

Xin Hãy Tham Khảo Khi Tinh Thần Mệt Mỏi

Bạn có cảm thấy tinh thần mệt mỏi khi phải sống trong những ngày bất bình thường này không? Chúng tôi xin giới thiệu 3 phương pháp dưới đây để xóa tan các bất an trong thời điểm này.

Xin hãy cẩn thận trong việc tiếp xúc với quá nhiều thông tin

Tắt tivi



Không xem thông tin
trên SNS



Việc quá chú ý đến các thông tin liên quan đến vi rút Corona trên tivi và internet có thể sẽ gây thêm nhiều bất an cho tâm lý.

Hãy qui định thời gian xem và không xem quá nhiều.

Hãy nói chuyện với ai đó về sự bất an của mình hoặc ghi ra giấy.

Nói chuyện với ai đó



Ghi ra giấy



Hãy nói chuyện với ai đó khi cảm thấy bất an, đừng lo lắng một mình.

Nói chuyện với 1 người nào đó có thể tin tưởng hoặc viết lên lên giấy sẽ khiến cảm xúc của bạn dễ chịu hơn.

Hãy thả lỏng tinh thần

Chậm rãi thở sâu
nhiều lần



Chậm rãi ngâm mình
trong nước nóng



Cơ thể và tinh thần kết nối với nhau.

Hít không khí bằng mũi và từ từ thở qua miệng.
Hãy thả lỏng bản thân và để cho cơ thể thư giãn.

Chậm rãi ngâm trong bồn tắm ở nhiệt độ từ 37 đến 39 độ C trên 10 phút. Hãy để cho cơ thể và tinh thần thật sự thư giãn.

Bạn có cảm thấy mệt mỏi hoặc buồn chán với cuộc sống mỗi ngày không?

Xin hãy đừng khó chịu với bản thân mình khi làm mọi thứ không được như ý. Không có vấn đề gì đâu.

Hãy cố gắng và khen ngợi bản thân mình nhé! Vì hiện tại đang là thời điểm khó khăn mà.

◇ Trung tâm tư vấn CORONA dành cho người nước ngoài trực thuộc TOKYO - TOCOS

Số điện thoại : 0120-296-004 (Từ thứ hai đến thứ sáu) 10:00 - 17:00

Xin hãy gọi điện thoại đến để nhận được tư vấn khi có khó khăn.

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html

