



ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIÁO DỤC
VNU UNIVERSITY OF EDUCATION

PGS. TS. TRẦN THÀNH NAM
THS. NGUYỄN PHƯƠNG HỒNG NGỌC

CẨM NANG

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN

DÀNH CHO HỌC SINH, SINH VIÊN

*Scan mã QR dưới đây
để tải cẩm nang*



SẢN PHẨM ĐỒNG HÀNH VỚI HSSV MÙA COVID, 04/2020



ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIÁO DỤC
VNU UNIVERSITY OF EDUCATION

Trường Đại học Giáo dục là trường thành viên của Đại học Quốc gia Hà Nội. Đây là một cơ sở GD Đại học liên tục xếp hạng trong nhóm trường top **1000** thế giới và hàng đầu ở Việt Nam.

Tỷ lệ giảng viên của Nhà trường có trình độ Tiến sĩ trở lên là **80%**, có chức danh Giáo sư, Phó Giáo sư là **29%** thuộc loại cao nhất cả nước cùng nhiều giảng viên có học hàm, học vị cao giảng dạy giai đoạn cơ bản đến từ các trường Đại học thành viên.

Năm **2020**, Nhà trường tuyển sinh đại học theo các tổ hợp truyền thống và một số phương thức xét tuyển khác cho **15** ngành dưới đây

- Sư phạm Toán học
- Sư phạm Vật lý
- Sư phạm Hóa học
- Sư phạm Sinh học
- Sư phạm Khoa học tự nhiên
- Sư phạm Ngữ văn
- Sư phạm Lịch Sử
- Sư phạm Lịch sử và Địa lý
- Quản trị trường học
- Quản trị chất lượng giáo dục
- Quản trị công nghệ giáo dục
- Khoa học giáo dục
- Tham vấn học đường
- Giáo dục tiểu học
- Giáo dục mầm non

TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIÁO DỤC, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Địa chỉ: 144 Xuân Thủy, Quận Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam.

Điện thoại: (0247 3017 123).

Website: <http://www.education.vnu.edu.vn>

Email: education@vnu.edu.vn

Facebook: <https://www.facebook.com/education.vnu.edu.vn/>

Thông tin tuyển sinh
xem tại:



LỜI NÓI ĐẦU

Các bạn HSSV thân mến,

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), “sức khỏe tâm thần là nền tảng cho sự khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả của các cá nhân. Sức khỏe tâm thần không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần, mà còn bao gồm khả năng suy nghĩ, học hỏi và hiểu được cảm xúc của một người và phản ứng của người khác. Sức khỏe tâm thần là một trạng thái cân bằng, cả bên trong cơ thể và với môi trường. Các yếu tố thể chất, tâm lý, xã hội, văn hóa, tinh thần và các yếu tố liên quan khác đều tham gia vào việc tạo ra sự cân bằng này. Có mối liên hệ không thể tách rời giữa sức khỏe tâm thần và thể chất”.

Cuốn cẩm nang này được xây dựng với mong muốn mang tới cho các bạn HSSV những hiểu biết cơ bản về một số khó khăn tâm lý thường gặp và đưa ra một số gợi ý giúp các bạn ứng phó hiệu quả, đặc biệt là trong mùa dịch COVID-19, khi chúng ta đang cùng nhau thực hiện giãn cách xã hội, có nhiều thay đổi trong học tập, sinh hoạt đời sống hàng ngày.

Chúng tôi hy vọng rằng cuốn **Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần** sẽ như một người bạn đồng hành cùng các bạn, hỗ trợ các bạn khi gặp khó khăn, giúp các bạn nâng cao sức khỏe về cả thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, các bạn cũng cần lưu ý rằng các thông tin cẩm nang đưa ra chỉ mang tính tham khảo. Các bạn nên tham khảo thêm ý kiến của các bác sĩ, chuyên gia sức khỏe tâm thần nếu cần những thông tin sâu hơn, đặc biệt là khi bạn gặp các khó khăn nghiêm trọng hơn về tâm lý.

Mọi ý kiến đóng góp cho cẩm nang xin gửi vào hòm thư: tranthanhnam@gmail.com hoặc namtran@vnu.edu.vn

Xin chân thành cảm ơn!

NỘI DUNG



- Khó khăn thường gặp
- Một số gợi ý về cách ứng phó hiệu quả



- Hỏi – Đáp:
Chăm sóc sức khỏe tâm thần và việc học tập, hướng nghiệp trong mùa dịch COVID-19



- Thông tin về cơ sở hỗ trợ tâm lý



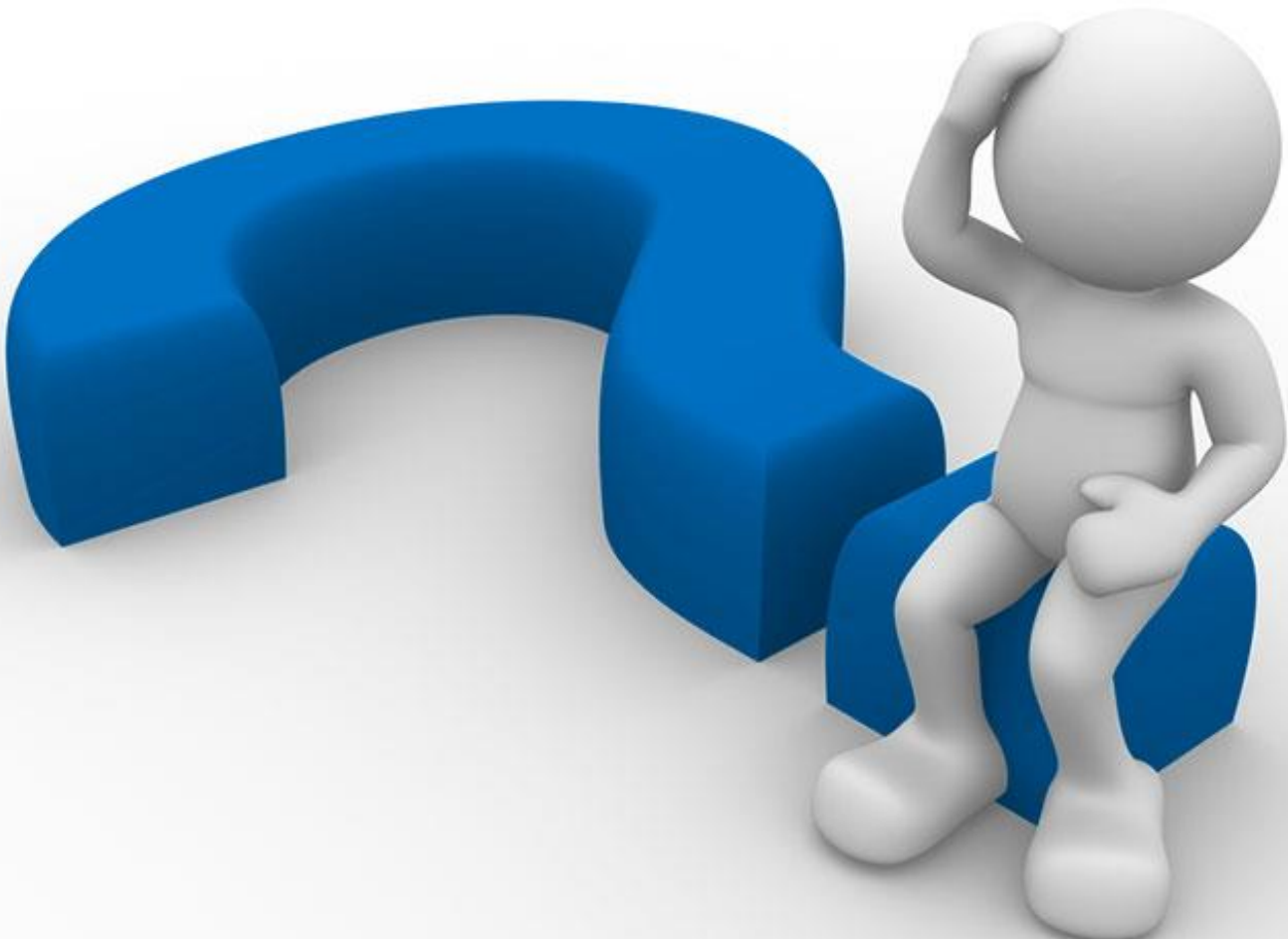
- Khó khăn thường gặp
- Một số gợi ý về cách ứng phó hiệu quả

Stress

Lo âu

Trầm cảm

Vấn đề
giấc ngủ



Stress là một phần của cuộc sống

Mỗi người trong chúng ta đều có thể trải qua stress trong một thời điểm nào đó. Nhưng không phải stress nào cũng tiêu cực. Trong tình huống nguy hiểm, stress báo hiệu để cơ thể chuẩn bị đối mặt với mối đe dọa. Trong những tình huống này, mạch của bạn sẽ đập nhanh hơn, bạn thở nhanh hơn, cơ bắp căng cứng và não của bạn sử dụng nhiều oxy hơn và tăng hoạt động của tất cả các chức năng nhằm mục đích sống sót và ứng phó với căng thẳng. Trong các tình huống không đe dọa đến tính mạng, stress có thể thúc đẩy mọi người, chẳng hạn như khi họ cần làm bài thi hoặc chuẩn bị thực hiện các sự kiện quan trọng.

Stress quá mức và kéo dài sẽ dẫn đến hệ quả tiêu cực

Yếu tố gây stress có thể xảy ra một lần hoặc trong một khoảng thời gian ngắn, hoặc nó cũng có thể xảy ra lặp đi lặp lại trong một thời gian dài. Một số người có thể ứng phó với stress hiệu quả hơn và phục hồi sau các sự kiện stress nhanh hơn những người khác.

Khi stress quá mức và kéo dài, việc ứng phó với tác động của stress mãn tính có thể là một thách thức. Với stress mãn tính, những phản ứng bên trong cơ thể có thể làm rối loạn hệ thống miễn dịch, tiêu hóa, tim mạch, giấc ngủ và sinh sản. Một số người có thể gặp các triệu chứng tiêu hóa, hoặc có thể bị đau đầu, mất ngủ, buồn bực, cáu kỉnh. Theo thời gian, stress có thể góp phần gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường và các vấn đề khác, bao gồm các rối loạn như trầm cảm hoặc lo âu.

Biểu hiện của stress?

Những biểu hiện về cảm xúc

- Cảm thấy khó chịu
- Cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng
- Cảm thấy buồn bã
- Cảm thấy chán nản, thờ ơ
- Cảm thấy đánh mất giá trị bản thân

Những biểu hiện về hành vi

- Nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính
- Sử dụng các chất kích thích như rượu hoặc thuốc lá
- Xáo trộn các sinh hoạt hàng ngày như ăn uống hoặc giấc ngủ của bạn
- Bỏ qua những hành vi thông thường, mất tập trung
- Trở nên vô lý trong những quyết định của mình
- Hay quên hoặc trở nên vụng về
- Luôn vội vàng và hấp tấp
- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít

Những triệu chứng về thể chất

- Đau nhức đầu
- Căng hoặc đau cơ bắp
- Đau bụng
- Đồ mồ hôi
- Cảm thấy chóng mặt
- Rối loạn tiêu hóa
- Khó thở hoặc đau ngực
- Khô miệng
- Ngứa trên cơ thể
- Có vấn đề về tình dục.



Nguyên nhân gây stress?

Thông thường có 4 nguồn gây stress

Môi trường bên ngoài

Thời tiết, tiếng ồn, giao thông, bụi, và sự ô nhiễm.

Các vấn đề về thể chất

Thay đổi cơ thể, ốm đau, không đủ chất dinh dưỡng...

Những căng thẳng từ xã hội và gia đình

Thời hạn của công việc phải hoàn thành, các vấn đề tài chính, yêu cầu về thời gian và sự tập trung sức lực vào công việc hay gia đình, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bạn bè...

Suy nghĩ

Đôi khi, cách chúng ta suy nghĩ hay phiên giải những điều đã hoặc sẽ xảy ra đem đến cho chính mình rất nhiều căng thẳng. Thường đó là những suy nghĩ tiêu cực. Ví dụ: Nếu tôi không làm được thì mọi người sẽ cười chê tôi,...



NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ LÀM NẾU BẠN CẢM THẤY STRESS



Tâm sự với bạn bè
hoặc người thân về
cảm nhận của bạn



Cùng ai đó đưa ra ý tưởng
về một số giải pháp giúp
bạn vượt qua stress



Tải những bài tập thiền về
điện thoại và tập giúp bạn
thư giãn



Dành thời gian
nghỉ ngơi mỗi ngày



Đừng e ngại việc
tâm sự với
người khác về
cảm nhận của
bạn



Chế độ ăn cân
bằng, uống đủ
nước



Thách thức suy
nghĩ không có lợi

Cố gắng không đặt
quá nhiều áp lực lên
bản thân



Chậm lại, cố gắng
hít thở sâu



Chăm sóc bản thân



Tập thể dục là cách
tuyệt vời để cải
thiện tâm trạng và
giảm lo âu



Đảm bảo ngủ
đủ giấc vào
ban đêm



Quản lý thời
gian một cách
hiệu quả



Tham gia vào các
hoạt động khiến bản
vui vẻ, thoải mái



Dành thời gian mỗi
ngày để xây dựng
sức khỏe tâm thần
tích cực



Rối loạn lo âu

- Sự lo sợ quá mức trước một tình huống xảy ra, có tính chất vô lý, lặp đi lặp lại và kéo dài gây ảnh hưởng đến sự thích nghi cuộc sống.

- ✓ Lo âu không thể hiện bạn là người yếu kém
- ✓ Lo âu không làm bạn mất khả năng tư duy
- ✓ Lo âu thường xuất hiện khi chúng ta gặp căng thẳng về tâm lý và thể chất
- ✓ Lo âu là một vấn đề phổ biến và có thể chữa trị được

Biểu hiện của rối loạn lo âu?

Lo âu có nhiều dạng như rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn hoảng sợ, v.v. Những biểu hiện cơ bản dưới đây có thể bước đầu giúp bạn nhận diện lo âu.

Tâm lý

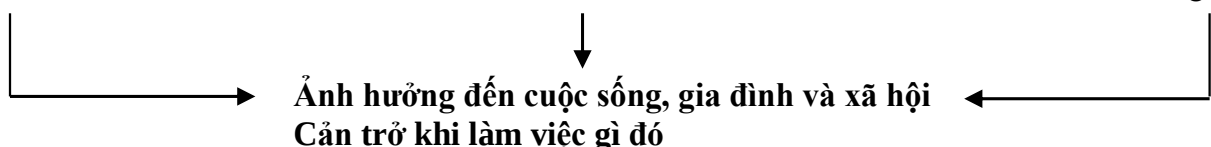
- ➔ Căng thẳng
- ➔ Lo lắng
- ➔ Sợ sệt
- ➔ Cảm giác hẫng huyền

- ➔ Sợ sắp bị điên
- ➔ Sợ sắp chết
- ➔ Sợ mất tự chủ

Thực thể

- ➔ Chân tay run rẩy
- ➔ Vã mồ hôi
- ➔ Tim đập nhanh vì lo sợ
- ➔ Nhức đầu
- ➔ Chóng mặt

- ➔ Căng mỏi cơ
- ➔ Nôn
- ➔ Khó thở
- ➔ Cảm giác tê bì
- ➔ Đau dạ dày
- ➔ Cảm giác kiến bò



Các yếu tố nguy cơ?

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng yếu tố di truyền và môi trường đều góp phần vào nguy cơ phát triển rối loạn lo âu. Mặc dù các yếu tố nguy cơ đối với từng loại rối loạn lo âu có thể khác nhau, một số yếu tố nguy cơ chung cho tất cả các loại rối loạn lo âu bao gồm:

- Đặc điểm khí chất nhút nhát hoặc ức chế hành vi trong thời thơ ấu
- Tiếp xúc với cuộc sống hoặc các sự kiện môi trường căng thẳng và tiêu cực trong thời thơ ấu hoặc khi trưởng thành
- Tiền sử lo âu hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác ở người thân
- Một số tình trạng sức khỏe thể chất, chẳng hạn như các vấn đề về tuyến giáp hoặc rối loạn nhịp tim, hoặc caffeine hoặc các chất / thuốc khác, có thể tạo ra hoặc làm nặng thêm các triệu chứng lo âu



NÊN LÀM GÌ KHI BẠN BẮT ĐẦU CẢM THẤY LO ÂU?



1 Kiểm tra cơ thể và đánh giá xem lo âu khiến cơ thể bạn thế nào. Bạn có cảm thấy căng cứng? Tim đập nhanh hơn? Bạn hãy hít thở sâu để giúp cơ thể và tâm trí bình tĩnh lại nhé.



2 Hiểu những gì khiến bạn lo lắng. Bạn có thể ghi lại trong nhật ký và khám phá mối quan hệ giữa các yếu tố kích thích, suy nghĩ, cảm xúc và hành vi



3 Nếu bạn bắt đầu cảm thấy lo lắng, cố gắng sử dụng những kỹ năng giải quyết vấn đề để tìm ra giải pháp hiệu quả



4 Có thể tạo “thời gian riêng cho việc lo lắng”. Bạn trải nghiệm những lo lắng mang tính giả định và dừng chúng lại trong thời gian đó



5 Có thể luyện tập hít thở sâu, co – giãn cơ thư giãn. Đây là bài tập tuyệt vời giúp bạn giảm căng cơ và giảm lo lắng



6 Xây dựng những thói quen tích cực. Dành thời gian chăm sóc bản thân, ăn uống hợp lý, cân bằng và tập thể dục buổi sáng.



7 Tìm ai đó để tâm sự về những lo lắng của bạn



8 Cố gắng thay đổi môi trường của bạn. Ví dụ như đi bộ hoặc làm gì đó thay vì chỉ ở trong phòng



TRẦM CẢM

Rối loạn trầm cảm

- Là một rối loạn cảm xúc phổ biến nhưng nghiêm trọng. Nó gây ra các triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến cách bạn cảm nhận, suy nghĩ và xử lý các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như ngủ, ăn hoặc học tập, làm việc. Để chẩn đoán là mắc bệnh trầm cảm, các triệu chứng phải có mặt ít nhất hai tuần.

- ✓ Trầm cảm không có nghĩa là bạn lười
- ✓ Trầm cảm không có nghĩa là bạn không có ý chí phấn đấu
- ✓ Trầm cảm là một căn bệnh cần được chữa trị và bạn hoàn toàn có thể vượt qua được

Biểu hiện của rối loạn trầm cảm?

Cảm xúc và động cơ

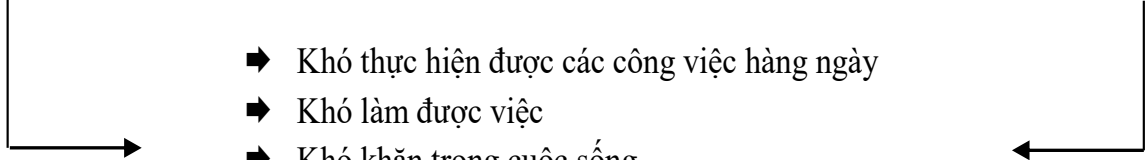
- ➔ Chán nản kéo dài
- ➔ Mất quan tâm, hứng thú
- ➔ Bi quan
- ➔ Cảm giác vô dụng
- ➔ Cảm giác không có giá trị

Tâm lý

- ➔ Cảm thấy tội lỗi/thái độ tiêu cực về bản thân
- ➔ Khả năng tập trung/trí nhớ kém
- ➔ Có ý nghĩ về cái chết hoặc tự tử
- ➔ Hay khóc

Cơ thể

- ➔ Chậm chạp hoặc ủ rũ
- ➔ Mệt mỏi/thiếu lực
- ➔ Rối loạn giấc ngủ
- ➔ Rối loạn ăn uống (sụt/tăng cân)

- 
- ➔ Khó thực hiện được các công việc hàng ngày
 - ➔ Khó làm được việc
 - ➔ Khó khăn trong cuộc sống
 - ➔ Thu mình, tách khỏi cuộc sống xã hội và bạn bè

Các yếu tố nguy cơ?

Trầm cảm có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng thường bắt đầu ở tuổi trưởng thành. Nghiên cứu hiện tại cho thấy trầm cảm có nguyên nhân từ các yếu tố di truyền, sinh học, môi trường và tâm lý.

Các yếu tố nguy cơ đó có thể là:

- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị trầm cảm
- Thay đổi lớn trong cuộc sống, sang chấn hoặc căng thẳng tâm lý
- Một số bệnh lý về thực thể và thuốc



10 CÁCH GIÚP CẢI THIỆN TÂM TRẠNG TIÊU CỰC



Xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội
hỗ trợ



Chế độ ăn cân bằng, uống đủ nước



Tử tế với bản thân. Dành thời gian nghỉ
ngơi hợp lý khi cần



Thực hiện chăm sóc bản thân. Học một
số kỹ thuật thư giãn



Tập thể dục thường xuyên



Bắt đầu thách thức những suy nghĩ
tiêu cực, không có lợi



Có thói quen giấc ngủ tốt.
Đảm bảo ngủ đủ giấc



Giữ liên lạc với bạn bè, gia đình



Đừng e ngại việc nói với mọi người về
cảm nhận của bạn



Tạo một danh sách các hoạt động giúp
cải thiện tâm trạng

Bạn có lo âu, trầm cảm?

Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21)

Hãy đọc mỗi câu và khoanh tròn vào các số 0, 1, 2 và 3 ứng với tình trạng mà bạn cảm thấy một tuần qua. Không có câu trả lời đúng hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.

Mức độ đánh giá: 0 Không đúng với tôi chút nào cả
1 Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng
2 Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng
3 Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng

S	1.	Tôi thấy khó mà thoải mái được	0	1	2	3
A	2.	Tôi bị khô miệng	0	1	2	3
D	3.	Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào	0	1	2	3
A	4.	Tôi bị rối loạn nhịp thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng)	0	1	2	3
D	5.	Tôi thấy khó trong việc khởi đầu làm mọi việc	0	1	2	3
S	6.	Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với mọi tình huống	0	1	2	3
A	7.	Tôi bị run (chẳng hạn như run tay)	0	1	2	3
S	8.	Tôi thấy mình đang lo nghĩ quá nhiều	0	1	2	3
A	9.	Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười	0	1	2	3
D	10.	Tôi thấy chẳng có gì đáng để mong chờ trong tương lai cả	0	1	2	3
S	11.	Tôi thấy mình dễ bị kích động	0	1	2	3
S	12.	Tôi thấy khó thư giãn được	0	1	2	3
D	13.	Tôi cảm thấy nản lòng và buồn	0	1	2	3
S	14.	Tôi không chấp nhận được bất cứ khi nào có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm	0	1	2	3
A	15.	Tôi thấy mình gần như hoảng loạn	0	1	2	3
D	16.	Tôi không thấy hứng hái với bất kỳ việc gì nữa	0	1	2	3
D	17.	Tôi thấy mình chẳng có giá trị gì	0	1	2	3
S	18.	Tôi thấy mình quá nhạy cảm, dễ tự ái	0	1	2	3
A	19.	Tôi nhận thấy rõ tiếng tim đập của mình dù chẳng làm việc gì nặng (ví dụ, cảm giác nhịp tim tăng, tiếng tim loạn nhịp)	0	1	2	3
A	20.	Tôi hay sợ vô cớ	0	1	2	3
D	21.	Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa	0	1	2	3

Cách tính điểm: Điểm của Trầm cảm, Lo âu và Stress được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần (A): Lo âu, (D): Trầm cảm, (S): Stress, rồi nhân hệ số 2.

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Bình thường	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Nhẹ	10 - 13	8 - 9	15 - 18
Vừa	14 - 20	10 - 14	19 - 25
Nặng	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Rất nặng	≥28	≥20	≥34

*Khuyến nghị mức độ nặng và rất nặng nên đi gặp các chuyên gia trong lĩnh vực SKTT (bác sỹ tâm thần; nhà tâm lý lâm sàng) để được hỗ trợ. Tham khảo cơ sở thăm khám ở Phần 3

10 CÁCH SINH VIÊN CÓ THỂ HỖ TRỢ NHAU TRONG THỜI GIAN CÁCH LY



Luôn có mặt
(online) nếu bạn
cần hỗ trợ



Tập các hoạt động
thư giãn mỗi ngày
cùng nhau qua
mạng



Nếu bạn gặp khó
khăn, thể hiện sự
quan tâm và
thông cảm



Xác định những gì
bạn thấy hữu ích và
chia sẻ với nhau



Lên lịch mỗi tuần
các bạn có thể liên
lạc và cùng xem
xem mình đã làm
được những việc gì



Xác định các hoạt
động tự chăm sóc
bản thân mà bạn có
thể làm cùng nhau



Đảm bảo bạn hỏi thăm
lẫn nhau thường xuyên
và xem mọi người đang
làm gì



Cùng nhau làm
bài tập qua mạng.
Đây là cách tuyệt
vời để duy trì mối
quan hệ và giữ
liên lạc



Tham gia các
nhóm tập thể dục
online giúp cải
thiện tâm trạng



Khích lệ nhau giữ liên
lạc và tham gia các
hoạt động mang lại
cảm giác thoải mái và
được ghi nhận. Lập lịch
hàng tuần và chia sẻ
với nhau



VẤN ĐỀ GIẤC NGỦ

Vấn đề giấc ngủ

- Các vấn đề về giấc ngủ gồm có khó ngủ, khó ngủ lâu hoặc thức giấc.
- Những vấn đề bạn hay gặp phải như:
 - ✓ Ngủ không đủ, mệt mỏi thường trực
 - ✓ Không ngon giấc, thức giấc giữa đêm
 - ✓ Gặp khó khăn để giữ tỉnh táo khi tới ngôi yên, xem tivi hoặc đọc sách báo.
 - ✓ Buồn ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi khi lái xe, khi đang ngồi học ở trường
 - ✓ Khó tập trung khi học tập, làm việc.
 - ✓ Ngoại hình trông thiếu sức sống.
 - ✓ Khó kiểm soát được cảm xúc của mình.



Nguyên nhân

- Có những thay đổi đối với chu kỳ giấc ngủ, giờ giấc sinh hoạt của bạn
- Các vấn đề về sức khỏe như hen suyễn, suy tim hoặc đau và khi sử dụng một số loại thuốc
- Sử dụng rượu, chất caffein hoặc nicotin
- Rối loạn giấc ngủ

Nhật ký giấc ngủ

In và sử dụng nhật ký giấc ngủ này để ghi chép về chất lượng giấc ngủ của bạn mỗi tuần: việc bạn sử dụng các loại thuốc, đồ uống có cồn và đồ uống chứa caffein; ghi lại xem bạn cảm thấy buồn ngủ như thế nào trong ngày. Sau đó, bạn có thể mang theo nhật ký để xem xét thông tin cùng với chuyên viên tâm lý hoặc bác sĩ của bạn.



		Ví dụ							
Điền vào trước khi đi ngủ buổi tối	Ngày	20/6							
	Số lần uống đồ có chứa caffeine (cola, cà phê, trà) và thời gian uống	1 lần 8h tối							
	Số lần uống đồ chứa cồn (bia, rượu) và thời gian uống	1 lần 9h tối							
	Thời gian ngủ ban ngày	3h30' 45 phút							
	Thời gian tập thể dục	Không							
	Mức độ bạn cảm thấy buồn ngủ trong ngày? 1- Quá buồn ngủ, tôi đã phải vật lộn để tỉnh táo trong suốt cả ngày 2 - Hơi mệt 3 – Khá tỉnh táo 4 – Tỉnh táo	1							

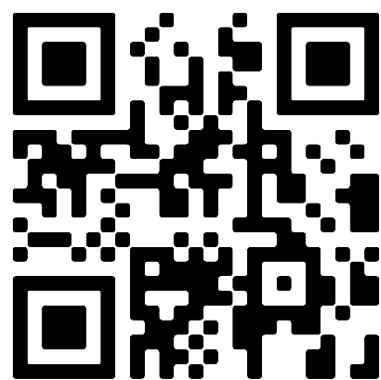
	Ngày	21/6							
Điền vào buổi sáng	Thời gian bạn đi ngủ đêm qua Thời gian bạn thức dậy sáng nay Tổng thời gian ngủ đêm qua	11h tối 7h sáng 8 tiếng							
	Số lần bạn tỉnh giấc và tổng thời gian bạn thức đêm qua	5 lần 2 tiếng							
	Bạn mất khoảng bao lâu để ngủ được tối qua	30 phút							
	Thuốc bạn uống tối qua	Không							
	Bạn cảm thấy thế nào sáng nay? 1 – Tỉnh táo 2 – Tỉnh táo nhưng hơi mệt 3 – Buồn ngủ	2							



**LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN
VẤN ĐỀ GIẤC NGỦ?**

**Click vào link hoặc Scan mã QR
và cùng tìm hiểu nhé!**

<https://youtu.be/FhbMz9Q4Z0Y>



WATCH NOW



MỘT SỐ MẸO GIÚP CẢI THIỆN GIẤC NGỦ CỦA BẠN



Dừng sử dụng CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ

Ánh sáng đóng một vai trò quan trọng khi chúng ta ngủ. Khi trời tối, não của chúng ta sẽ tiết ra hormone gọi là melatonin, khiến chúng ta cảm thấy buồn ngủ. Khi trời sáng, não của chúng ta tiết ra ít hormone này hơn khiến chúng ta tỉnh táo. Sử dụng điện thoại thông minh, máy tính bảng, xem TV, sẽ giảm đi lượng melatonin được tiết ra. Điều này sẽ khiến chúng ta thức lâu hơn.

The background of the slide is decorated with a cluster of overlapping circles in various shades of orange and yellow, creating a vibrant, abstract pattern.

• Hỏi - Đáp

**CHĂM SÓC
SKTT VÀ VIỆC HỌC TẬP,
HƯỚNG NGHIỆP
TRONG MÙA DỊCH
COVID-19**





Mặc dù biết chính phủ
đã có nhiều biện pháp
hạn chế dịch lây lan,
sao em vẫn cảm thấy
lo lắng quá?

Điều đó rất bình thường khi chúng ta cảm thấy lo lắng lúc này. COVID-19 có nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe con người. Bộ não và cơ thể của em đang diễn giải rằng chúng ta đang ở trong một giai đoạn khó khăn. Chính vì vậy phải quyết tâm thực hiện giãn cách xã hội nghiêm túc

Tuy nhiên, có nguy cơ nhiễm không đồng nghĩa với khả năng bị nhiễm. Em cần tự nhủ rằng tất cả những giải pháp chúng ta đang thực hiện sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ xuống thấp nhất. Về cơ bản các em rất an toàn khi ở nhà và thực hiện theo các khuyến cáo

KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI LO LẮNG VỀ VIRUS COVID-19



Dành một khoảng thời gian riêng để lo lắng là công cụ hữu ích giúp kiểm soát lo lắng của bạn



Nói với ai đó, Đây là cách hay để tìm sự giúp đỡ và bộc lộ cảm nhận và suy nghĩ của bạn



Quan sát xung quanh là kỹ thuật hữu ích để giúp bạn quay lại khoảnh khắc hiện tại



Sử dụng mọi giác quan để tập trung hoàn toàn vào các nhiệm vụ mà bạn đang làm



Giải quyết vấn đề là kỹ năng hữu ích giúp xác định giải pháp cho sự lo lắng của bạn



Căng – giãn cơ thư giãn có thể được sử dụng để giảm căng cơ



Sử dụng sự tưởng tượng để thấy bản thân lúc đang bình tĩnh, ở nơi an toàn và hạnh phúc



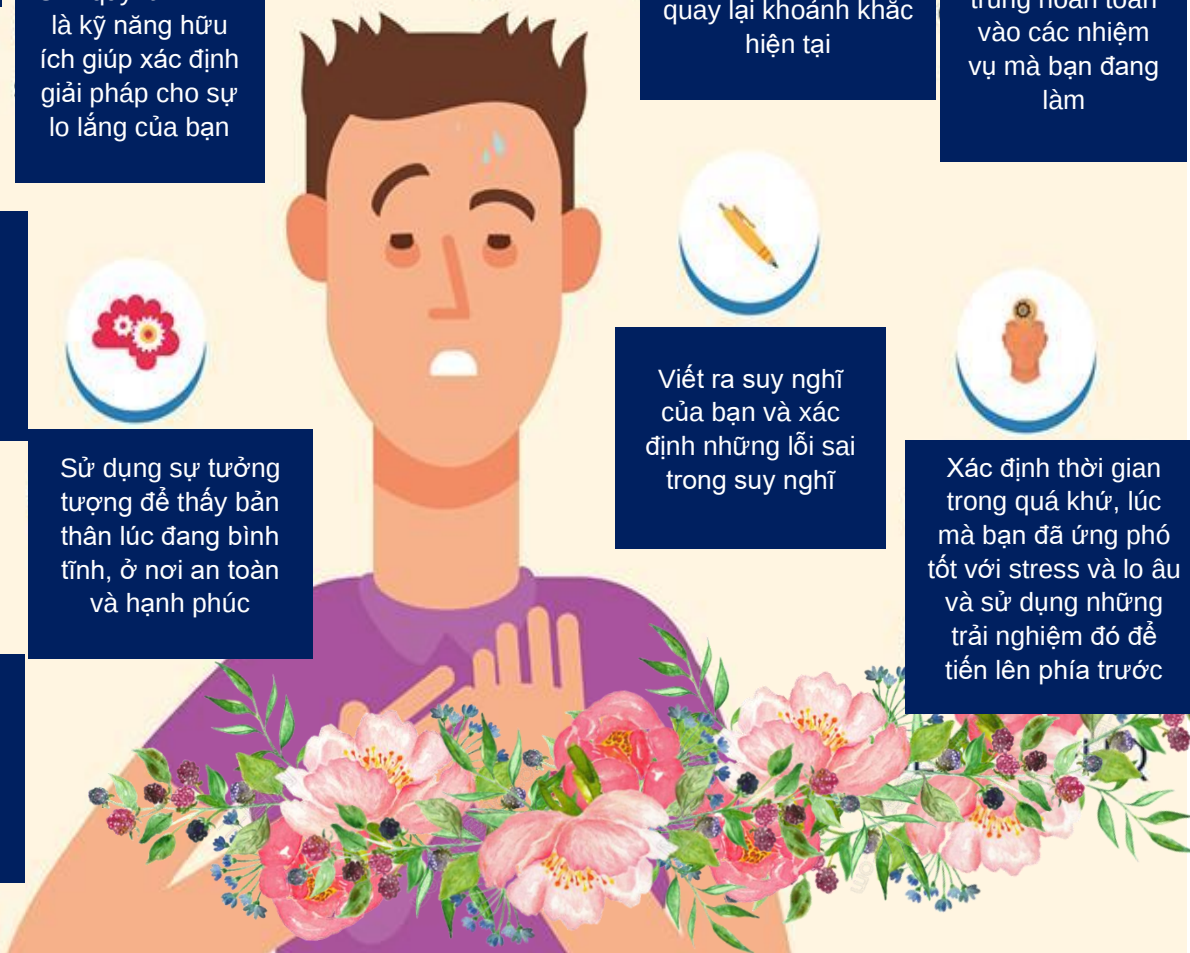
Viết ra suy nghĩ của bạn và xác định những lỗi sai trong suy nghĩ



Xác định thời gian trong quá khứ, lúc mà bạn đã ứng phó tốt với stress và lo âu và sử dụng những trải nghiệm đó để tiến lên phía trước



Hít thở sâu là kỹ thuật tuyệt vời giúp giảm stress và lo âu.



Em có một người bạn thân, bạn ấy dạo này không ngừng nói về COVID 19 và luôn có xu hướng hướng đến những kịch bản, tình trạng tồi tệ nhất. Điều này làm em cũng căng thẳng và lo lắng theo. Em nên làm gì?



Đầu tiên hãy thể hiện mình hiểu tại sao bạn ấy lo lắng.

Nói với bạn ấy rằng cần tập thói quen chỉ nghĩ/ nói về những điều lo lắng vào một thời điểm nhất định nào đó trong ngày thôi. Còn thời gian khác phải tập trung vào việc khác

Khuyến bạn không nên tiếp cận với quá nhiều nguồn thông tin vì chúng làm cho ta càng lo lắng hơn

Em đã từng đi khám và bác sĩ nói rằng em có rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD). Thời gian này thêm dịch COVID, em cảm thấy tình trạng ngày càng khó khăn với em hơn khi mà em càng ám ảnh với việc phải rửa tay. Em nên làm gì?



Triệu chứng có thể sẽ trầm trọng trong thời gian này, vì vậy cần trao đổi với bác sĩ hoặc nhà tâm lý của bạn. Yêu cầu tư vấn online. Ngoài ra:

- Đặt đồng hồ hẹn giờ trong 20 giây, rửa tay trong 20 giây và không lâu hơn một giây nào.
- Hãy kiên trì với những lời khuyên của bác sĩ
- Lập danh sách những gì em có thể làm! (nghe nhạc yêu thích, xem các bộ phim hay, trò chuyện với những người thân yêu qua điện thoại, các sở thích của bạn, v.v.)
- Hãy động viên chính mình – mọi chuyện sẽ ổn, mình sẽ làm được
- Hãy tâm sự với những người em tin tưởng giúp đỡ để nhắc nhở bản thân mình không rửa tay khi không cần thiết



Hàng ngày em vẫn cập nhật thông tin về COVID-19 trên Facebook, càng đọc và biết em càng cảm thấy lo lắng. Việc lo lắng đó có phù hợp không?

Đa thư loạn tâm em ạ

Trong bối cảnh dịch thì điều quan trọng là có được thông tin y tế chính xác và kịp thời về Covid-19. Hãy chọn cho mình tối đa 1-3 kênh đáng tin cậy nhất để đọc (như WHO, VTV, VOV hay cổng thông tin Bộ Y tế). Bỏ qua các nguồn khác vì càng tiếp xúc nhiều với thông tin liên quan đến virus các em sẽ càng lo lắng.

Tập trung làm những gì mình thích nữa vì cuộc sống đâu chỉ có mỗi virus.

Em cảm thấy căng thẳng
nhiều vì giãn cách còn
tiếp diễn, hàng ngày
thông tin trên Covid-19
liên tục trên Facebook.
Em nên làm gì ạ?



Hãy chọn lọc thông tin.

- Xem hoặc nghe cùng một tin tức liên tục có thể làm tăng căng thẳng. Đọc có thể là một phương tiện dễ dàng hơn để kiểm soát lượng và loại thông tin mà bạn hấp thụ.
- Đặt giới hạn về thời gian bạn tiêu thụ tin tức và thông tin, bao gồm cả thông qua phương tiện truyền thông xã hội. Ví dụ bạn chọn một vài thời điểm mười lăm phút mỗi ngày khi bạn sẽ kiểm tra tin tức / phương tiện truyền thông xã hội và giới hạn mức tiêu thụ tin tức của bạn trong thời gian đó.
- Thông tin sai lệch lan truyền rất dễ dàng trên phương tiện truyền thông xã hội và có thể gây hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe cá nhân và cộng đồng. Luôn xác minh nguồn và đảm bảo rằng chúng có uy tín, đặc biệt là trước khi chia sẻ bất cứ điều gì.

Thực hiện theo các thói quen hàng ngày lành mạnh càng nhiều càng tốt

Chăm sóc bản thân thông qua tập thể dục và vận động cơ thể

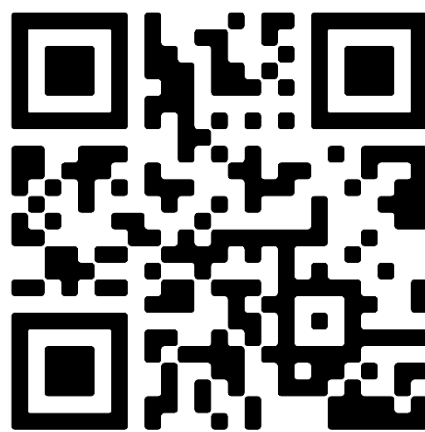
Làm những việc có ý nghĩa với thời gian rảnh của bạn (làm khẩu trang miễn phí, khai báo thông tin y tế)



**LÀM THẾ NÀO ĐỂ ỨNG PHÓ
VỚI STRESS, LO ÂU?**

**Click vào link hoặc Scan mã QR và cùng tìm
hiểu nhé!**

[https://youtu.be/3
HFx4zUuA0Y](https://youtu.be/3HFx4zUuA0Y)



WATCH NOW





Học trực tuyến khá hay vì em không mất thời gian đến trường, nhưng em gặp phải vấn đề là tiếp xúc với máy tính nhiều em bị mỏi mắt và ngồi lâu thì đau lưng. Có cách nào khắc phục việc này không ạ?

Vận động cơ thể rất quan trọng để đốt cháy các hormone gây stress.

Khi ngồi lâu khoảng 30-45p thì chuyển động nhẹ như vươn vai, kéo giãn chân tay. Ngồi vài tiếng có thể đứng dậy đi lại, làm vài động tác chống đẩy hoặc tranh thủ tập yoga với huấn luyện viên Youtube giữa các giờ học

Thưa thầy/cô, cho em hỏi về việc làm thế nào để mình có thể vừa sắp xếp được thời gian để làm việc gia đình, vừa tham gia được các giờ học trực tuyến và lại vừa đảm bảo được việc hoàn thành các deadline đúng hạn một cách hiệu quả nhất ạ?



Mô hình ABC

- A: PHẢI thực hiện hôm nay (hạn chót, các cuộc họp đã lên lịch)
- B: NÊN thực hiện hôm nay
- C: SẼ TỐT NẾU thực hiện vào hôm nay (không quan trọng, là những nhiệm vụ tự chọn)

Hoàn thành danh mục công việc phải làm trong từng hôm, đánh dấu những A

Không làm B nếu danh sách A chưa xong

Phớt lờ C, nó có thể vào danh mục công việc ngày mai

Thêm các danh mục công việc mới vào cuối danh sách của bạn

NÓI KHÔNG VỚI NHỮNG THỨ GÂY LÃNG PHÍ THỜI GIAN CỦA BẠN (VD email, Facebook...)

16 MẸO QUẢN LÝ THỜI GIAN

DÀNH CHO SINH VIÊN



Lập
thời gian biểu



Dành thời gian
riêng cho
bản thân



Tuân thủ
lịch trình đã
đặt ra



Viết ra
các mục tiêu



Nghỉ ngơi theo thời gian
mà bạn đã lên lịch



Tránh trì hoãn



Bám sát kế hoạch
của bạn



Dành thời gian riêng cho
việc vui chơi giải trí



Tạo danh sách
các việc cần làm



Tạo thói quen học tập



Làm việc khi bạn cảm
thấy bản thân ở trạng
thái tốt nhất



Tập thể dục để chống lại
stress



Tự thưởng cho bản thân
khi bạn hoàn thành việc



Giữ cho stress ở mức
tối thiểu

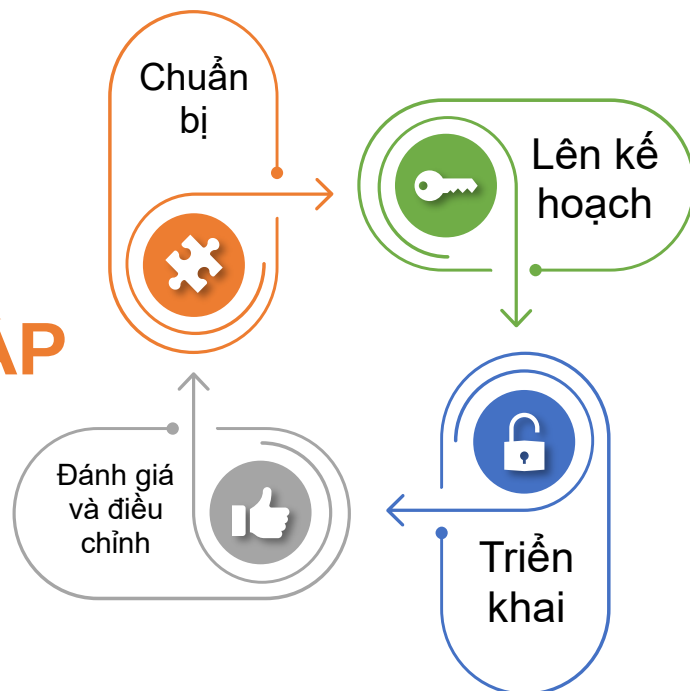


Làm việc trong một
khoảng thời gian cố
định mỗi ngày



Đừng hoảng sợ nếu như
bạn bị tụt lại phía sau

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH HỌC TẬP



1. Chuẩn bị

Bước 1

- Lên danh sách các công việc phải làm một cách chi tiết và chia công việc phải làm thành các nhóm

Bước 2

- Sắp xếp công việc theo thứ tự ưu tiên

Bước 3

- Lựa chọn công cụ thể hiện thời gian biểu phù hợp

Một số nhóm công việc các bạn có thể chia:

- (1). **Công việc cá nhân:** vệ sinh cá nhân, ăn uống, nghỉ ngơi
- (2). **Việc học bắt buộc:** Học các môn
- (3). **Tự học:** Bạn nên sắp xếp nội dung theo thứ tự ưu tiên như thời hạn hoàn thành, thời gian thi, v.v
- (4). **Công việc khác:** Những công việc không cố định.

2. Lên kế hoạch

Bước 1

- Điền công việc vào thời gian biểu

Bước 2

- Xác định những khoảng thời gian tự do trong thời gian biểu

Bước 3

- Viết ra đầu công việc cần hoàn thành

Lưu ý:

- Tính toán thời gian sinh hoạt, nghỉ ngơi và làm việc hợp lý
- Dán thời gian biểu lên chỗ nào đó dễ nhìn

3. Triển khai

4. Đánh giá và điều chỉnh

- Thực hiện theo những gì đã đề ra trong thời gian biểu
- Đánh dấu những công việc chưa hoàn thành
- Rà soát và lên kế hoạch cho các công việc tiếp theo cần hoàn thành



Em cảm thấy buồn chán khi vẫn quanh quẩn ở nhà, bài tập khi học online thì nhiều hơn học trực tiếp trên trường. Em muốn thầy cô tư vấn giúp em có biện pháp giải tỏa căng thẳng ạ.

Phân bổ và lên kế hoạch học tập và làm bài tập (có thời gian thư giãn tâm trí giữa các giờ học bằng vài động tác thể dục hoặc làm việc nhà nhé)

Chú ý đến ăn ngủ để tăng sức đề kháng về tinh thần.

Sau giờ học, bạn có thể làm những việc mà bạn thích và điều đó giúp bạn thư giãn. Chẳng hạn như:

- Đọc một cuốn sách / nghe một cuốn sách nói. Nhiều thư viện công cộng, Trang web cung cấp miễn phí audiobook.
- Học một kỹ năng mới
- Vẽ, xây dựng một cái gì đó, v.v
- Nhật ký
- Tham gia một khóa học trực tuyến nào đó về chủ đề mà bạn thích, các khóa học trực tuyến miễn phí khác nhau có sẵn
- Làm các công việc nhà của bạn. Tổ chức, làm thủ công, làm vườn, sắp xếp lại không gian sống của bạn
- Nấu một cái gì đó mới với các nguyên liệu bạn có ở nhà

Gần đây, em có đọc một số thông tin về vấn đề bảo mật ở ứng dụng Zoom, có cách nào giúp em tăng bảo mật thông tin khi em họp làm việc nhóm với các bạn không ạ?



Để an toàn hơn khi sử dụng Zoom, việc bạn có thể làm là:

- Cập nhật Zoom thường xuyên nhằm bổ sung các tùy chọn và tính năng mới, cũng như được sửa các vấn đề bảo mật khác.
- Tạo mật khẩu cho cuộc gặp mặt bằng cách chọn Meetings > Edit > bật tính năng Required Meeting Password rồi nhập mật khẩu > Save.
- Khi bắt đầu tham gia gặp gỡ trực tuyến, hãy chọn More > Meeting Settings và bắt đầu sử dụng các tính năng kiểm soát người tham gia cuộc họp như Lock Meeting, Lock Share, Allow Participants to Chat with,...

Ngoài ra em có thể nghiên cứu sử dụng các ứng dụng khác an toàn hơn nhé (VD Microsoft Teams)

10 CÁCH GIÚP BẢO MẬT THÔNG TIN KHI SỬ DỤNG ZOOM!

1

Sử dụng ID duy nhất và thống nhất trong các buổi học

2

Khi lên lịch Zoom, hãy sử dụng mật khẩu mạnh

3

Tạo "waiting room"

4

Chỉ có Host mới được chia sẻ màn hình

5

Đặt chế độ chỉ những người được mời mới được tham gia vào

6

"Khóa" cuộc họp lại khi cuộc họp bắt đầu

7

Nếu ai đó đưa ra những thông tin bất lịch sử, không phù hợp, dừng camera của họ

8

Không để người tham gia gửi hình ảnh hoặc hình động trong chat

9

"Khóa" lại khi cuộc họp bắt đầu (ở dưới thanh chức năng, ấn vào More => Lock meeting)

10

Bỏ chức năng chat cá nhân (Private chat)



Trên Facebook, em bị mấy bạn học cùng lớp bắt nạt, các bạn còn chế ảnh em để làm trò đùa, em cảm thấy rất khó chịu, em nên làm gì ạ?

Dưới đây là một số chiến lược mà bạn có thể sử dụng:

- Không phản hồi, điều này có thể khiến việc bắt nạt em tiếp diễn và lan rộng hơn
- Chặn người bắt nạt bạn
- Lập một tài khoản mới – Đảm bảo chỉ có những người bạn tin tưởng biết
- Báo cáo với người quản lý trang mạng
- Nói với người mà em tin tưởng
- Báo với trường để được hỗ trợ

Em rất dễ bị sao
những sang việc khác,
mất tập trung khi học
online. Tại sao em bị
như vậy ạ?



Nói đến nguyên nhân của việc mất tập trung có thể kể ra vài điểm như sau:

- Do học ở nhà nên có nhiều bạn thoải mái diện độ ngủ, nằm ngòì theo cách mình thích, thoải mái nên tinh thần không có được sự tập trung cao.
- Ngòì học ở nhà nhiều bạn sẽ bị phân tán bởi người khác ngó vào “đang học à, học gì đấy, xem nào”, bị phân tán bởi việc nhà (Ví dụ như nước sôi phải đi tắt, có người chuyển đồ đến phải chạy ra nhận, chạy đi rút quần áo vì mưa, quên chưa mua đồ chuẩn bị cơm nước, v.v.).
- Những khoảng thời gian giáo viên tổ chức để các bạn tự nghiên cứu tìm tài liệu thì các bạn rất dễ bị xao nhãng bởi những thú vui khác như lướt tin trên web thay vì tập trung vào nhiệm vụ.

GIẢI PHÁP CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TẬP TRUNG KHI HỌC ONLINE

Nhận diện các yếu tố gây mất tập trung khi làm việc để tìm cách loại bỏ nó

Đặt ra các mục tiêu cần hoàn thành trong ngày (to do list) và thực hiện một cách thật kỷ luật.

Bố trí một không gian cố định cho việc học để tạo thói quen. Đó có thể là một góc bàn ăn hoặc ở trên gác xép nhưng phải quy định với mọi người đó là không gian bất khả xâm phạm trong khoảng thời gian nào đó. Có thể ghi chú dán ở gần đó để mọi người nhìn thấy và tránh làm phiền. Thu xếp đầy đủ dụng cụ đồ nghề cần thiết cho việc học. Cả nước uống và một chút đồ ăn nhẹ nếu thời gian học dài để khỏi phải chạy đi lấy.

Để tập trung chú ý tốt thì đừng bắt bộ não và mắt phải làm việc liên tục. Giữa các phiên học hãy tập trung để thư giãn bằng những vận động tại chỗ như vươn vai, xoay đầu, xoay hông hay đứng lên ngồi xuống. Nhắm mắt tập trung vào hơi thở để thư giãn đầu óc một chút.

**Click link hoặc scan mã QR để cùng
nghe chuyên gia giải đáp thêm nhé!**



https://youtu.be/_0enXh54WM8



Năm nay nghỉ dịch Covid-19 nên quay trở lại trường muộn, phải đối diện với bao nhiêu là bài kiểm tra, bài thi cuối kỳ. Vậy em làm thế nào để sẵn sàng với việc này ạ? Em lo lắng, hồi hộp lắm ạ!



Lo lắng trước khi bước vào các kỳ thi, bài kiểm tra là cảm xúc hoàn toàn bình thường. Theo hướng tích cực, lo lắng đó giúp cho các em có sự chuẩn bị tốt hơn, ôn tập tốt hơn các nội dung thi và cũng là có sự chuẩn bị về mặt tâm thế sẵn sàng cho kỳ thi. Tuy nhiên, nếu lo lắng quá mức, cảm xúc này cũng đem lại những hệ quả tiêu cực, chẳng hạn như mất tập trung trong quá trình ôn thi vì lo lắng nhiều thứ.

Bên cạnh việc thực hiện các chiến lược như hít thở sâu, căng – giãn cơ thư giãn, v.v., bạn lưu ý phân bổ thời gian học tập hợp lý, có thời gian nghỉ giữa các giờ học.

Ngoài ra, bạn có thể tham khảo một số chiến lược chuẩn bị trước kỳ thi, bài kiểm tra dưới đây.

CHUẨN BỊ TRƯỚC KỲ THI

Học thật kỹ

- Hãy ghi chép cẩn thận trong giờ giảng của thầy cô và từ sách giáo trình
- Ngay sau tiết học, hãy xem lại những gì bạn đã ghi chép được.
- Xem qua lại bài trước buổi học sau.
- Định ra một khoảng thời gian dài hơn vào cuối tuần để ôn lại thật kĩ.

Ôn thật kỹ

- Ghi chép cẩn thận và chi tiết *Những gì thầy cô dạy về những vấn đề sẽ xuất hiện trong bài thi sắp tới*
- Sắp xếp những ghi chép, sách vở và bài tập *Theo thứ tự những gì sẽ gặp trong bài thi*
- Ước lượng xem bạn cần bao lâu để ôn tập
- Lập một thời gian biểu: *Chỉ ra khoảng thời gian bạn dành để ôn tập và bạn có những tài liệu gì*
- Tự kiểm tra *mình qua các tài liệu*
- Học hết *những gì bạn cần trước ngày thi*

Phỏng đoán nội dung thi

- Chú ý đặc biệt đến mọi hướng dẫn của giáo viên về học tập đó có thể là những tài liệu mà thầy cô phát trước giờ kiểm tra, hoặc ngay từ đầu khóa học!
- Trước kì kiểm tra, hãy đặc biệt chú ý đến những gì thầy cô giảng
- Đặt ra một loạt những câu hỏi theo bạn có thể gặp trong bài kiểm tra, hãy thử coi mình là người ra đề, rồi lại thử xem bạn có thể trả lời những câu hỏi đó không
- Hãy xem lại những bài kiểm tra trước mà thầy cô đã chấm cho bạn
- Tham khảo từ các bạn học để xem có thể đoán trước điều gì về bài thi

Xem lại những gì bạn đã chuẩn bị

- Lập một bản liệt kê những gì cần kiểm tra
- Tạo những bản tóm tắt và những phần được đánh dấu
- Làm những tấm thẻ nhớ ghi định nghĩa, công thức

ỨNG PHÓ

VỚI LO LẮNG, HỒI HỘP TRƯỚC KỲ THI

Trong bài thi, tuy ở những cấp độ khác nhau hầu hết học sinh, sinh viên đều cảm thấy hồi hộp, lo lắng. Tuy nhiên, một khi mà sự hồi hộp ấy ảnh hưởng tới chất lượng của bài thi thì nó đã trở thành một vấn đề.

Chuẩn bị cho bài thi để giải tỏa sự lo âu

- Hướng về bài thi với sự tự tin
- Hãy tìm mọi cách có thể để cá nhân hóa thành công: khả năng quan sát, tính logic, tự nói chuyện với bản thân, luyện tập, làm việc theo nhóm, ghi chép..v.v...
- Hãy coi bài thi là nơi để bạn chứng tỏ bạn đã học nhiều như thế nào và để bạn có thể nhận được một phần thưởng cho công sức mà bạn đã bỏ ra.
- Hãy sẵn sàng! Học thật kĩ bài học của bạn và xem xem bài học nào là cần thiết nhất cho bài thi.
- Sử dụng bản liệt kê các thứ cần kiểm tra.
- Chọn một tư thế thoải mái nhất để làm bài thi.
- Đến chỗ làm bài thi sớm hơn một chút
- Tránh nhồi nhét ngay trước khi thi
- Bạn có thể làm cho đầu óc được nhanh nhẹn hơn bằng cách luyện tập thể thao
- Phải ngủ thật ngon vào đêm trước ngày thi
- Không được để đói bụng mà đi làm bài thi
- Hoa quả tươi và rau xanh là một cách hữu hiệu để giải tỏa lo lắng
- Những thức ăn gây căng thẳng gồm những thức ăn được làm sẵn, các chất hóa học làm ngọt, nước ngọt có ga, sôcôla, trứng, những đồ ăn nhiều dầu mỡ, thịt lợn, thịt đỏ, đường, những sản phẩm làm từ bột mì, bim bim, những thức ăn chứa nhiều chất bảo quản hoặc nhiều gia vị.
- Hãy ăn nhẹ để giúp bạn tránh được sự hồi hộp.
- Tránh những thức ăn chứa nhiều đường (kẹo) vì nó có thể làm cho bạn cảm thấy khó chịu

CHIẾN LƯỢC XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN TRƯỚC CÁC KỲ THI



Xem lại những việc bạn đã làm thành công và rút kinh nghiệm từ đó



Tưởng tượng hình ảnh bản thân với sự thể hiện tốt



Nhắc nhở bản thân về những thành tựu đã đạt được



Đảm bảo chuẩn bị sức khỏe thể chất tốt



Đầu tư thời gian và năng lượng để xây dựng sự tự tin



Thiết lập mạng lưới mối quan hệ xã hội giúp bạn xây dựng sự tự tin



Xác định những suy nghĩ tích cực mà bạn muốn nghĩ



Tập trung vào những thứ mà bạn có thể kiểm soát



Tập trung xác định mục tiêu mà bạn muốn đạt được



Nhận phản hồi thường xuyên từ giáo viên



Nghĩ về cách sử dụng thế mạnh của bản thân để giải quyết bài thi



Xác định một danh sách tất cả các điểm mạnh của bạn



Luyện tập làm bài thi thử với thời gian và cách thức như thi thật





Sang năm em học lớp 12 rồi, đến giờ em vẫn chưa có định hướng nghề nghiệp rõ ràng cho bản thân, mọi thứ khá mơ hồ ạ.

- Để biết chính xác năng lực và sở thích của mình, các bạn hãy sử dụng các trắc nghiệm đã được chứng minh có hiệu quả bằng các công bố khoa học kết hợp với sự tư vấn trực tiếp của các chuyên viên tư vấn học đường, tư vấn hướng nghiệp. Các phương pháp sinh trắc vân tay, xét nghiệm ADN để phát hiện tài năng, sở thích nghề nghiệp là phản khoa học.
- Xác định thiên hướng nghề nghiệp, đặc điểm nhân cách, các vấn đề khó khăn tâm lý của bạn tại <http://danhgiatamly.ued.vnu.edu.vn/>
- Tìm hiểu thêm thông tin về các ngành nghề, lĩnh vực cũng như yêu cầu của nghề đó tại: <https://www.careerzone.org/clusters>
- Nghề nào dễ bị robot thay thế tại: <https://willrobotstakeyourjob.com/>

Bạn có thể tham khảo một số nguyên tắc chọn nghề dưới đây nhé!

Sở thích Năng lực	Không thích	Thích vừa	Rất thích
Không phù hợp	Đừng chọn	Đừng chọn	Đừng chọn
Tương đối phù hợp	Đừng chọn	Có thể chọn	Chọn được
Rất phù hợp	Đừng chọn	Chọn được	Chọn tốt

MỘT SỐ NGUYÊN TẮC CHỌN NGHỀ

1 Nguyên tắc 1

Chỉ nên chọn nghề phù hợp với sở thích và hứng thú của bản thân

2 Nguyên tắc 2

Không nên chọn nghề mà bản thân không có đủ điều kiện đáp ứng (về sở thích, tính cách, năng lực, v.v.)

3 Nguyên tắc 3

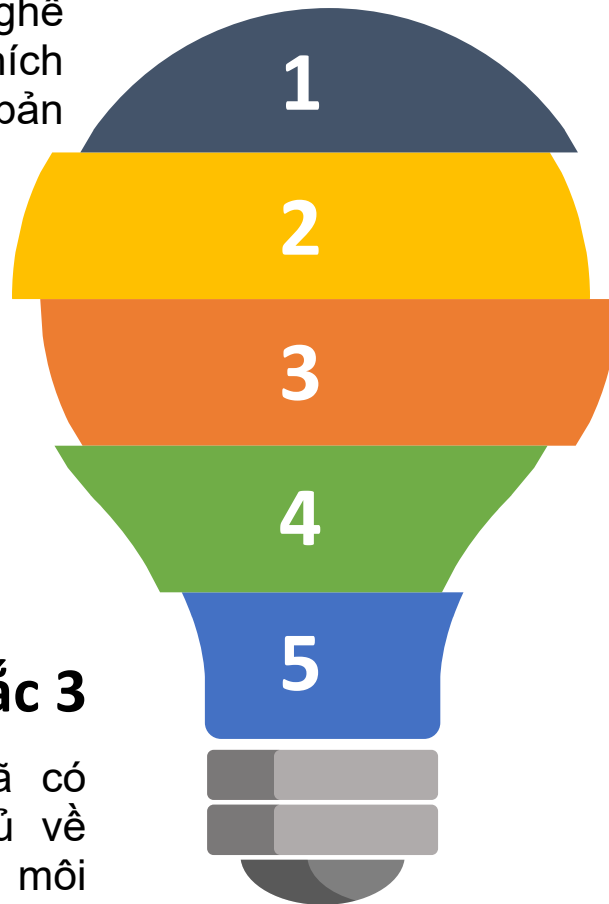
Chỉ chọn khi đã có hiểu biết đầy đủ về nghề (điều kiện, môi trường, tính chất, khó khăn, thách thức...)

4 Nguyên tắc 4

Không chọn nghề mà xã hội không còn nhu cầu

5 Nguyên tắc 5

Chọn nghề đáp ứng được những giá trị mà bản thân coi là quan trọng và có ý nghĩa



A decorative background featuring a cluster of overlapping circles in various shades of orange, yellow, and red, creating a vibrant, abstract pattern.

- **Thông tin về
nơi hỗ trợ**



MỘT SỐ CƠ SỞ HỖ TRỢ TÂM LÝ

Khi khó khăn tâm lý kéo dài, bạn không thể kiểm soát được tình trạng, bạn nên liên hệ và tìm kiếm sự trợ giúp từ những người có chuyên môn trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần như chuyên viên tâm lý học đường, tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần để được hỗ trợ kịp thời. Bạn có thể tham khảo danh sách các địa chỉ thăm khám, tư vấn, trị liệu sau:

- **Trung tâm thông tin hướng nghiệp và nghiên cứu ứng dụng tâm lý - Hà Nội**

Địa chỉ: 182 đường Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.

Điện thoại: 024 355 39609 (số lẻ 203)

Email: crisp.ued@gmail.com

- **Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia**

Địa chỉ: 78 Giải Phóng, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: 024 3576 5344

Website: <http://www.nimh.gov.vn>

- **Bệnh viện Tâm thần Trung ương I**

Địa chỉ: Hòa Bình – Thường Tín – Hà Nội

Điện thoại: 02433.853.227

- **Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương**

Địa chỉ: 4 Hồng Mai, Bạch Mai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: 024 3627 5762

Website: <http://www.maihuong.gov.vn/>

- **Công ty Cp Tham vấn, Nghiên cứu và Tâm lý học Cuộc sống – SHARE**

Địa chỉ: 31 Ngõ 84 Trần Quang Diệu, Quang Trung, Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: 024 2211 6989
Website: tuvantamly.com.vn
Email: psyedu1@gmail.com

• **Khoa Tâm thần – Bệnh viện Quân Y 103**

Địa chỉ : 261 Phùng Hưng - Hà Đông - Hà Nội

• **Khoa tâm bệnh học và liệu pháp tâm lý, Bệnh viện Việt Pháp Hà Nội**

Địa chỉ: 1 Phương Mai, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội.

Điện thoại: 024 35 77 11 00

• **Trung tâm Nghiên cứu & Ứng dụng Khoa học Tâm lý Giáo dục - PPRAC**

Địa chỉ: Số 3 Ngách 5 Ngõ 259 Phố Vọng, Đồng Tâm, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: 0243 8695 154

• **Khoa Thần kinh – Phục hồi chức năng, Bệnh viện Sản Nhi Nghệ An**

Địa chỉ: Số 19 Tôn Thất Tùng – Tp.Vinh – Nghệ An

Điện thoại: 0383.844129

• **Khoa Tâm thần – Bệnh viện Trung ương Huế**

Địa chỉ: 16 Lê Lợi, Vĩnh Ninh, Huế, Thừa Thiên - Huế

Điện thoại: 0234 3822 325

• **Trung tâm tâm lý học ứng dụng Sông Phố**

Địa chỉ: 0-67 đường Đồng Khởi, Tam Hoà, Thành phố Biên Hòa, Đồng Nai

Điện thoại: 0251 6293 662

Website: <http://www.songphopsy.org/>

• **Phòng khám Tâm lý – Bệnh viện Đại học Y dược TPHCM**

Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TPHCM

ĐT: 028 3952 5353

• **Phòng khám Tâm lý Y khoa - Viện Tâm lý Thực hành**

Địa chỉ: 36A Nơ Trang Long, phường 14, Bình Thạnh, TPHCM.

Điện thoại: (028) 35 51 58 08 - (028) 66 84 41 37

• **Công ty Tư vấn và Giáo dục WE Link**

Địa chỉ: 539A/14 Bình Thới, 10, Quận 11, Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028 6291 2900

HỘP CÔNG CỤ

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA BẠN

Căng – giãn cơ
thư giãn – đây là
cách giúp kiểm
soát stress, lo âu
hiệu quả

Tạm dừng – dành
một khoảng thời gian
để chậm lại, hít thở
và tạm dừng nghỉ
ngơi là cách để phục
hồi năng lượng khi
stress

Tâm sự, trò chuyện –
nói về cảm nhận của
bạn không phải điều
dễ dàng. Hãy luyện tập
hàng ngày bằng cách
nói chuyện với bạn bè
hoặc người thân

Kỹ năng giải
quyết vấn đề -
đây là cách hiệu
quả để xử lý các
vấn đề cảm xúc

Xác định điểm
mạnh – rèn luyện
khả năng nhận diện
các cảm xúc tích
cực, đặc điểm tích
cực của bản thân

Thách thức suy
nghĩ – đây là kỹ
thuật hữu ích
giúp quản lý các
suy nghĩ

Lỗi sai trong suy
nghĩ – xác định
những mẫu hình
suy nghĩ tiêu cực

Viết nhật ký về các
hoạt động – cải
thiện tâm trạng của
bạn thông qua việc
lên kế hoạch các
hoạt động trong tuần

Viết nhật ký về các
suy nghĩ - một công
cụ giúp nhận diện
suy nghĩ và cảm xúc
của bản thân tốt hơn

Hít thở sâu –
một công cụ để
kiểm soát
stress và lo âu





DÀNH TẶNG BẠN!

Để nâng cao sức khỏe tâm thần, bạn có thể luyện tập, sử dụng một số chiến lược dưới đây:



Tâm sự với bạn bè, người thân

Việc chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ của bản thân với người khác rất quan trọng, bởi vì nó sẽ giúp bạn giảm áp lực, stress và lo âu, giúp người khác hiểu vấn đề mà bạn đang phải đối mặt, v.v.

Click link hoặc Scan mã QR và cùng tìm hiểu tại sao việc tâm sự, chia sẻ về vấn đề sức khỏe tâm thần lại quan trọng các bạn nhé!



[https://bitly.com.vn/
axYCA](https://bitly.com.vn/axYCA)

TẠI SAO CHÚNG TA KHÔNG NÊN

E NGẠI KHI NÓI VỀ

SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA CHÚNG TA



Vì việc giấu vấn đề SKTT có thể làm mọi thứ trở nên tồi tệ hơn



Vì nói về sức khỏe tâm thần thể hiện sự can đảm



Vì nói về sức khỏe tâm thần thể hiện điểm mạnh



Vì không phải tất cả mọi người đều sẽ định kiến với bạn



Vì việc thể hiện bạn khó khăn và cần được giúp đỡ là hoàn toàn ổn



Vì việc bạn thể hiện cảm nhận, suy nghĩ của mình là hoàn toàn bình thường



Vì không có gì sai khi bạn trải nghiệm với vấn đề sức khỏe tâm thần



Vì tỷ lệ $\frac{1}{4}$ dân số có trải nghiệm với vấn đề sức khỏe tâm thần



Vì không có gì phải hổ thẹn, xấu hổ cả



Vì việc bạn cảm thấy không ổn không có vấn đề gì cả

10 LỢI ÍCH CỦA VIỆC NÓI VỚI AI ĐÓ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA BẠN

1



Giúp bạn bộc lộ
những cảm xúc
thật của bản thân

2



Ai đó có thể giúp bạn
tìm các giải pháp cho
vấn đề mà bạn đang
phải đối mặt

3



Giúp bạn giảm áp
lực hoặc stress

4



Giúp bạn mở rộng
các mối quan hệ
xã hội

5



Giúp bạn giảm cảm
giác lo âu

6



Cho bạn một tâm
trí thông suốt, nhẹ
nhàng

7



Giúp người khác
nói về vấn đề
sức khỏe tinh
thần của họ

8



Giúp cải thiện
tâm trạng của
bạn

9



Bạn sẽ tự hào khi
nói về sức khỏe
tâm thần

10



Giúp bạn tìm
được sự giúp
đỡ, hỗ trợ phù
hợp



LÀM THẾ NÀO KHI AI ĐÓ NÓI VỚI BẠN VỀ VẤN ĐỀ **SỨC KHỎE TÂM THẦN** CỦA HỌ?

- 
- ✓ Cảm ơn bạn vì đã chia sẻ với tôi
 - ✓ Tôi có thể làm gì cho bạn không
 - ✓ Mọi thứ sẽ ổn thôi
 - ✓ Tôi có thể giúp bạn bằng cách nào đó không?
 - ✓ Tôi luôn luôn ở bên bạn
 - ✓ Tôi luôn ở đây khi bạn cần tôi
 - ✓ Bạn có cần được hỗ trợ thêm không?
 - ✓ Bạn có cần chút thời gian và không gian?
 - ✓ Tôi biết điều đó gây khó khăn cho bạn
 - ✓ Bạn thực sự rất dũng cảm khi nói về điều đó
 - ✓ Chúng ta có thể cùng nhau vượt qua điều này
 - ✓ Tôi sẽ giúp bạn vượt qua điều này
 - ✓ Miễn là bạn cần, tôi luôn sẵn sàng
 - ✓ Cảm xúc này sẽ không phải là mãi mãi
 - ✓ Tôi có thể làm gì để giúp bạn?



Vận động cơ thể, tập thể dục thường xuyên

Vận động cơ thể như dành thời gian dọn dẹp nhà cửa, tham gia các hoạt động rèn luyện thể chất, chẳng hạn như dành **30** phút đi bộ mỗi ngày có thể giúp cải thiện tâm trạng và sức khỏe của bạn nói chung, giúp bạn ngủ ngon hơn, giảm nguy cơ bị các vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần. Ngay cả khi ở trong nhà, bạn có thể tham khảo một số bài thể dục sau:

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng tập luyện các bạn nhé!***



<https://bitly.com.vn/3NNgz>



**Click link hoặc Scan mã QR
và cùng tập luyện các bạn nhé!**



<https://bitly.com.vn/S6Q6K>



<https://bitly.com.vn/RIBzt>



<https://bitly.com.vn/WXG4I>



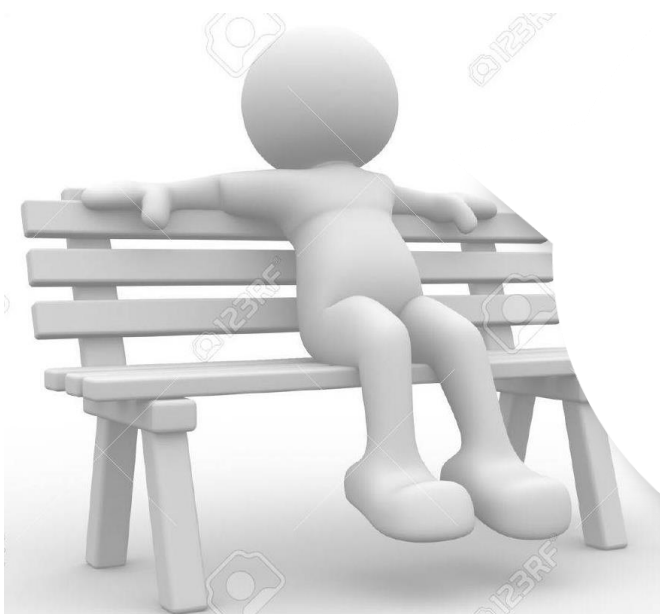
Hít thở sâu, giảm lo âu!

Hít thở sâu là cách hay giúp tâm trí và cơ thể bình tĩnh trở lại. Nếu điều khiến bạn lo lắng, sợ hãi là có cơ sở thì tất nhiên, trước hết bạn hãy tìm một nơi an toàn để thực hiện phương pháp này.

Thực hành thở chậm để giảm lo âu. Có thể áp dụng cách thở hình vuông

**Click link hoặc Scan mã QR
và cùng tập luyện các bạn nhé!**

<https://bitly.com.vn/tD87b>



- Hít vào từ từ, đếm 1,2,3,4
 - Nín thở, đếm 1,2,3,4
 - Thở ra, đếm 1,2,3,4
 - Ngưng thở đếm 1,2,3,4
- Thở ra



Tập và vận dụng các bài tập thư giãn khác

Dành thời gian nghỉ ngơi và thư giãn là cách giúp các bạn phục hồi năng lượng sau thời gian học tập căng thẳng. Đây cũng là cách giúp bạn có thể kiểm soát được stress, tâm trạng tiêu cực.

*Click link hoặc Scan mã QR
và cùng thư giãn các bạn nhé!*

Bài 1:

Giới thiệu, làm quen với kỹ thuật thư giãn

<https://bitly.com.vn/3wogp>



*Click link hoặc Scan mã QR
và cùng thư giãn các bạn nhé!*

Bài 2:

Toàn thân thư thái

<https://bitly.com.vn/daQ0w>



Bài 3:

Cánh tay và chân nặng

<https://bitly.com.vn/Ex0UE>



*Click link hoặc Scan mã QR
và cùng thư giãn các bạn nhé!*

Bài 4:

Cánh tay và chân ấm

<https://bitly.com.vn/uFNsw>



Bài 5:

Cảm giác nóng ấm ở
vùng tim, vùng bụng

<https://bitly.com.vn/Tbzn5>



*Click link hoặc Scan mã QR
và cùng thư giãn các bạn nhé!*

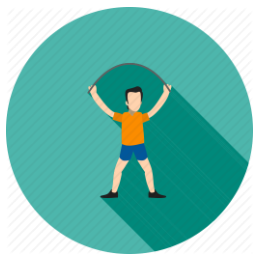
Bài 6:

Cảm giác mát lạnh
vùng trán



<https://bitly.com.vn/yW3SQ>





Thư giãn căng trùng cơ

Đây là một phương pháp vừa giúp chúng ta giảm lo âu và có thể giúp ngủ tốt hơn. Thường thì khi cơ bắp không được thả lỏng, các bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, các cơ căng trong một thời gian có thể dẫn đến cảm giác đau mỏi như em sẽ bị đau vai, đau cổ, mỏi lưng. Khi chúng ta thư giãn các nhóm cơ này, ta sẽ cảm thấy dễ chịu và thoải mái. Khi thực hiện thư giãn căng trùng cơ, tốt nhất là làm trong tư thế nằm hoặc đôi lúc cũng có thể thực hiện khi ngồi. Sau đó, các em hay để cằm của mình hơi chạm vào ngực để đầu được nghỉ ngơi.

Bây giờ chúng ta thử trải nghiệm nhé.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng thư giãn các bạn nhé!***

<https://bitly.com.vn/OIM6p>





Dành thời gian cho lo lắng

Dành thời gian để lo lắng sẽ giúp giảm lo lắng. Đây là phương pháp đòi hỏi phải luyện tập nhiều trước khi có thể sử dụng tốt, vì vậy không nên từ bỏ nếu nó chưa có tác dụng ngay nhé.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng trải nghiệm các bạn nhé!***

<https://bitly.com.vn/qrlCn>





Phương pháp 5-4-3-2-1 để giảm lo lắng

Đây là một phương pháp mà em sẽ định hướng suy nghĩ và sự chú ý của em tới những cảm nhận giác quan khác nhau.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng trải nghiệm các bạn nhé!***

<https://bitly.com.vn/T4576>





Kỹ thuật gây xao nhãng để giảm lo lắng

Đây là một bài tập về sự tập trung và định hướng sự tập trung của chúng ta ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Vì bộ não của chúng ta hoạt động theo cơ chế hưng phấn và ức chế. Khi em bắt đầu nghĩ về điều gì đó tiêu cực hoặc không thoải mái, em có thể hướng sự tập trung lớn của mình sang một thứ khác thì suy nghĩ tiêu cực sẽ bị ức chế. Đây chính là cơ chế của phương pháp xao nhãng.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng luyện tập các bạn nhé!***



<https://bitly.com.vn/7XOpJ>



Kỹ thuật hít thở giúp dễ ngủ

Kỹ thuật hít thở sâu dưới đây giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng luyện tập các bạn nhé!***

<https://bitly.com.vn/4qAxo>





Biên tập giấc mơ

Có rất nhiều bạn gặp ác mộng và tỉnh dậy giữa đêm với cảm giác sợ hãi và toát mồ hôi. Mặc dầu những điều xảy ra trong giấc mơ không xảy ra trong cuộc sống thực, bạn vẫn cảm thấy sợ hãi và không ngủ lại. Nếu bạn đi ngủ muộn để không có ác mộng, em sẽ thiếu ngủ và trở nên mệt mỏi ban ngày, rồi trở nên rất dễ cáu. Vì vậy, quan trọng là cần luyện tập một phương pháp nào đó giúp bạn ít có ác mộng hơn. Phương pháp bạn sẽ học ngay sau đây cũng cần phải được thực hành để có hiệu quả nhất.

***Click link hoặc Scan mã QR
và cùng trải nghiệm các bạn nhé!***



<https://bitly.com.vn/JZWu5>

THUẬT NGỮ

Chuyên viên tâm lý học đường (school psychologist) là người có thể thực hiện một hoặc nhiều trong số các công việc dưới đây:

- Sàng lọc, đánh giá, chẩn đoán các vấn đề về nhận thức, học tập, cảm xúc, hành vi và xã hội ở trẻ em, thanh thiếu niên (TE & TTN)
- Xây dựng và thực hiện các chương trình phòng ngừa khó khăn, rối nhiễu tâm lý ở TE & TTN
- Tham vấn, trị liệu tâm lý cho cá nhân học sinh hoặc nhóm học sinh
- Đào tạo và tư vấn tâm lý- giáo dục cho phụ huynh, giáo viên, cán bộ nhân viên, ban giám hiệu và các nhà quản lý trường học
- Thực hiện các chương trình giáo dục và tư vấn, tham vấn hướng nghiệp cho học sinh
- Nghiên cứu và lượng giá các chương trình TLHĐ
- Tham gia giám sát, đào tạo chuyên viên TLHĐ, chuyên viên tâm lý học ứng dụng

Chuyên viên tư vấn học đường (school consultant)

- Là cụm từ nhiều người hiểu nhầm giống như là cụm từ chỉ “chuyên viên tâm lý học đường”, nhưng thực chất hai thuật ngữ này khác nhau
- Là người thực hiện các hoạt động đào tạo và tư vấn tâm lý- giáo dục dành cho ban giám hiệu và các nhà quản lý trường học,

phụ huynh, giáo viên, cán bộ nhân viên trong trường học- những người cùng phối hợp với chuyên viên TLHD để đánh giá, phòng ngừa và can thiệp tâm lý cho TE & TTN

Chuyên viên tham vấn tâm lý học đường (school psychology counselor) là người có thể thực hiện một hoặc nhiều trong số các công việc dưới đây:

- Tham vấn, trị liệu tâm lý cho cá nhân hoặc nhóm khi có vấn đề về tâm lý
- Làm việc trong trường học hoặc ngoài cộng đồng
- Có thể tham vấn các vấn đề tâm lý từ nhẹ tới nặng, đồng thời nhận diện và chuyển các trường hợp rối nhiễu tâm lý nặng hơn tới chuyên viên tâm lý lâm sàng và bác sĩ tâm thần

Chuyên viên tâm lý lâm sàng (clinical psychologists) là người:

- Tìm hiểu, dự báo và trị liệu các vấn đề tâm lý bất bình thường, các khiếm khuyết hoặc rối nhiễu tâm thần của cá nhân
- Thường làm việc trong bệnh viện hoặc ngoài cộng đồng; tập trung vào các khía cạnh trí tuệ, tình cảm, sinh học, xã hội, hành vi của chức năng tâm lý người trong suốt cuộc đời

Bác sĩ tâm thần (psychiatrist) là người có thể thực hiện một hoặc nhiều trong số các công việc dưới đây:

- Phối hợp với chuyên viên tâm lý trong trị liệu cho bệnh nhân có rối nhiễu tâm lý, cần có sự trợ giúp của thuốc
- Chữa trị cho những người mắc bệnh tâm thần nặng, phức tạp- những người cần phải có những phương pháp can thiệp về thuốc hay các can thiệp y học liên quan

Đạo đức trong tham vấn trị liệu tâm lý (Professional Ethics for School Psychology)

- Những quy điều đạo đức cụ thể mà chuyên viên TLHĐ; người làm tư vấn, tham vấn TLHĐ cần tuân theo nhằm đảm bảo quyền lợi của TE & TTN, đảm bảo chất lượng dịch vụ tâm lý học đường chuyên nghiệp, đảm bảo an toàn cho TE & TTN
- Các quy điều đạo đức cơ bản nằm trong 4 nhóm chủ đề chính:
 - (1) Tôn trọng phẩm giá và quyền của mọi cá nhân (tự chủ, tự quyết, riêng tư và bảo mật, không thiên vị và công bằng)
 - (2) Năng lực và trách nhiệm nghề nghiệp
 - (3) Thật thà và chính trực trong quan hệ nghề nghiệp
 - (4) Có trách nhiệm với gia đình, trường học, cộng đồng, nghề nghiệp và xã hội

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguyễn Thị Minh Hằng (chủ biên), Trần Thành Nam, Nguyễn Bá Đạt, Nguyễn Ngọc Diệp (2017), Tâm lý học lâm sàng, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phương (2018) Cẩm nang Tâm lý học đường, NXB Văn hóa Văn nghệ.

Iarovici, D. (2014). *Mental health issues and the university student*. JHU Press.

Landow, M. V. (2006). *Stress and mental health of college students*. Nova Publishers.

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.

Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia

<http://nimh.gov.vn/vi/chuyen-de-tam-than/trac-nghiem-tam-ly/88-cac-trc-nghim/770-thang-anh-gia-lo-au-trm-cm-stress-dass-21.html>

Bệnh viện tâm thần ban ngày Mai Hương

<https://www.maihuong.gov.vn/vi/stress/stress-la-gi.html>

Viện Sức khỏe tâm thần Hoa Kỳ.

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/19-mh-8109-5-things-stress_142898.pdf

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

<https://www.facebook.com/BelievePerform/>

ĐÔI NÉT VỀ NHÓM TÁC GIẢ



PGS.TS. Trần Thành Nam, tốt nghiệp chuyên ngành *Tâm lý học lâm sàng* tại Trường Đại học Tổng hợp Vanderbilt – Hoa Kỳ. TS. Nam đã có hơn 19 năm kinh nghiệm giảng dạy bậc đại học, sau đại học và thực hành can thiệp trị liệu. Hướng nghiên cứu gồm thích nghi và định chuẩn các trắc nghiệm; các chương trình phòng ngừa bạo lực học đường, hành vi làm cha mẹ. can thiệp lo âu trầm cảm và các vấn đề tổn thương SKTT. Là chủ biên SGK Đạo đức cấp Tiểu học, là diễn giả tích cực góp ý, phản biện xã hội trong lĩnh vực tâm lý giáo dục.



ThS. Nguyễn Phương Hồng Ngọc, hiện là nghiên cứu sinh của chương trình Tâm lý học lâm sàng trẻ em và vị thành niên của trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội. ThS. Nguyễn Phương Hồng Ngọc đã có kinh nghiệm thực hành và nghiên cứu về bạo lực học đường, bắt nạt trực tuyến ở thanh thiếu niên và các vấn đề sức khỏe tâm thần.

*Scan mã QR dưới đây
để tải cẩm nang*

