

Làm Thế nào để đánh bại sự Mệt mỏi vì đại dịch và Xây dựng Khả năng Phục hồi trong Thời gian thử thách này

Mức độ nghiêm trọng và quy mô của đại dịch coronavirus đã đòi hỏi phải thực hiện các biện pháp mạnh với những tác động chưa từng có đối với cuộc sống hàng ngày của mọi người. Như khi chúng ta quan tâm về việc giữ gìn sức khỏe thể chất, chúng ta đã tìm ra những cách mới để giữ sức khỏe tâm lý và tình cảm của mình và đối phó với “sự mệt mỏi do đại dịch.”

Đại dịch Mệt mỏi không chỉ là 'căng thẳng hàng ngày'

Lo lắng thường xuyên, căng thẳng và do dự đã đến cùng với đại dịch có thể dẫn đến mất ngủ hoặc các vấn đề về giấc ngủ. Những vấn đề về giấc ngủ này có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Các thói quen không lành mạnh khác do thời gian ở nhà kéo dài - gồm ăn uống vô độ, ít tập thể dục và các hành vi kém khác - cũng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

Đại dịch mệt mỏi khác với căng thẳng hàng ngày và có thể biểu hiện bằng các triệu chứng mất ngủ, tăng cân, sụt cân, mệt mỏi hoặc mất năng lượng.

Đại dịch Mệt mỏi có thể dẫn đến sự thờ ơ về sức khỏe và chán nản

Mệt mỏi vì liên tục phải cân nhắc các quyết định về sức khỏe và an toàn, những người bị đại dịch mệt mỏi có thể đang bắt đầu tìm hiểu những thông tin quan trọng.

Trong đại dịch, chúng ta đã đánh giá lại những lựa chọn hàng ngày của mình. Bộ não của chúng ta liên tục tính toán rủi ro, khiến mức độ căng thẳng trở nên quá mức. Vì vậy, điều tự nhiên là mọi người muốn điều chỉnh bất kỳ thông điệp nào về sức khỏe và an toàn để não được nghỉ ngơi sau khi phải đánh giá các rủi ro liên tục.

Các nhà lãnh đạo Y tế Công cộng khuyên chúng ta cần tiếp tục nhận thức sự hiện diện liên tục của COVID-19 để bảo vệ bản thân và những người khác. Điều này gồm việc cập nhật các vắc xin COVID-19. Nó cũng có nghĩa là bảo vệ các thành viên của cộng đồng, những người dễ bị tổn thương, như trẻ em quá nhỏ để được tiêm chủng và những người bị suy giảm miễn dịch.

Cách để tăng khả năng phục hồi

Định nghĩa về chấn thương của Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện (SAMHSA) có ba yếu tố.

“Chấn thương cá nhân là kết quả của một sự kiện, một chuỗi sự kiện hoặc một tập hợp các hoàn cảnh mà một cá nhân trải qua có thể gây hại về thể chất hoặc tình cảm hoặc đe dọa tính mạng với những tác động bất lợi lâu dài đến hoạt động và tinh thần, thể chất, xã hội, tình cảm hoặc tinh thần của cá nhân.” Nhận thức và hiểu được chấn thương và tác động của nó là bước đầu tiên để xây dựng khả năng phục hồi thông qua cuộc khủng hoảng COVID-19.

Chúng ta có thể thực hiện nhiều cách để chống lại đại dịch căng thẳng.

- 1. Quan tâm việc tự chăm sóc bản thân**— Như chúng ta đã được nhắc trước khi cất cánh, chúng ta cần đeo mặt nạ dưỡng khí trước khi có thể chăm sóc người khác.

- 2. Ăn ngon/ Ngủ ngon**— Thực hành ăn uống đủ dinh dưỡng và ngủ đủ giấc là những thói quen lành mạnh giúp và giữ sức khỏe tinh thần và thể chất khá.
- 3. Dành thời gian cho gia đình — Mỗi quan hệ** của chúng ta với những người khác đã bị ảnh hưởng đáng kể bởi cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng. Nghiên cứu cho thấy rằng việc chúng ta thường xuyên kiểm tra với các thành viên trong gia đình và bạn bè là rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của chúng ta.
- 4. Tham gia các hoạt động nâng cao kỹ năng bản thân**— Học một kỹ năng mới, bày tỏ lòng biết ơn, rèn luyện tinh thần lạc quan và chú ý đến các hoạt động làm bạn vui.
- 5. Tập thể dục thường xuyên**— Đi bộ, tập yoga, tham gia một lớp học hoặc tìm một bài tập thể dục phù hợp với bạn. Sức khỏe thể chất và tinh thần có mối liên hệ với nhau, và việc tập thể dục thường xuyên giúp có nhiều sức khỏe hơn.

[Khi nào cần tìm sự trợ giúp?](#)

Sự giúp đỡ chuyên nghiệp có sẵn từ [Ban Dịch vụ Cộng đồng](#) và các bác sĩ lâm sàng chăm sóc sức khỏe tư nhân trên toàn Fairfax. Nếu cơn đại dịch mệt mỏi của bạn trở thành [trầm cảm](#), điều quan trọng là phải liên hệ và tìm giúp đỡ. Các triệu chứng của bệnh trầm cảm gồm:

- Không muốn tham gia các hoạt động từng là niềm vui
- Cảm thấy cáu kỉnh, dễ bực bội, hoặc bồn chồn
- Khó đi vào giấc ngủ hoặc ngủ không sâu giấc
- Thức dậy quá sớm hoặc ngủ quá nhiều
- Ăn nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường hoặc không có cảm giác thèm ăn
- Đau, nhức, đau đầu hoặc các vấn đề về dạ dày mà không cải thiện sau khi điều trị
- Khó tập trung, ghi nhớ chi tiết, hoặc đưa ra quyết định
- Cảm thấy mệt mỏi, ngay cả khi đã ngủ ngon
- Cảm thấy tội lỗi, vô giá trị, hoặc bất lực
- Suy nghĩ về việc tự tử hoặc làm tổn thương bản thân

Tài Liệu có sẵn

[Hội đồng Dịch vụ Cộng đồng Nhà thờ Fairfax-Falls](#) (CSB) cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Liên hệ với CSB theo số 703-383-8500 TTY 711, Thứ Hai — Thứ Sáu, 9:00 sáng đến 5:00 chiều. Đối với [các dịch vụ sức khỏe tâm thần khẩn cấp](#) 24/7, vui lòng gọi 703-573-5679 TTY 711.

[Đường dây trợ giúp về cơn đau khổ do thảm họa](#) của SAMHSA cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ về khủng hoảng 24/7, 365 ngày trong năm cho những người gặp phải tình trạng đau khổ về tinh thần liên quan đến thảm họa tự nhiên hoặc do con người gây ra. Gọi hoặc nhắn tin đến số 1-800-985-5990 để kết nối với nhân viên đã được đào tạo tư vấn về khủng hoảng.

[PRS CrisisLink](#) miễn phí và bảo mật luôn sẵn sàng 24/7 cho những ai có nhu cầu. Vui lòng gọi 800-273-YSLK hoặc nhắn tin “CONNECT” gửi 855-11.

[Lập kế hoạch Dịch vụ Phối hợp](#) (CSP) kết nối cư dân Quận Fairfax với các dịch vụ và nguồn lực dựa vào cộng đồng và quận nhằm thúc đẩy sống khỏe. Nếu bạn cần tài liệu, vui lòng gọi 703-222-0880. Nhân viên CSP có thể hỗ trợ cư dân bằng nhiều ngôn ngữ.