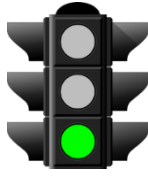

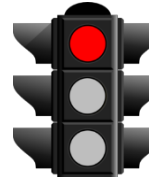


Đối phó với nỗi lo lắng và sự hoảng loạn

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào?

	<p>VÙNG XANH LÁ</p>  <p>Bạn đang xử lý rất tốt.</p>	<p>VÙNG VÀNG</p>  <p>Hãy hành động ngay hôm nay. Gọi: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>	<p>VÙNG ĐỎ</p>  <p>Hãy hành động ngay bây giờ! Gọi: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)</p>
Tôi cảm thấy thế nào?	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy bình tĩnh. Tôi cảm thấy mình có thể ngồi và nằm yên một chỗ. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy lo lắng hơn bình thường trong 2-3 ngày vừa qua. Tôi đã hoảng loạn hơn bình thường trong 2-3 ngày vừa qua. 	<ul style="list-style-type: none"> Kế hoạch tôi thường áp dụng để giảm thiểu sự lo lắng không còn hiệu quả. Trong vài giờ qua tôi cảm thấy: <ul style="list-style-type: none"> Cơ thể run rẩy Tim đập mạnh Như thể tôi không thở được Vượt ngoài tầm kiểm soát Sợ hãi tột cùng Tôi cảm thấy rối bời và dễ cáu kỉnh.
Thuốc giảm thiểu lo lắng của tôi có giúp ích gì không?	<ul style="list-style-type: none"> Thuốc của tôi có hiệu quả. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi đang dùng thuốc giảm thiểu lo lắng hay hoảng loạn nhưng có vẻ thuốc không còn hiệu quả nhiều nữa. Tôi vẫn cảm thấy lo lắng, bồn chồn, hay sợ sệt. 	<ul style="list-style-type: none"> Thuốc không có hiệu quả chút nào. Tôi không thể thực hiện những hoạt động thông thường. Tôi không chắc bây giờ cần làm gì.
Hoạt động và giấc ngủ của tôi như thế nào?	<ul style="list-style-type: none"> Tôi ngủ ngon. Tôi ngủ 7-8 tiếng một đêm. Mỗi ngày có thể tập thể dục thể thao một ít. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi không ngủ ngon. Tôi thức dậy và thường cảm thấy lo lắng. Không tập thể dục thể thao hàng ngày. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi thức trắng đêm. Tôi đã không ngủ trong 2 hay nhiều đêm hơn thế.
Những việc giúp tôi bình tĩnh:			
Giới hạn số người trong phòng.	Giữ tiếng ồn ở mức thấp.	Giảm độ sáng đèn.	Bật nhạc giúp thư giãn.
Tương tượng bản thân đang ở một nơi yên tĩnh.	Tập những bài tập thở giúp thư giãn của tôi.	Tìm hiểu và kiểm soát nguyên nhân gây lo lắng của tôi.	Tìm kiếm sự hỗ trợ. Nói chuyện với ai đó khi tôi cảm thấy choáng hay hoảng loạn (ví dụ: Bạn bè, thành viên gia đình, nhà trị liệu, thành viên tăng lữ, v.v.). Hãy nói với họ cách họ có thể giúp đỡ.
Ngủ đủ giấc, duy trì hoạt động và ăn uống theo một chế độ cân bằng hàng ngày.	Uống thuốc theo đơn đã kê. Không ngừng sử dụng hay thay đổi bất kỳ loại thuốc nào khi chưa nói chuyện với bác sĩ về vấn đề đó.	Ý kiến khác:	Đường Dây Nóng về Căng Thẳng do Covid-19 Gọi: 211