

Sách điện tử

Vaccine Tinh Thần

Thay đổi và Thích nghi



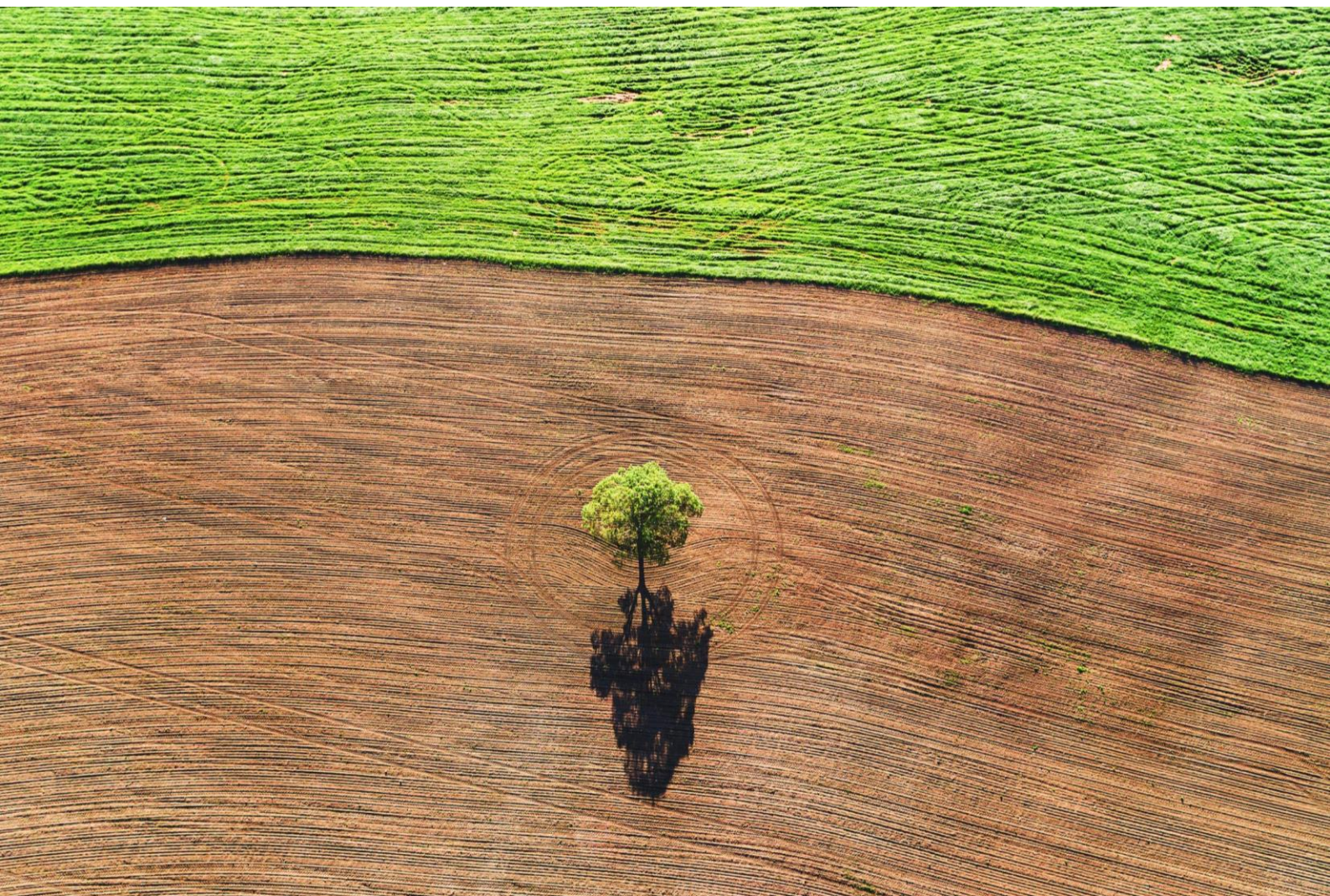
1

Vì sao sức khỏe tinh thần lại quan trọng?

Theo các chuyên gia, sức khỏe tinh thần và thể chất có mối liên hệ đáng kinh ngạc. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng sức khỏe tâm lý của chúng ta có thể có ảnh hưởng rất lớn đến những thứ như sức khỏe tim mạch, nguy cơ đột quỵ. Trên thực tế, những người trải qua căng thẳng mãn tính có liên quan đến tăng 40% rủi ro phát triển hoặc tử vong vì bệnh tim.

Bên cạnh đó, sức khỏe tinh thần còn có những tác động đến khả năng đưa ra quyết định, khả năng nắm bắt cơ hội cũng như khả năng làm tốt trách nhiệm của cá nhân đối với gia đình và các quan hệ xã hội khác.

Vì tâm trí và cơ thể có mối quan hệ tương hỗ với nhau, hãy thực hiện các bí quyết bổ sung **Vaccine Tinh Thần** giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, từ đó có thể giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh hơn mỗi ngày.



2 Bí quyết chăm sóc tinh thần

Tránh đọc thông tin tiêu cực trên mạng xã hội

Giới hạn khoảng thời gian mỗi ngày để cập nhật những tin tức mang tính thời sự như tin về dịch Covid-19, tin tức xã hội v.v... Và hãy luôn chọn lọc thông tin từ các nguồn đáng tin cậy.

Lợi ích: Điều này không chỉ giúp bạn có kiến thức và kỹ năng ứng phó phù hợp mà còn làm giảm bớt các cảm nhận tiêu cực như lo lắng, hoang mang, sợ hãi, xuất phát từ sự không chắc chắn, hay quá nhiều thông tin gây rối loạn, thiếu kiểm soát.



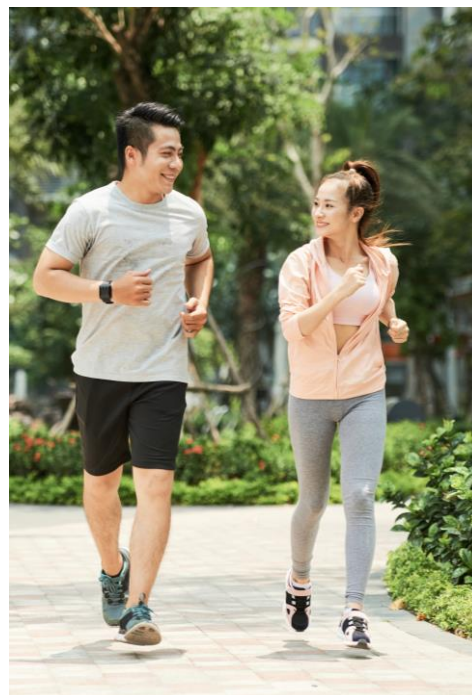
Rèn luyện thể chất

Giúp giải phóng các năng lượng bị dồn nén và giảm mức độ hormone căng thẳng.

Các bài tập cơ bản nhưng mang lại hiệu quả như:

- Chống đẩy
- Tư thế rắn hổ mang
- Tập cơ bụng
- Nhảy vung tay tại chỗ
- Hay đơn giản là đi bộ quanh nhà

Bạn nên duy trì cường độ tập thể dục trung bình trong thời gian khoảng **30-60 phút mỗi ngày** và chú trọng chọn những bài tập phù hợp với bản thân.



2 Bí quyết chăm sóc tinh thần (tiếp theo)

Chia sẻ cảm giác và kết nối

Nếu bạn cảm thấy sợ hãi và lo lắng trong thời gian “ai ở đâu, ở yên đó” hay hạn chế tụ tập đông người trong tình hình phòng chống dịch còn diễn biến phức tạp, đừng lo lắng! Đây là phản ứng tâm lý hoàn toàn bình thường.

Thay vì tiếp nhận những nguồn năng lượng tiêu cực, hãy chia sẻ cảm giác của mình và kết nối với những người khác thông qua mạng xã hội, điện thoại và cộng đồng trực tuyến để giữ vững tinh thần lạc quan.



Duy trì các hoạt động chung

Nếu bạn cảm thấy xuống tinh thần hay chán nản sau thời gian giãn cách quá lâu, khiến bạn từ bỏ các hoạt động tiếp xúc xã hội hay hoạt động cộng đồng thường ngày.

Đừng lo! Đây là phản ứng phổ biến khi bạn gặp phải điều không như ý.

Hãy cố gắng tìm động lực để duy trì các hoạt động chung của gia đình như:

- Ca hát cùng nhau, vẽ tranh hay đọc sách, kể chuyện cùng con
- Dọn dẹp và vệ sinh nhà cửa
- Nghe nhạc và thư giãn

Những điều này sẽ giúp ích cho sự khôi phục sức khỏe tinh thần của bạn và cả gia đình.



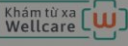
3 Gợi ý hữu ích dành khi con học trực tuyến

1. Thể hiện sự tin cậy và trao quyền cho con khi sử dụng công nghệ trong việc học tập.
2. Học cùng con trong thời gian đầu, tạo cho con cảm giác học online cũng thú vị như 1 trò chơi.
3. Khuyến khích con tự đề ra mục tiêu trước mỗi buổi học.
4. Thiết lập thời gian giải lao hợp lý cho con (ví dụ: 5 -10 phút sau mỗi tiết học)
5. Lên lịch trình và rèn con tính kỷ luật khi dùng thiết bị điện tử. Phụ huynh sẽ làm gương và khuyến khích con trẻ học tập, thực hiện theo.



4 Thưởng thức trọn bộ “Vaccine Tinh Thần”

Hãy nhấn vào video để thưởng thức trọn bộ hướng dẫn, tư vấn của các chuyên gia từ chương trình Giao lưu trực tuyến của Manulife.

Stress Mùa Dịch

Thay đổi và Thích nghi

Cơ hội sở hữu những phần quà hấp dẫn với tổng trị giá lên tới

10 Triệu đồng

20:00 | 04.09.2021

Gặp gỡ và Trò chuyện trực tuyến cùng các chuyên gia:



Chuyên gia Tâm lý
Nguyễn Đức Nhật
Hiện đang công tác và nghiên cứu tại Hoa Kỳ với đề tài Tiến Trình Hồi Phục Hậu COVID -19.



Chuyên gia Tài chính
Nguyễn Minh Trí
Trưởng Phòng Cấp Cao, Bộ Phận Chiến Lược
Kênh Đại Lý, Manulife Việt Nam.

HOST:
Nguyễn Hoàng Yến
Giám đốc Cấp Cao, Trung tâm Học Tập
Chuyển Đổi Manulife Việt Nam.



Hãy quét mã QR để tham gia miễn phí và mời người thân, bạn bè của mình cùng tham dự.

Cám ơn bạn

đã đồng hành cùng Manulife!

Cùng chờ đón nhiều điều thú vị trong các tập sách điện tử tiếp theo của Manulife Việt Nam!

Hãy chia sẻ với chúng tôi về mối quan tâm và nhu cầu của bạn để Manulife có thể tư vấn và hỗ trợ bạn tốt hơn [tại đây](#).



Trang Sách điện tử ManulifeVietnam



Đường dây nóng 1900 1776



Địa chỉ
75 Hoàng Văn Thái,
P. Tân Phú, Quận 7,
Tp. Hồ Chí Minh



Trang web www.manulife.com.vn



Trang Facebook ManulifeVietnam

