nhất hoặc nhiều nhất có thể.

Hãy khám phá các cách khác nhau để tăng cường vận động cơ thể và các hoạt động trong ngày và tìm việc nào đó phù hợp với bạn nhất.

# 6. Bạn luôn được hỗ trợ nếu cảm thấy không ổn.





Có những thời điểm mọi thứ trở nên rất khó khăn. Bạn luôn được hỗ trợ trong mọi điều mà bạn đang trải qua, luôn có hi vọng và bạn không cô đơn. Bạn có thể liên lạc với GP (bác sĩ gia đình) của mình để được hỗ trợ và nhận lời khuyên về nhiều vấn đề bao gồm việc sử dụng rượu và bất kỳ chất nào khác. Nếu bạn không có bác sĩ, hãy gọi đến Doctors of the World để nhận được giúp đỡ tìm một GP gần nơi bạn sinh sống: 0808 1647 686 (cuộc gọi miễn phí, thứ Hai đến thứ Sáu 10 sáng đến 12 giờ trưa).

Nếu bạn cảm thấy các vấn đề bạn cần thảo luận là các vấn đề cấp bách, hãy gọi NHS 111.

Tuy nhiên, xin lưu ý rằng không phải tất cả sự hỗ trợ đều được cung cấp bằng ngôn ngữ của bạn, song chúng tôi hy vọng rằng tài liệu hướng dẫn này bao gồm những kết hợp dịch vụ hỗ trợ và những lựa chọn để bạn có thể tìm lời khuyên.

Những đường dây hỗ trợ này miễn phí và bảo mật:

**Samaritans:** Gọi 116 123 và các tình nguyện viên Samaritans sẽ lắng nghe những băn khoăn và lo lắng của bạn.

**SHOUT:** Soạn tin Shout gửi tới - 85258 dịch vụ tin nhắn miễn phí để được hỗ trợ bất kỳ vấn đề sức khỏe nào.

**CRUSE:** Gọi 0808 808 1677 và các tình nguyện viên được đào tạo sẽ hỗ trợ về mặt cảm xúc và đưa ra lời khuyên cho bất kỳ người nào bị ảnh hưởng do vừa mất đi người thân.

---

Nếu bạn cảm thấy bất tiện hoặc không an toàn vì một ai đó trong hộ gia đình của mình và cần hỗ trợ hoặc lời khuyên, hãy liên lạc: Đường dây tư vấn Solace Women số **0808 802 5565** hoặc gửi email đến **advice@solacewomensaid.org** , hoặc liên lạc đường dây tư vấn của Respect Men số **0808 801 0327** hoặc gửi email đến **info@mensadvice.org.uk**

---

Nếu bạn là người tị nạn tại Vương quốc Anh và cần hỗ trợ hoặc lời khuyên, bạn có thể liên hệ các dịch vụ địa phương tại **[www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)**

Nếu bạn là người xin tị nạn do vấn đề chính trị tại Vương quốc Anh và cần được hỗ trợ và lời khuyên, hãy gọi Migrant Help theo số 0808 8010 503 hoặc truy cập trang: **[www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)**

# Giới thiệu về chúng tôi...

**Doctors of the World UK** là một tổ chức từ thiện về y tế vận hành một phòng khám tại phía Đông Luân Đôn và thay mặt cho các bệnh nhân tại Anh quốc ủng hộ quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe một cách an toàn và công bằng. Công việc của chúng tôi tập trung vào những người bị bỏ rơi như người nhập cư hoàn cảnh khó khăn, lao động tình dục và người không có địa chỉ cố định.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**Thrive LDN** là sự hợp tác giữa NHS của Luân Đôn, các dịch vụ cộng đồng, Thị Trường Luân Đôn, các hội đồng, và tổ chức từ thiện nhằm thúc đẩy sức khỏe tinh thần cho mọi người. Chúng tôi làm việc với nhiều đối tác và nhiều người để giúp người Luân Đôn suy nghĩ và trao đổi nhiều hơn về sức khỏe tinh thần và sự khỏe mạnh trong cộng đồng, gia đình của chúng ta và các nhóm tình bạn và trong công việc.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**Ngài Thị Trưởng Luân Đôn** chịu trách nhiệm đưa Luân Đôn trở thành nơi tốt đẹp hơn để mọi người có thể tới thăm, sinh sống và làm việc ở thành phố. Khi vi-rút corona bùng phát, điều đặc biệt quan trọng là chúng ta cần chăm lo cho sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**