

Nhận thức về sức khỏe tâm thần

"Đôi khi không ổn cũng không sao"



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày xuất bản: 16.7.24

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

Về nhận thức về sức khỏe tâm thần:

Theo báo cáo trong bản tin Channel News Asia ngày 12 tháng 7 năm 2024 ¹, những phát hiện chính như sau:

322 vụ tự tử đã được báo cáo ở Singapore vào năm 2023; thấp nhất trong hơn 20 năm qua.

Tử vong do tự tử cũng lần đầu tiên giảm ở tất cả các nhóm tuổi.

Tổng cộng có 322 vụ tự tử đã được báo cáo ở Singapore vào năm ngoái, con số thấp nhất trong hơn 20 năm, Samaritans of Singapore (SOS) cho biết hôm thứ Sáu (12/7).

Số vụ tự tử giảm 32,4% so với năm 2022, lần đầu tiên giảm ở tất cả các nhóm tuổi, theo dữ liệu do SOS công bố trong một thông cáo báo chí.

Những người trẻ tuổi từ 10 đến 29 đã ghi nhận số vụ tự tử giảm 31,2% vào năm ngoái so với năm 2022.

Tuy nhiên, SOS lưu ý rằng tự tử vẫn là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong năm thứ năm liên tiếp cho nhóm tuổi này - gần 30% tổng số ca tử vong ở nhóm tuổi này là tự tử.

Suicides by age group from 2019-2023

● 2019 ● 2020 ● 2021 ● 2022 ● 2023

Total deaths by suicide

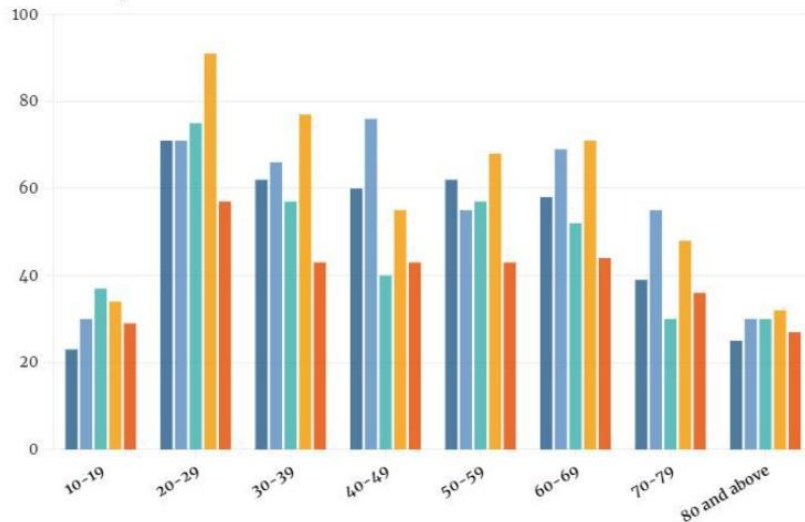


Chart: Clara Ho
Source: Samaritans of Singapore, Jul 12, 2024



¹ <https://lnkd.in/gVDgH8M5>

Trong những năm thực hành lâm sàng, tôi đã chăm sóc nhiều trường hợp có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Mỗi cuộc sống đều quý giá, và mỗi sinh mạng bị mất do tự tử là thời gian để suy ngẫm về những ảnh hưởng bên trong và bên ngoài có thể góp phần vào quyết định đáng buồn này.

Tự tử thường là một hành động 'kêu cứu' hoặc chấm dứt kiệt sức vì 'quá kiên cường' khi thiếu lòng trắc ẩn đối với bản thân và người khác

Làm việc trên mô hình tâm lý sinh học - xã hội trong việc tiếp cận sức khỏe, chúng tôi thừa nhận khuynh hướng sinh học mà một người sinh ra có ảnh hưởng đến hệ thống dây điện của não đối với sức khỏe tâm thần.

Những gì chúng ta CÓ THỂ tiếp tục làm việc là các khía cạnh tâm lý và xã hội.

Chăm sóc phòng ngừa trong sức khỏe tâm thần là quan trọng; Các bước bao gồm giáo dục về nhận thức cá nhân về cảm xúc, học cách an toàn để điều chỉnh cảm xúc, định hình lại tư duy và tình huống, áp dụng lòng trắc ẩn cho bản thân.

Về khía cạnh xã hội, khả năng tiếp cận để hỗ trợ và giúp đỡ khi cần thiết là cần thiết. Tử tế trong lời nói và hành động tại nơi làm việc, các nhóm xã hội và sử dụng phương tiện truyền thông xã hội một cách có trách nhiệm là một số cách chúng ta có thể giúp giảm thiểu tác hại tâm lý xã hội mà một cá nhân có thể gặp phải.

Duy trì sức khỏe tinh thần là một phần quan trọng của lối sống lành mạnh.

Chú ý đến việc thực hành các nguyên tắc của y học lối sống có thể giúp ích cho sức khỏe tâm thần và hạnh phúc.

Không theo thứ tự cụ thể:

1. Quản lý căng thẳng
2. Giấc ngủ phục hồi
3. Tránh các chất nguy hiểm
4. Kết nối xã hội
5. Dinh dưỡng
6. Hoạt động thể chất

Hãy thử áp dụng các **mẹo OKAY** ngay hôm nay:

O-Quan sát cảm xúc của bạn

Hãy tạm dừng và suy ngẫm về cảm giác hiện tại của bạn bằng cách sử dụng The Feelings Tracker dưới đây như một hướng dẫn cho bản thân hàng ngày như vậy
đăng ký.

chrome-extension://efaidnbmninnbpcajpcgiclfndmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/119c6fd06e33462797c81e97d0244fa9?v=a1b1fefc&_gl=1*112qxr8*_ga*MTU5MjYxNDEzOC4xNzE5Nzk4ODE0*_ga_VQW1KL2RMR*MTcyMTAyOTYyOC4zLjEuMTcyMTAzMDg4Mi42MC4wLjA

K-Giữ lối sống lành mạnh (tham khảo ở trên về các nguyên tắc y học lối sống)

A-Áp dụng các kỹ năng đối phó

1. Quản lý thời gian của bạn tốt hơn
Lập danh sách những việc cần phải làm.
Lên kế hoạch trước thời gian của bạn và chặn thời gian để hoàn thành từng nhiệm vụ đúng hạn.
2. Học cách suy nghĩ tích cực bằng cách định hình lại suy nghĩ của bạn
Bằng cách định hình lại suy nghĩ của bạn từ tiêu cực sang tích cực.
Xác định điểm mạnh của bạn và xem lại cách bạn đã vượt qua những thách thức trong quá khứ.
Lập danh sách những điều mà bạn biết ơn.
Hãy tận dụng tốt nhất tình huống bằng cách tập trung vào những thứ bạn có thể kiểm soát.
3. Tham gia vào các hoạt động để giải tỏa tâm trí của bạn
Hãy thử các bài tập thở sâu, thực hành chánh niệm.
Tắm hoặc chạy bộ để giải tỏa tâm trí bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng.
Dành một chút 'thời gian cho bản thân' mỗi ngày để thư giãn hoặc làm những việc bạn thích.

C-Bạn có thể liên hệ

Tiếp cận là một dấu hiệu của lòng can đảm.
Duy trì kết nối.
Ở đó vì người khác
Tìm kiếm các nguồn lực và dịch vụ sức khỏe tâm thần

Hãy thử thực hiện công cụ tự đánh giá sức khỏe tinh thần đơn giản này để kiểm tra sức khỏe tinh thần của chính bạn ngay hôm nay.

Thang đo sức khỏe tinh thần Singapore là một bộ gồm 16 câu hỏi mà những người **từ 18 tuổi trở lên** có thể sử dụng để đánh giá tình trạng sức khỏe tinh thần của họ.

Xin lưu ý rằng đây là tự đánh giá và không phải là chẩn đoán y tế.

https://www.healthhub.sg/programmes/mindsg/about-mental-well-being?utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=fy24mhao&utm_content=about_mental_wellbeing&gad_source=1#okay-you-can-reach-out tìm

Chúng ta có thể lưu tâm đến những điều trên đối với bản thân và có ý thức nhận thức về những người xung quanh có thể cần giúp đỡ.

Chúng ta hãy cùng nhau ngăn chặn tự tử.

Chúng ta hãy thể hiện lòng trắc ẩn đối với bản thân và người khác.

Nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn để khám phá sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của bạn như là một phần của kiểm tra sức khỏe thường xuyên và trong lần kiểm tra sức khỏe tiếp theo của bạn.

Nơi nhận trợ giúp:

- Samaritans of Singapore Đường dây nóng: 1767
- Đường dây trợ giúp của Viện Sức khỏe Tâm thần: 6389 2222
- Đường dây trợ giúp của Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Singapore: 1800 283 70

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình. Cô là một huấn luyện viên cá nhân được chứng nhận và có bằng tốt nghiệp cơ bản về Jumping Fitness.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô kết hợp tư vấn của mình với các phương pháp huấn luyện sức khỏe và truyền cảm hứng thay đổi hành vi với các góc độ tâm lý thể thao.

Các thành viên chuyên nghiệp hiện tại của cô bao gồm:

Thành viên liên kết của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình, SG

Thành viên hội đồng quản trị của Hiệp hội Sức khỏe Hành vi, Singapore

Thành viên của Hiệp hội Y học Lối sống Singapore



<http://www.asiahealthpartners.com/>