



## Làm sao tôi có thể ngưng suy nghĩ tiêu cực?

“Chuyện xấu nhất có thể xảy ra. Chuyện tốt đẹp nhất cũng có thể xảy ra. Cuộc sống thường là ở giữa khoảng đó.”

### Tư tưởng tiêu cực là gì?

- Bạn dành rất nhiều thời gian suy nghĩ về các khó khăn trở ngại.
- Các khó khăn trở ngại thật sự nhỏ hơn bạn nghĩ.
- Bạn có thể bắt đầu tự trách mình, và điều này không công bằng cho bạn.
- Bạn có thể cảm thấy bất lực để thay đổi sự việc.



### Làm sao tôi có thể thay đổi những tư tưởng tiêu cực của mình?

- Chú tâm vào tất cả những gì bạn đang làm tốt đẹp.
- Nhận biết rằng bạn đang làm tốt nhất những gì bạn có thể làm.
- Tự nhắc nhở mình là bạn không đơn độc.
- Nghĩ ra nhiều cách giải quyết vấn đề khác nhau và chọn một cách cho mình. Thử áp dụng cách bạn đã chọn.
- Khi bạn cảm thấy không thoát được tư tưởng tiêu cực trong đầu, hãy thử áp dụng một bài tập hít thở
- Tự nhắc nhở mình là bạn có thể chọn suy nghĩ khác hơn.



**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 :

