

# CÁCH GIẢM CĂNG THẲNG HIỆU QUẢ

## 1. Hít thở sâu (Deep Breathing)

- Hít sâu vào 5 giây → Giữ hơi 3 giây → Thở ra từ từ 5–7 giây.
- Lặp lại 5–10 lần giúp giảm nhịp tim và thư giãn não bộ.

## 2. Tập thể dục nhẹ mỗi ngày

- Đi bộ, yoga, nhảy nhẹ tại nhà.
- Khi vận động, cơ thể sản sinh **endorphins** — "hormone hạnh phúc".

## 3. Ngủ đủ giấc

- Ngủ 7–8 tiếng mỗi đêm giúp phục hồi tâm trạng và trí nhớ.
- Tránh dùng điện thoại 1 giờ trước khi ngủ.

## 4. Chia nhỏ công việc

- Ghi ra giấy từng việc cần làm.
- Hoàn thành từng việc nhỏ để cảm thấy có kiểm soát.

## 5. Thiền và chánh niệm (Mindfulness)

- Dành 5–10 phút mỗi ngày chỉ để "nhận biết" hơi thở, cảm giác cơ thể.
- Giúp đầu óc không trôi theo lo lắng.

## 6. Ăn uống lành mạnh


- Ăn thực phẩm giàu magie, omega-3 (cá hồi, hạt chia, rau xanh).
- Hạn chế caffeine, đường, rượu.

## 7. Nói chuyện với người thân hoặc bạn bè

- Trò chuyện nhẹ nhàng, chia sẻ cảm xúc giúp giải tỏa tâm lý.

## 8. Dành thời gian cho sở thích

- Vẽ tranh, chơi đàn, đọc sách, làm vườn, nghe nhạc.
- Những hoạt động yêu thích có tác dụng " nạp lại năng lượng".

 **Ghi nhớ:** Không nên tự chịu đựng stress quá lâu. Tự chăm sóc bản thân mỗi ngày chính là cách yêu thương mình tốt nhất.