



Bảo vệ sức khỏe tinh thần của bạn

Cảm thấy sợ hãi và tránh những tình huống khiến bạn lo lắng hoặc bất an là điều bình thường, đặc biệt là sau khi bạn trải qua bạo lực. Bạn có thể học cách giảm bớt nỗi sợ hãi và đối phó với sự lo âu này để nó không ngăn cản bạn sống cuộc sống của mình.

1

Bắt đầu từ những điều nhỏ:

Đặt ra những mục tiêu nhỏ, có thể đạt được để đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn.

Bước ra những không gian an toàn mà bạn cảm thấy quen thuộc.

Lên kế hoạch cho một buổi đi dạo ngắn với một người bạn đáng tin cậy, người bạn đời hoặc ai đó có thể mang lại sự an ủi và hỗ trợ cho bạn.

Đặt giới hạn thời gian ngắn khi rời khỏi nhà và dần dần tăng thời gian ở bên ngoài khi bạn cảm thấy thoải mái hơn.

2

Dựa vào hệ thống hỗ trợ của bạn:



Nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy, thành viên gia đình hoặc người trong cộng đồng về cảm xúc của bạn để bạn cảm thấy được hỗ trợ về mặt tinh thần.

Khám phá các kỹ thuật giúp giữ vững tinh thần:

These techniques help you manage your emotions and restore your sense of control during moments of intense stress or anxiety

5-4-3-2-1

Kỹ thuật giữ vững tinh thần



5 điều bạn có thể nhìn thấy



4 điều bạn có thể cảm nhận



3 điều bạn có thể sợ hãi



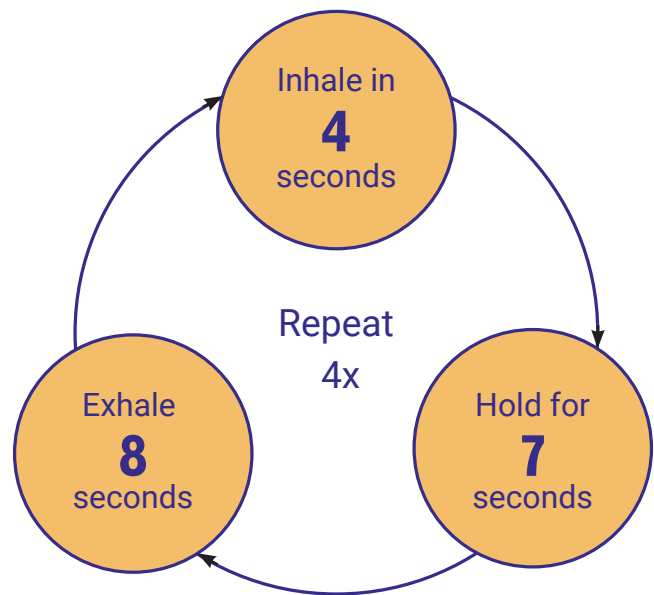
2 điều bạn có thể ngửi thấy



1 điều bạn có thể nếm được

4-7-8

Kỹ thuật thở



Lắng nghe âm nhạc một cách tập trung.

Lắng nghe bài hát yêu thích của bạn hoặc một bài có ý nghĩa đặc biệt đối với bạn mà không làm bất kỳ việc gì khác.

Dành một chút thời gian để kết nối với suy nghĩ, cảm xúc và những cảm giác thể chất trong cơ thể bạn khi âm nhạc vang lên.

Khi bạn chú ý đến tâm trí và cơ thể của mình, bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh hơn bằng cách chỉ tập trung vào những gì bạn đang cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại.

