

Sức khỏe tinh thần và giấc ngủ

**Bạn có thể chăm
sóc sức khỏe
tinh thần bằng
cách nào**



Hãy chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn. Tất cả chúng ta đôi khi có những căng thẳng. Chúng ta có thể xử lý điều đó.

**Đôi khi,
căng thẳng và lo âu trở nên quá nhiều.
Điều đó không tốt cho sức khỏe.
Chúng ta có thể thấy buồn hoặc lo âu và thấy khó có thể làm việc bình thường.**

Nếu căng thẳng và lo âu làm bạn không thể thực hiện các hoạt động bình thường hoặc nếu cảm thấy muốn làm tổn thương chính mình, hãy nói chuyện với những người bạn tin tưởng hoặc bác sĩ gia đình.

Chính là tôi đây!



**Giấc ngủ rất quan trọng.
Trong khi ngủ, cơ thể sẽ hồi
phục và phát triển, cả về thể
chất và tinh thần.**



**Ma túy hoặc đồ uống có cồn có hại cho sức
khỏe và giấc ngủ của bạn. Dùng trà, cà phê
hoặc nước tăng lực hoặc xem màn hình trước
khi ngủ sẽ khiến bạn khó ngủ.**

**Những người trẻ tuổi
cần khoảng 8 giờ ngủ
mỗi ngày.**

**Tạo lập thói quen sẽ giúp
bạn ngủ ngon hơn.**



Để biết thêm thông tin, truy cập

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



Sản xuất bởi

