

Chăm sóc về sức khỏe tâm thần cho bạn

Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc quá sức là điều bình thường. Có những điều bạn có thể làm để cải thiện tinh thần của mình bằng cách tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát.

Bạn có thể cố gắng:

- Đối xử tốt với bản thân
- Tập trung vào những điều tốt đẹp
- Ưu tiên những thứ mang lại niềm vui cho bạn
- Hãy nhớ là mọi thứ sẽ thay đổi
- Giữ liên lạc với những người khác
- Chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn và thực hành vệ sinh tốt
- Đừng chỉ đọc những tin tức không hay
- Đảm bảo thông tin là từ một nguồn đáng tin cậy
- Yêu cầu giúp đỡ nếu bạn cảm thấy buồn hoặc sợ hãi



Đừng quên chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn bằng cách tập thể dục và ăn uống lành mạnh.

Hãy truy cập thinkmentalhealthwa.com.au để biết thêm thông tin

