



MỘT SỐ LỜI KHUYÊN GIÚP BẠN TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN TỐT HƠN


Điều quan trọng nhất bạn phải làm lúc này là làm theo những yêu cầu hoặc hướng dẫn của bác sĩ, nhân viên y tế và quy định của nơi cách ly bạn đang ở để an toàn cho bạn và cho cả cộng đồng.


Dậy sớm và ăn sáng đầy đủ; 

Tập các bài thể dục vui nhộn; 

Tìm đọc thứ gì đó thú vị, hài hước; 


Giao tiếp với bạn bè (thông qua các kênh trực tuyến bạn thường dùng);


Chuyển lời động viên tích cực đến những người bạn cũng đang cảm thấy cô đơn; 


Tham gia các lớp học trực tuyến; 

Hoàn thành bài tập đúng hạn;

Không bỏ bữa trưa và bữa tối; 

Tìm cách để tự bày tỏ suy nghĩ và cảm nhận của mình về thời gian này (như viết nhật ký hoặc vẽ); 

Sáng tác một số tác phẩm nghệ thuật, văn chương mà bạn yêu thích; 

Tìm và thử các bài tập thư giãn trước khi đi ngủ; 

Chú ý không chia sẻ ở chế độ công khai các cảm xúc tiêu cực nhất thời của mình hoặc tiết lộ các thông tin đời sống riêng tư của mình trên mạng xã hội.



NẾU BẠN VẪN CẢM THẤY CĂNG THẲNG VÀ CHƯA THỂ ĂN NGON, NGỦ YÊN, SUY NGHĨ TÍCH CỰC... HÃY NHỚ RẰNG BẠN LUÔN CÓ THỂ TÌM KIẾM TRỢ GIÚP BẰNG CÁCH:

Gọi điện thoại cho bố mẹ, ông bà hoặc một người lớn mà bạn tin tưởng;

Gọi tới **Tổng đài điện thoại quốc gia Bảo vệ Trẻ em 111** (hoạt động liên tục 24/7) hoặc



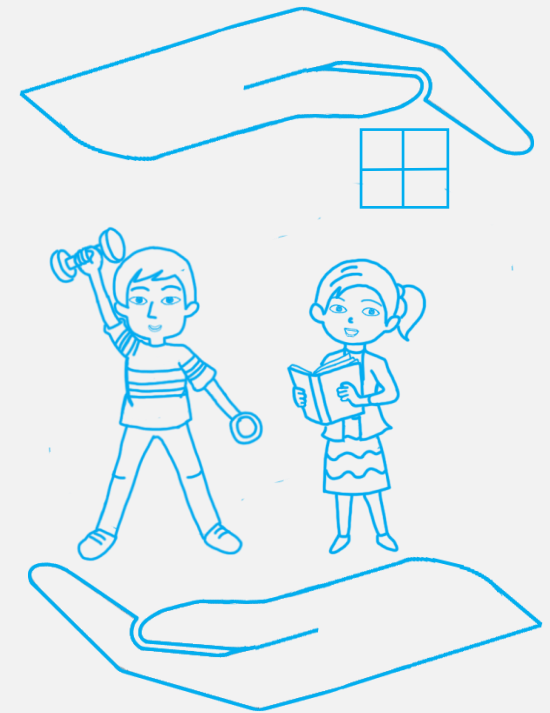
Gọi tới Đường dây nóng của Trung tâm Phụ nữ và Phát triển: 0946.833.380/ 0946.833.382/ 0946.833.384;



Mọi thông tin cá nhân, riêng tư của bạn sẽ được các dịch vụ nói trên bảo mật.



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT để tự chăm sóc bản thân trong cơ sở cách ly



(Dành cho trẻ em và người sắp thành niên)

Trong thời gian bùng phát dịch Covid-19, nếu do một lý do nào đó mà bạn cần cách ly tại một cơ sở tập trung, bạn cần biết những điều sau đây:

NHỮNG CẢM XÚC VÀ PHẢN ỨNG CÓ THỂ ĐẾN VỚI BẠN



Lo lắng chuyện gián đoạn học hành, tình trạng sức khỏe của mình;



Sợ hãi, lo lắng cho những người mình đã từng tiếp xúc bị nhiễm bệnh, cảm thấy mình có lỗi;



Cảm thấy buồn chán, thất vọng, buồn rầu, tức giận, kích động, cơ thể đau nhức;



Cảm thấy bức tức hoặc lo lắng khi sự tự do của bạn bị hạn chế hoặc muốn đổ lỗi cho ai đó;



Tưởng tượng ra viễn cảnh tồi tệ nhất có thể xảy ra với chính mình khiến bạn bồn chồn và sợ hãi;

Cảm giác cô đơn và tách biệt do bị hạn chế tương tác trực tiếp với người khác;

Dễ khóc...

VÀ BẠN THẤY KHÓ CÓ THỂ



Mỉm cười;

Tập trung và suy nghĩ một cách rõ ràng về một việc nào đó;



Hoàn thành bài tập về nhà hoặc học trực tuyến;



Tìm việc gì đó thú vị để làm;

Giữ liên lạc với bạn bè;

Giải bày, chia sẻ với người mình tin cậy;



Ngủ ngon giấc, ăn đúng bữa;

Tập thể dục thường xuyên;

Giữ gìn cơ thể sạch sẽ và khỏe mạnh.



HÃY YÊN TÂM VÌ

Đây là những phản ứng bình thường trong giai đoạn này và có thể xảy ra với bất kỳ ai khi phải ở trong khu cách ly hoặc bị cách ly xã hội. Tuy nhiên bạn có thể khắc phục được.



Ở tại trung tâm cách ly trong một thời gian dài, phải tạm dừng các hoạt động bình thường và không được gặp bạn bè đương nhiên là không vui chút nào.



Khi bạn thấy buồn và cô đơn, bạn không chỉ có một mình.



Nhưng điều này chỉ là tạm thời và bạn hoàn toàn có khả năng tự chăm sóc bản thân và vượt qua thời điểm khó khăn này!



