

## Kỹ thuật DỪNG LẠI



Khi đối mặt với một tình huống khó khăn, hãy thử kỹ thuật DỪNG LẠI:



### 1. Dừng lại

Hãy tự hỏi: Giờ tôi đang cảm thấy thế nào?

### 2. Hít thở

Hãy tự hỏi: Tôi đang thở quá nhanh hay đang nín thở? Tôi có thể hít một hơi thật sâu hay không?

### 3. Quan sát

Hãy tự hỏi: Tôi đang cảm thấy điều gì khác trong cơ thể mình? Tôi đang có suy nghĩ thế nào?

### 4. Tiến hành

Hãy tự hỏi: Tôi có ổn với những gì xảy ra nếu tôi \_\_\_\_\_ không? Quyết định phản hồi theo cách phù hợp nhất với bạn.

## Các mối quan hệ hỗ trợ



Đồ họa lấy cảm hứng từ [www.selfloverainbow.com](http://www.selfloverainbow.com).

Nếu bạn đã trải qua những mối quan hệ độc hại hoặc đau thương, điều quan trọng là bạn phải dành thời gian hàn gắn vết thương và ở bên những người luôn hỗ trợ và phát huy những điều tốt đẹp nhất ở bạn. Tham gia vào những mối quan hệ hỗ trợ có thể giúp tâm trí và cơ thể chúng ta chữa lành sau khi bị căng thẳng. Lập danh sách những người khiến bạn cảm thấy ổn và thực hiện các bước để sớm kết nối với họ.

## Hỗ trợ sức khỏe tâm thần



Có nhiều cách để tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần trực tiếp, miễn phí 24/7 với các chuyên gia được đào tạo, họ sẽ cung cấp không gian an toàn và hỗ trợ mà bạn cần. Việc nói chuyện với nhân viên tư vấn — hoặc với những người từng có trải nghiệm tương tự — có thể cho bạn sức mạnh và nguồn cổ vũ khi bạn tìm cách vượt qua thử thách.

Soluna là một ứng dụng được thiết kế dành cho thanh thiếu niên California, cung cấp các buổi miễn phí, bảo mật với các huấn luyện viên trực tiếp và cộng đồng trực tuyến. Quét để bắt đầu.



## Chữa lành bằng hành động



Những công cụ và mẹo giúp bạn vượt qua tổn thương và kiểm soát căng thẳng hằng ngày.

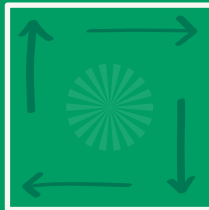


## Thở bốn bước



Nín thở 4 giây

Hít vào trong  
4 giây



Thở ra trong  
4 giây

Nín thở 4 giây

Chánh niệm và tập trung vào hiện tại mà không phán xét quá khứ hay lo lắng về tương lai. Nó giúp chúng ta xoa dịu tâm trí và cơ thể khi xảy ra căng thẳng trong cuộc sống.

Thở bốn bước là một cách hít thở đặc biệt giúp cơ thể thư giãn khi bạn cảm thấy căng thẳng hay lo âu. Bằng cách thực hành phương pháp thở này, bạn có thể làm chậm nhịp tim, thả lỏng các cơ và cảm thấy nhìn chung tĩnh tâm hơn.

## Thiền bằng âm nhạc



Hãy xem danh sách phát Live Beyond của chúng tôi trên Spotify. Chọn một bài hát. Hãy thư giãn và tự hỏi cơ thể của tôi cảm thấy như thế nào? Bài hát này khiến tôi có cảm xúc như thế nào? Quét để phát.



## Tập trung vào các giác quan của bạn



Nếu có thể, hãy đi dạo. Hãy chú ý hơn đến khung cảnh, mùi vị và cảm nhận mà bạn trải nghiệm.

**Thư giãn, hít một hơi thật sâu và kể ra:**

- **5** thứ bạn có thể nhìn thấy
- **4** thứ bạn có thể chạm vào
- **3** thứ bạn có thể nghe thấy
- **2** thứ bạn có thể ngửi thấy
- **1** thứ bạn có thể nếm được

\* Không gian mở yên tĩnh và giúp chiêm nghiệm có thể ở gần hơn bạn tưởng. Quét để tìm những đường mòn và công viên gần bạn — bất kể bạn sống ở đâu.



AllTrails



Tìm hiểu thêm về những Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (ACE trong tiếng Anh), căng thẳng độc hại và cách chữa lành khỏi tác động của chúng tại

**livebeyondCA.org.**



live  
beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General.  
Được tài trợ theo hợp đồng số 2022-238-OSG.