



# Bạn có cảm thấy lo lắng?

“Lo lắng thường khiến cho chuyện không đáng gì trở nên trầm trọng”.

## Lo lắng có thể khiến làm bạn cảm thấy:

- Căng thẳng hoặc hốt hoảng.
- Cảm thấy bồn chồn, bứt rứt và lo lắng. Bạn có thể cứ lo nghĩ hoài về một chuyện gì đó.
- Bạn có thể gặp trở ngại về giấc ngủ và hô hấp
- Tim đập nhanh hoặc đau / tức ngực.
- Dễ bị giật mình.



## Bạn có thể cảm thấy tốt hơn bằng cách:

- Đếm chậm rãi từ 1 đến 10 hoặc 20.
- Ăn thức ăn có lợi cho sức khỏe.
- Tập thể dục và ngủ đều đặn.
- Tập hít thở sâu.
- Đi bộ lâu.
- Nghĩ về điều hay / đẹp.
- Tự nhủ, “Tôi biết là khó nhưng tôi có thể làm được”.

## Tập hít thở để điềm tĩnh lại

- Nằm xuống hoặc ngồi trong một tư thế thư giãn / thoải mái.
- Đặt một tay lên bụng.
- Hít một hơi dài và chậm rãi bằng mũi và để bụng đầy hơi lên như trái banh.
- Từ từ thở ra cho hết hơi bằng miệng cho đến khi bụng xẹp trở lại
- Ngưng khoảng một giây.
- Lập lại hít vào và thở ra một cách chậm rãi và thư thái.
- Hít thở như vậy khoảng sáu bảy phút.
- Cho phép mình cảm nhận sự điềm tĩnh.
- Thực hiện bài tập hít thở này cả ngày.

**Một lần hít và thở sâu có thể làm tiêu tan đi nhiều nỗi lo lắng của chúng ta.**

**Trầm Cảm Hậu Sản là bệnh có thể điều trị được. Trạng thái này sẽ chấm dứt.**

Trò chuyện với chúng tôi sẽ tốt cho bạn và con bạn.

**Chúng tôi có thể giúp. Hãy gọi 403-205-5178**

Support for this resource was generously provided by :

