

# Căng thẳng

## Căng thẳng là gì?<sup>1</sup>

Căng thẳng là cách trí óc và cơ thể của bạn phản ứng với bất kỳ áp lực hay mối đe dọa nào đó. Căng thẳng có thể xuất phát từ những rắc rối hàng ngày đến một mất mát lớn. Căng thẳng là một nguyên nhân thường gặp dẫn đến việc hút thuốc.

## Dấu hiệu của sự căng thẳng<sup>1,2,3</sup>

Những dấu hiệu có thể là về mặt thể chất hay cảm xúc:

- Cơ bắp căng cứng
- Huyết áp tăng
- Tim đập nhanh
- Nhức đầu
- Cảm thấy mệt
- Ít ham muốn tình dục
- Thay đổi về ăn uống
- Khó ngủ
- Cảm thấy buồn bã
- Tâm trạng thay đổi bất chợt
- Cảm thấy mất tự chủ
- Không thể suy nghĩ rõ ràng
- Dùng nhiều thuốc và rượu hơn

## Căng thẳng và sức khỏe

Căng thẳng có thể gây ra những vấn đề như:

- Loét dạ dày
- Phát ban
- Dị ứng
- Huyết áp cao
- Lo lắng bồn chồn
- Nhồi máu cơ tim
- Tai biến mạch máu não

## Làm thế nào để vượt qua sự căng thẳng

Vượt qua sự căng thẳng có thể giúp bạn cảm thấy bình tĩnh, an lành và tự chủ.

- Dành thời gian cho những điều bạn thích
- Hãy vận động, dù chỉ vài phút mỗi ngày cũng sẽ giúp ích cho bạn.
- Hạn chế rượu và caffeine
- Ăn uống lành mạnh và uống nhiều nước
- Viết xuống những lo lắng của bạn, đừng giữ trong lòng.
- Quản lý thời giờ của bạn. Đặt ra những mục tiêu bạn có thể đạt được.
- Ngủ đầy đủ
- Tìm sự hỗ trợ!

Hít thở sâu cũng có thể giúp ích:

- Hít vào bằng mũi
- Cho không khí vào đầy bụng và ngực
- Thở ra bằng miệng
- Lặp lại một vài lần



**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp  
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!  
1-800-778-8440**

1. Cleveland Clinic (2018). Stress, Stress Management, & Smoking: Prevention.
2. The American Institute of Stress (2017). Stress Effects.
3. American Heart Association (2014). How Does Stress Affect You.