BT 1: Các biểu hiện của stress:

+Thể chất:

-Mệt mỏi, căng thẳng cơ thể.

-Quá tăng hoặc giảm cân không rõ nguyên nhân.

-Rối loạn giấc ngủ, mất ngủ.

-Đau đầu, đau cơ, đau lưng.

-Hệ miễn dịch suy yếu, dễ bị bệnh.

+Tâm lý:

-Lo lắng, căng thẳng, lo âu không rõ nguyên nhân.

-Tăng cảm xúc dễ nổi nóng, gắt gỏng.

-Khó tập trung, quên lãng.

-Tự ti, thiếu tự tin.

-Giảm khả năng ra quyết định.

+Hành vi:

-Thay đổi thói quen ăn uống, về sinh.

-Tăng cường sử dụng chất kích thích như rượu, thuốc lá.

-Thay đổi tình dục, giảm ham muốn.

-Tránh giao tiếp xã hội, cảm thấy cô đơn.

-Dễ cáu gắt, xung đột với người khác.

BT 2: Các nguyên nhân gây ra stress:

+Áp lực công việc:

-Công việc quá tải, deadlines gấp.

-Sự không công bằng trong công việc.

-Môi trường làm việc căng thẳng, áp lực từ sếp hoặc đồng nghiệp.

+Vấn đề cá nhân:

-Sự thay đổi trong cuộc sống như di chuyển, ly hôn, mất việc.

-Khả năng quản lý thời gian kém.

-Áp lực từ hoàn cảnh gia đình, tài chính.

+Sự lo lắng và áp lực xã hội:

-Lo lắng về tương lai, sự thành công và đánh giá của người khác.

-Áp lực từ môi trường xã hội, xã hội ảo, mạng xã hội.

BT 3: Phương pháp giải tỏa stress:

+Quản lý thời gian:

-Xác định ưu tiên công việc và phân chia thời gian hợp lý.

-Tạo ra lịch trình linh hoạt và dành thời gian cho các hoạt động giải trí và nghỉ ngơi.

+Tập thể dục và thư giãn:

-Thực hiện các bài tập thể dục nhẹ nhàng, yoga, đi bộ.

-Tham gia vào hoạt động thể thao hoặc sở thích cá nhân để giải tỏa stress.

+Kỹ năng quản lý stress:

-Học cách xác định và điều chỉnh suy nghĩ tiêu cực.

-Sử dụng kỹ thuật thở sâu và thực hành mindfulness (sự chú ý đầy ý thức).

+Tìm kiếm hỗ trợ xã hội:

-Chia sẻ với gia đình, bạn bè, người thân tin cậy.

-Tham gia vào các nhóm hỗ trợ hoặc tìm kiếm sự tư vấn chuyên nghiệp.

+Tạo ra sự cân bằng trong cuộc sống:

-Đảm bảo giấc ngủ đủ, chế độ ăn uống lành mạnh.

-Tìm thời gian cho các hoạt động giải trí và nghỉ ngơi.