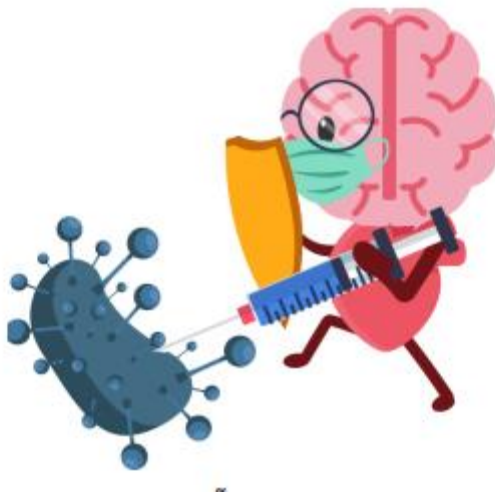


CẨM NANG

CÁC GIẢI PHÁP CẢI THIỆN SANG CHẤN TÂM LÝ HẬU COVID-19



Người thực hiện: Đoàn Trần Bảo Trân- Hồ Phạm Bảo Ngọc
Giáo viên hướng dẫn: Phạm Thị Kim Anh

LỜI NÓI ĐẦU

Dịch bệnh COVID-19 đã gây ra nhiều tổn thất to lớn cho con người và xã hội trong hơn hai năm qua, trong đó có những sang chấn về tâm lý. Làm thế nào để khắc phục những sang chấn này?

Đây cũng là một trong những câu hỏi đang được các cấp ngành và Ban Giám Hiệu trường THCS Nguyễn Huệ quan tâm và đẩy mạnh thực hiện trong những năm gần đây.

Để góp phần cung cấp thông tin cho mọi người một cách nhanh nhất và mới nhất chúng em đem đến một cuốn cẩm nang nhỏ làm thế nào để khắc phục chấn tâm lý bảo vệ sức khỏe sau đại dịch Covid - 19.

Ngoài ra chúng tôi cũng cung cấp cho các bạn các hình ảnh về việc thực hiện phòng chống Covid 19 của trường THCS Nguyễn Huệ Hy vọng thông qua cẩm nang này các bạn có thể tạo dựng cho mình những kiến thức cơ bản về giải toả căng thẳng do sang chấn tâm lý từ đó hình thành ý thức và kỹ năng để bảo vệ cơ thể khoẻ mạnh sau đại dịch Covid – 19.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	2
--------------------------	----------

CHƯƠNG I. PHÒNG CHỐNG SANG CHẤN TÂM.....	3
---	----------

1. Sang chấn tâm lý là gì?.....	4
2. Dấu hiệu và triệu chứng của sang chấn tâm lý?.....	5
3. Ảnh hưởng của sang chấn tâm lý không được điều trị	6
4. Các giải pháp phòng chống phục hồi sang chấn tâm lý	7

CHƯƠNG II. CHĂM SÓC SỨC KHOẺ HẬU COVID 19

1. Trí nhớ miễn dịch sẽ cứu chúng ta.....	8
2. Vệ sinh giấc ngủ	8
3. Chế độ dinh dưỡng.....	9
4. Rèn luyện sức khỏe.....	10
5. Làm dịu cảm xúc của bạn thông qua hành vi của bạn	10
6. Xác định các mối quan hệ có thể hỗ trợ bạn.....	10

CHƯƠNG III: NHỮNG TÁC PHẨM VẼ TRANH CỦA TẬP SAN PHÒNG CHỐNG COVID -14.....	11
---	-----------

CHƯƠNG I: PHÒNG CHỐNG SANG CHẤN TÂM LÝ

1. Sang chấn tâm lý là gì?

Sang chấn tâm lý là kết quả của những sự kiện cực kỳ căng thẳng, khó khăn làm mất đi cảm giác an toàn của bạn, khiến bạn cảm thấy bất lực trong một thế giới nguy hiểm. Sang chấn tâm lý thường liên quan đến mối đe dọa đến tính mạng hoặc sự an toàn, bất kỳ tình huống nào khiến bạn cảm thấy quá tải và bị cô lập đều có thể dẫn đến chấn thương, ngay cả khi nó không liên quan đến tổn hại về thể chất.

**Dấu hiệu
sang chấn tâm lý**



Sang chấn tâm lý là gì?



2. Dấu hiệu và triệu chứng của sang chấn tâm lý

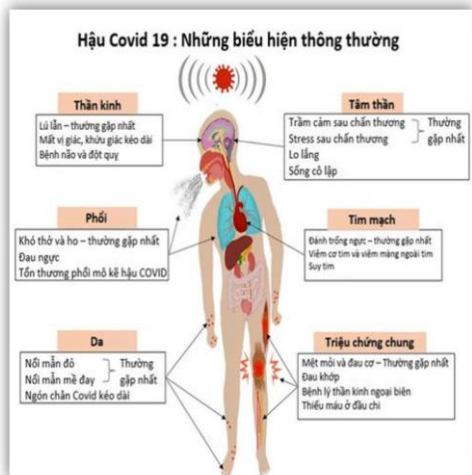
Biểu hiện về nhận thức

- Ác mộng
- Hình ảnh trực quan của sự kiện
- Mất trí nhớ và giảm khả năng tập trung
- Mất phương hướng
- Sự nhầm lẫn
- Tâm trạng lâng lâng

Hội chứng Hậu COVID-19

Các triệu chứng thường gặp:

- Mệt mỏi, mất tập trung, hay quên, lú lẫn,...
- Hụt hơi, khó thở, ho khan, ho có đờm
- Hồi hộp, đánh trống ngực
- Mất mùi, mất vị giác



3. Ảnh hưởng của sang chấn tâm lý không được điều trị

Sang chấn tâm lý nếu không được điều trị kịp thời có thể gây ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến mọi khía cạnh của cuộc sống của người bệnh. Một số tác động phổ biến nhất của chấn thương không được điều trị bao gồm:

- Lạm dụng rượu bia, thuốc lá, các chất kích thích, gây nghiện để quên đi những sự kiện đó.
- Không duy trì các mối quan hệ thân thiết lành mạnh hoặc chọn những người bạn không lành mạnh.
- Hay tranh cãi, xích mích với người yêu, bạn bè.
- Xa lánh xã hội, thu mình lại với thế giới riêng không muốn tiếp xúc với ai.
- Hành vi tự hủy hoại bản thân, hay có những hành động bốc đồng, không kiểm soát.
- Không có khả năng lựa chọn nghề nghiệp hoặc lối sống lành mạnh.
- Cảm giác chán nản, xấu hổ, vô vọng hoặc tuyệt vọng
- Mất niềm tin vào công việc, cuộc sống và các mối quan hệ.



4. Các giải pháp phòng chống hồi phục sang chấn tâm lý

Để chăm sóc bản thân và giúp mình có thể hồi phục được sang chấn tâm lý một cách dễ dàng hơn bạn có thể tham khảo một số gợi ý dưới đây:

Hãy thừa nhận rằng bạn đã trải qua một sự kiện, tình huống gây sang chấn và cho phép mình trải nghiệm một số phản ứng đối với sự kiện/tình huống đó.

Cần bình tĩnh, tránh tức giận bản thân vì mình đã lo lắng hay đau đớn.

Tự nhắc mình rằng rất nhiều người phải trải qua những sự kiện đau khổ chẳng qua là mỗi người có những phản ứng khác nhau và bạn không phải là người không bình thường, bạn có thể ứng phó và vượt qua nó.

Tránh lạm dụng rượu hay các loại ma túy để ứng phó.

Tránh đưa ra các quyết định quan trọng hay các thay đổi lớn trong cuộc đời vào thời điểm này.

Hãy chia sẻ những gì mà mình đang phải trải qua với người thân, thầy cô, người bạn đáng tin cậy để họ có thể giúp đỡ hoặc đưa ra những lời tư vấn tích cực.

Cố gắng duy trì cuộc sống, sinh hoạt thường ngày. Giữ cho mình luôn bận và làm cho các hoạt động trong ngày của mình có kế hoạch.

Cố gắng không né tránh các địa điểm hay hoạt động nếu không cần thiết.

Nghỉ ngơi nếu cảm thấy mệt mỏi và nhớ rằng vận động nhẹ nhàng như các bài tập yoga, tập thiền, đi bộ rất quan trọng giúp cơ thể thư giãn.

Dành thời gian thư giãn: đọc sách, nghe nhạc, tham gia các hoạt động... sẽ giúp cơ thể, hệ thần kinh lắng dịu.

CHƯƠNG II. CHĂM SÓC SỨC KHOẺ HẬU COVID – 19

1. Trí nhớ miễn dịch sẽ cứu chúng ta.

- Tiêm vắc xin COVID-19 là biện pháp quan trọng an toàn để bảo vệ cơ thể chống lại vi rút.
- Tiêm vắc xin COVID-19 giúp ngăn ngừa khả năng mất bệnh nặng ngay cả khi nhiễm covid-19
- Tiêm vắc xin COVID-19 giúp bảo vệ những người xung quanh:
- Càng nhiều người tiêm vắc xin, ngăn ngừa đại dịch, cuộc sống bình thường càng sớm trở lại



2. Vệ sinh giấc ngủ

- Mỗi ngày bạn ngủ đủ 8 tiếng/ 1 ngày
- Tránh sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại và máy tính bảng một tiếng trước giờ đi ngủ.
- Không sử dụng các chất kích thích như: Rượu, bia...

3. Chế độ dinh dưỡng.

Cung cấp nhóm thực phẩm chính:

- Nhóm thực phẩm giàu chất bột đường (gạo, ngũ cốc, khoai, củ);
- Nhóm thực phẩm giàu đạm (các loại thịt động vật, thịt gia cầm, cá và thủy sản, đậu, đỗ các loại);
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo (mỡ động vật, bơ, dầu thực vật, các loại hạt nhiều dầu).
- Nhóm Vitamin và khoáng chất: Vitamin A,E,C,D...



4. Rèn luyện sức khỏe:

Các bác sĩ khẳng định việc tập luyện sau khi khỏi COVID-19 sẽ mang đến rất nhiều lợi ích gồm cải thiện thể lực, giảm khó thở, tăng sức mạnh cơ, cải thiện sự thăng bằng, sự phối hợp của cơ thể, tư duy cũng như tâm trạng, giảm căng thẳng, tăng tự tin,... bằng cách tập luyện thường xuyên và vừa sức, tham gia các câu lạc bộ...

5. Làm dịu cảm xúc của bạn thông qua hành vi của bạn

Các hoạt động tiếp thêm sinh lực cho tâm trí	Hoạt động làm dịu tâm trí
Đi dạo Lau nhà Tiếp xúc với bạn bè và gia đình Nói chuyện với mọi người Nghe nhạc Xem film ưa thích , đọc sách	Ngắm bầu trời Nghe âm thanh trong thiên nhiên Ngửi mùi hoa mình ưa thích Thở chậm rãi Mát xa bàn tay Ăn món ăn yêu thích

6. Xác định các mối quan hệ có thể hỗ trợ bạn

- Chia sẻ nỗi lo lắng của mình với người mà bạn tin tưởng.
- Duy trì mối liên hệ với những gì đang xảy ra chung quanh bạn và nói chuyện với đồng nghiệp, bạn bè, các thành viên trong gia đình và người thân.
- Tham gia sinh hoạt các câu lạc bộ

CHƯƠNG III; NHỮNG TÁC PHẨM VẼ TRANH CỦA TẬP SAN PHÒNG CHỐNG COVID -19



