

Khi bạn thấy tâm trạng chán nản

Tâm trạng của mọi người đều thay đổi. Có những ngày bạn thức dậy cảm thấy nhẹ nhàng và bình yên hơn. Những ngày khác bạn cảm thấy chán nản, kiệt sức, hoặc không hoàn toàn là chính mình. Những sự lên xuống tự nhiên này là một phần của việc làm người.

Tâm trạng của bạn trở thành điều cần chú ý khi những khoảnh khắc 'chán nản' kéo dài lâu hơn, cảm thấy nặng nề hơn, hoặc bắt đầu làm cuộc sống hàng ngày trở nên khó khăn.

Hiểu được điều gì là bình thường, điều gì cần chú ý, và khi nào có thể là lúc cần tìm hỗ trợ có thể giúp bạn tiến thêm bước tiếp theo.

Những thay đổi tâm trạng bình thường trông như thế nào

Tất cả chúng ta đều có những ngày mà chúng ta có thể cảm thấy một hoặc nhiều điều sau:

- hơi chán nản hoặc mờ hồ
- chậm chạp hơn
- ít động lực hơn
- dễ cáu bẳn
- nhạy cảm hơn hoặc dễ bị choáng ngợp.

Thông thường, những cảm giác này sẽ qua đi khi bạn nghỉ ngơi, kết nối lại với người khác, hoặc nghỉ giải lao một chút. Có một ngày không tốt không có nghĩa là có điều gì đó không ổn. Nó đơn giản có nghĩa là bạn là con người.

Khi tâm trạng chán nản kéo dài

Đôi khi tâm trạng của bạn có thể không cải thiện như thường lệ. Nó kéo dài, cảm thấy nặng nề hơn và bắt đầu ảnh hưởng đến nhiều phần trong ngày của bạn.

Tâm trạng chán nản kéo dài là khác. Nó kéo dài lâu hơn, cảm giác nặng nề hơn và khó để thoát khỏi. Thay vì biến mất sau khi nghỉ ngơi, nó cứ bám theo bạn và bắt đầu ảnh hưởng đến nhiều hơn trong ngày của bạn.

Bạn có thể nhận thấy:

- các công việc hàng ngày đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn
- suy nghĩ của bạn cảm thấy nặng nề hơn hoặc tiêu cực hơn
- thật khó để tận hưởng những điều bạn thường thích

Mental Health Check In

- giấc ngủ hoặc sự thèm ăn của bạn đã thay đổi
- mọi thứ cảm thấy hơi 'quá sức'.

Điều này thường xảy ra khi bạn đã phải đối mặt với căng thẳng tâm lý, mất mát, thay đổi, hoặc kiệt sức lâu hơn so với khả năng của hệ thống của bạn có thể kiểm soát được một cách thoải mái. Cảm thấy buồn bã trong những khoảnh khắc này không phải là dấu hiệu của thất bại. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã gánh vác rất nhiều.

Tâm trí và cơ thể của bạn chỉ đơn giản là đang đòi được chăm sóc.

Khi tâm trạng của bạn xứng đáng được chú ý nhiều hơn

Cần chú ý đến các khuôn mẫu thay vì những khoảnh khắc đơn lẻ.

Có thể đã đến lúc bạn cần kiểm tra lại bản thân nếu:

- tâm trạng chán nản của bạn đã kéo dài trong vài tuần
- bạn cảm thấy năng lượng của mình cạn kiệt hầu hết các ngày
- bạn bắt đầu cảm thấy mất kết nối với những điều thường là quan trọng đối với bạn
- bạn đang xa lánh mọi người hoặc thói quen
- bạn cảm thấy choáng ngợp hoặc quá sức phần lớn thời gian
- các công việc hàng ngày đang trở nên khó xoay sở hơn.

Những dấu hiệu này không có nghĩa là có điều gì đó không ổn với bạn. Chúng chỉ đơn giản là những tín hiệu cho thấy bạn có thể cần thêm hỗ trợ.

Bạn không cần phải giải quyết tất cả mọi thứ cùng một lúc

Nhiều người lo lắng rằng cảm thấy chán nản nghĩa là có điều gì đó nghiêm trọng đang xảy ra. Thường thì điều đó đơn giản có nghĩa là bạn đang mệt mỏi, căng thẳng tâm lý, hoặc đang bị áp lực quá sức chịu đựng. Bạn không cần phải có chẩn đoán để yêu cầu giúp đỡ, và bạn cũng không cần những từ ngữ hoàn hảo để giải thích cảm giác của mình.

Bạn có thể làm mọi thứ từng bước nhỏ một.

Những điều nhỏ nhặt có thể hữu ích

Khi tâm trạng của bạn xuống thấp, những khoảnh khắc chăm sóc đơn giản có thể giúp bạn cảm thấy vững vàng hơn một chút. Chọn những gì bạn cảm thấy có thể thực hiện được.

Mental Health Check In

Bạn có thể:

- ra ngoài một vài phút
- tắm nước ấm
- làm một việc nhỏ
- bật nhạc nhẹ nhàng
- gửi một tin nhắn đến người bạn tin tưởng
- ăn thứ gì đó bổ dưỡng
- chú ý đến điều mang lại cho bạn sự thoải mái.

Đây không phải là giải pháp. Đó là những khoảnh khắc hỗ trợ nhỏ giúp hệ thống của bạn ổn định và bắt đầu phục hồi.

Tìm hỗ trợ

Bạn không cần phải chờ đến khi mọi thứ cảm thấy không thể kiểm soát được. Đáng để tìm giúp đỡ nếu tâm trạng của bạn ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày, hoặc nếu bạn cảm thấy không chắc chắn về cách tự mình phá vỡ vòng luẩn quẩn đó.

Bạn có thể muốn:

- nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc ai đó bạn tin tưởng về cảm giác của bạn gần đây
- gọi đến Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare để hiểu những hỗ trợ nào có sẵn
- hãy đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare để nói chuyện với nhân viên được đào tạo mà không cần giấy giới thiệu.

Nếu bạn đang có ý định tự tử, hoặc đang trong tình huống nguy hiểm, vui lòng gọi **000** hoặc đến phòng cấp cứu gần bạn nhất.

Bạn xứng đáng cảm thấy được hỗ trợ

Cảm thấy chán nản không có nghĩa là bạn đã làm điều gì sai trái. Điều đó có nghĩa là bạn đã mang nhiều gánh nặng hơn bình thường. Sẽ không sao khi chậm lại, nghỉ ngơi và yêu cầu giúp đỡ.

Bạn xứng đáng nhận được hỗ trợ đầy lòng nhân ái và giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn, từng bước nhỏ một.