

Vượt qua khó khăn



Vermont mở cửa trở lại nhưng dịch COVID-19 vẫn còn đang tác động và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nhiều người vẫn đang cố gắng phục hồi sức khỏe, tài chính và đương đầu với những khó khăn khác. Việc tuân thủ những quy định, điều lệ mới tại các hộ gia đình và nơi làm việc có thể đặt ra thách thức, mà mỗi cá nhân lại có phản ứng khác nhau.

Sau thời gian dài giãn cách xã hội, chúng ta cần đề tâm đến những khó khăn đã và đang tác động lên bản thân và cộng đồng. Nhờ có công nghệ thông tin, phần lớn mọi người vẫn giữ liên lạc, thế nên niềm mong mỏi và khắc khoải được gặp gỡ trực tiếp ở mỗi người là khác nhau. [Ban Sức khỏe Tinh thần Vermont \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#) đã xây dựng một số hướng dẫn giúp chúng ta cùng nhau khôi phục cộng đồng. [Danh sách đầy đủ các nguồn hỗ trợ \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#).

Quý vị Có Biết

Chúng ta đang gia tăng hiểu biết về COVID-19, ngày càng có thêm nhiều bằng chứng về [tính an toàn và hiệu quả của vắc xin \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#). Sở Y tế Vermont và [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#) cung cấp những thông tin chính xác, cập nhật và dễ tiếp cận. Những nguồn tin về COVID-19 từ truyền thông đôi khi không thể kiểm chứng hoặc không đầy đủ, có thể gây nhầm lẫn, dẫn đến hậu quả khôn lường. Cần trọng trong việc tiếp nhận thông tin từ các mạng xã hội sẽ giúp hạn chế lan truyền thông tin sai lệch, và nâng cao sức khỏe tinh thần chung của chúng ta.

Cần đến Tấm lòng Nhân ái

Dịch COVID-19 bùng phát, ảnh hưởng mạnh mẽ và thay đổi gần như mọi mặt cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Trong quá trình phục hồi và tái hòa nhập xã hội, lòng nhân ái với bản thân và mọi người xung quanh là điều thiếu yếu. Đại dịch thực sự đã để lại áp lực căng thẳng và những tổn thương lâu dài. Trong hoàn cảnh mọi thứ liên tục bị đảo lộn, cảm thấy lo lắng, sợ hãi và đau đốn là hoàn toàn tự nhiên. Hãy nhân từ và cùng nhau tìm ra hướng đi cho tương lai.

[Lòng trắc ẩn \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#) có thể giúp chúng ta quan tâm hơn đến bản thân và mọi người. Những việc làm như viết nhật ký, tập thể dục, tiếp nạp thực phẩm bổ dưỡng, và các hoạt động khác có thể giúp chúng ta vượt lên hoàn cảnh. Ngoài ra, việc bản thân quý vị và những người xung quanh ghi nhận những thành quả đạt được trong năm nay, dù nhỏ bé hay lớn lao, cũng có thể khích lệ sức khỏe tinh thần của chúng ta.

[Đề An toàn Khi Ở nhà tại Vermont \(video bằng tiếng Anh\)](#)

Dành thời gian để phục hồi

Chúng ta không chỉ lo ngại về ảnh hưởng của COVID-19 đến sức khỏe, mà còn lo âu về việc hòa nhập với thực tế mới, đầy bất ổn. Xác định và cụ thể hóa những nguyên nhân gây nên sự phiền muộn sẽ giúp chúng ta có thể vượt qua. Mỗi cá nhân lại có một mức độ vững tâm và tự tin khác nhau. Việc dành thời gian để kiểm nghiệm cảm xúc của bản thân giúp chúng ta có cơ hội nâng cao nhận thức. Chúng ta có thể làm gì để vượt qua? Chúng ta ứng phó như thế nào với những gánh nặng mới của năm qua? Chúng ta có đơn độc trong nỗi lo âu này không? Thực hiện [những kỹ thuật đơn giản \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#) và trò chuyện với những người xung quanh, có thể giảm bớt căng thẳng và tăng thêm niềm tự tin.

Kinh nghiệm sẽ gắn kết chúng ta

Xác định những mối lo âu, mở lòng đón nhận sự giúp đỡ, chúng ta đoàn kết với những người xung quanh, để đồng cảm nỗi đau, sự bất ổn và cùng hướng đến tương lai. Quý vị có điều gì muốn thực hiện và chia sẻ với người khác không? Chạy bộ theo nhóm hoặc cùng làm vườn có thể là một cách thú vị để gặp gỡ an toàn ngoài trời, đồng thời cũng tạo không gian để chia sẻ những trải nghiệm. Không sẵn sàng gặp mặt trực tiếp? Tiếp tục sử dụng công nghệ thông tin để tương tác và nói chuyện về cách chúng ta thích ứng.

Ưu tiên cho việc chăm sóc bản thân

Việc dành thời gian cho bản thân thậm chí còn khó hơn khi phải đương đầu với tình thế khẩn cấp cùng những ảnh hưởng lâu dài của nó. Nghe thì có vẻ như là một nhiệm vụ khác phải làm. Tuy nhiên việc đi bộ, tập các [kỹ thuật giảm căng thẳng \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#), như yoga, thực hành chánh niệm, đọc sách hoặc báo vui, rất có ích để nâng cao tinh thần. Những hoạt động này cũng đã được chứng minh giúp tăng cường hệ thống miễn dịch.

Xây dựng Lại Những Thói quen Lành mạnh

COVID-19 và những nỗi lo âu bị mắc bệnh đã thay đổi nếp sống của chúng ta. Những thói quen hàng ngày bị đảo lộn hoặc bị gián đoạn trong một khoảng thời gian có thể làm gia tăng sự phiền muộn. Xây dựng lại nếp sống cũng là một thử thách. Từ hôm nay, chúng ta có thể tạo dựng, hoặc thiết lập lại những thói quen giúp nâng cao sức khỏe. Khởi đầu ngày mới bằng việc đi dạo ngoài trời hoặc tập thể dục, giúp chúng ta xây dựng sức khỏe bản thân. Các hoạt động vui nhộn vào buổi tối như xem phim, viết nhật ký, chơi một loại nhạc cụ hoặc các trò chơi, và tất nhiên, tâm sự với bạn bè và gia đình sẽ giúp xây dựng nếp sống lạc quan. Tham gia lại các hoạt động nhóm, các hoạt động thể chất và xã hội là chìa khóa để chúng ta sống khỏe mạnh.

Vượt qua Những Đau buồn và Mất mát

Vẫn còn rất nhiều người phải chịu đựng nỗi đau và mất mát vì đại dịch. Có thể quý vị đã mất một người thân và không thể có mặt khi họ qua đời. Hoặc không thể đưa tiễn một ai đó trong sự đồng hành của bạn bè và gia đình. Nếu không mất người thân, chúng ta cũng có thể là mất việc, sức khỏe hoặc thời gian dành cho bạn bè và gia đình. Đau buồn là một phản ứng tự nhiên.

Nỗi đau và sự mất mát là quá lớn, cần thời gian để vượt qua. Cảm giác buồn bã cũng như việc chung sống với sự mất mát thường khó hơn chúng ta tưởng tượng - đặc biệt là khi những cảm xúc đó không chịu rời đi. Mỗi cá nhân lại có cách thể hiện cảm xúc hoặc bày tỏ nỗi đau khác nhau. Những khó khăn này làm chúng ta cảm thấy việc phục hồi và kết nối lại với mọi người thật xa vời. Nhận thức và tâm sự về những cung bậc cảm xúc khác nhau là cách chúng ta giúp đỡ và cùng nhau hàn gắn.

- [Tìm hiểu thêm về quy trình của nỗi đau \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#)
- [Nếu quý vị mất người thân trong đại dịch COVID-19 \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#)
- [Nếu quý vị đang cảm thấy hẫng do những thay đổi trong thói quen và cách sống hàng ngày \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#)

Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang (FEMA) hỗ trợ tài chính cho các chi phí tang lễ liên quan đến COVID-19. Tìm hiểu thêm về [hỗ trợ tang lễ COVID-19 \(liên kết bằng tiếng Anh\)](#).