

# Coping with Stress

Stress is an emotional and physical reaction to change. Everyone has stress. Stress can be positive and give you energy or it can be unhealthy and cause health problems. Stress for short periods may not affect you but stress over time can cause or make some illnesses worse, such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, irritable bowel syndrome, asthma or arthritis.

## Causes

Causes of stress vary from person to person. Some common causes of stress can be a death of a family member, illness, taking care of your family, relationship changes, work, job change, moving and money. Even small things such as long waits or delays or traffic can cause stress.

## Signs

Some common signs of unhealthy stress:

- Feeling nervous, sad or angry
- Fast pounding heartbeat
- Hard time breathing
- Sweating
- Pain or tense muscles in the neck, shoulders, back, jaw or face
- Headaches
- Feeling tired or having trouble sleeping
- Constipation or diarrhea
- Upset stomach, lack of appetite or weight loss

# Đối Phó với Tâm Trạng Căng Thẳng

Tình trạng căng thẳng là phản ứng của tinh thần và cơ thể với thay đổi. Mỗi người đều bị căng thẳng. Căng thẳng có thể tích cực và cung cấp năng lực cho quý vị hay không tốt cho sức khỏe và gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe. Căng thẳng trong thời gian ngắn không ảnh hưởng đến quý vị nhưng bị căng thẳng lâu ngày là nguyên nhân làm cho một vài bệnh nặng thêm, như bệnh tim, đột quỵ, cao huyết áp, tiểu đường, hội chứng khó chịu đường ruột, suyễn hay viêm khớp.

## Nguyên nhân

Nguyên nhân căng thẳng thay đổi theo từng người. Vài nguyên nhân thông thường của căng thẳng có thể do người trong gia đình mất, bệnh tật, chăm sóc gia đình, thay đổi môi trường, công việc, thay đổi việc làm, chuyển nhà và tiền bạc. Ngay cả những chuyện nhỏ như chờ đợi lâu, bị chậm trễ chuyện gì hay lưu thông cũng làm căng thẳng.

## Dấu hiệu

Sau đây là vài dấu hiệu của căng thẳng không tốt cho sức khỏe như:

- Thấy hồi hộp, buồn bã hay tức giận
- Tim đập nhanh
- Thở khó khăn
- Chảy mồ hôi
- Đau hay căng cơ cổ, vai, lưng, hàm hay mặt
- Nhức đầu
- Thấy mệt mỏi hay khó ngủ
- Táo bón hay tiêu chảy
- Cồn cào bao tử, ăn không ngon hay bị sụt cân

## **Tips for Coping with Stress**

Watch for signs of stress. When they occur, try to avoid the cause or change how you react. Other helpful tips:

- Do something that relaxes you such as: deep and slow breathing, stretching exercises, yoga, a massage, meditation, listening to music, reading, a hot bath or shower.
- Get a hobby or do something you enjoy.
- Learn to accept things that you cannot change.
- Think positive.
- Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.
- Get 8 hours of sleep each night.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, protein and whole grains. Limit caffeine and sugar.
- Exercise regularly. Exercise will help relax tense muscles, improve your mood and help you sleep better.
- Talk to your family and friends about your problems.
- Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.
- Get help from a professional if you need it. A counselor can help you cope with stress and deal with problems. Your doctor may prescribe medicines to help with sad feelings, nervousness or trouble sleeping.

**Talk to your doctor or nurse if you have signs of stress.**

## **Chỉ dẫn để đối phó với căng thẳng**

Đề ý các dấu hiệu gây căng thẳng. Khi các điều này xảy ra, nên tránh nguyên nhân làm căng thẳng hay thay đổi cách phản ứng. Có các chỉ dẫn khác có ích như sau:

- Làm điều gì đó để thư giãn như hít thở sâu và chậm, động tác thư giãn, yoga, xoa bóp, thiền, nghe nhạc, đọc sách, tắm nước nóng trong bồn hay dưới vòi hoa sen.
- Thực hiện món đồ hay một việc gì mình ưa thích.
- Quen với cách chấp nhận sự việc mà quý vị không thể thay đổi.
- Suy nghĩ tích cực.
- Lập giới hạn. Học cách trả lời không. Chỉ làm một việc một lần.
- Ngủ đủ 8 giờ mỗi đêm.
- Ăn uống lành mạnh bao gồm trái cây, rau cải, chất đạm và hạt nguyên hạt. Hạn chế cafêin và đường.
- Thường xuyên tập thể dục. Thể dục làm thư giãn cơ bắp, giữ tâm trạng tốt và ngủ ngon hơn.
- Cho gia đình và bạn bè biết vấn đề mình đang gặp.
- Không nên đối mặt với sự căng thẳng một cách không lành mạnh như ăn nhiều, không ăn đủ, hút thuốc, uống rượu hay sử dụng ma túy.
- Nhờ chuyên viên giúp đỡ nếu cần. Nhà tư vấn sẽ giúp quý vị đối phó với căng thẳng và giải quyết vấn đề. Bác sĩ sẽ ghi toa thuốc giảm bị buồn, lo âu hay khó ngủ.

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có dấu hiệu bị căng thẳng.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Coping with Stress. Vietnamese