



# PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE

## GIẤC NGỦ & SỨC KHỎE TÂM THẦN

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

[Nhấp vào đây](#)

Lối sống lành mạnh liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn giúp cải thiện sức khỏe. Điều này có nghĩa là suy nghĩ về cách để khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như thăm khám với bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh ở tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn: [Health Affairs](#)

### Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Giấc Ngủ

**Khuyến khích thiết lập và duy trì cùng một thói quen khi đi ngủ và trước khi đi ngủ.**

Tránh các hoạt động gây căng thẳng hoặc kích thích khoảng một giờ trước khi đi ngủ.

Các hoạt động thường ngày trước khi đi ngủ bao gồm tắm, đọc sách hoặc tập các bài tập thư giãn.

**Giúp các cá nhân biến phòng ngủ của họ thành một môi trường giúp họ dễ đi vào giấc ngủ.**

Một nơi yên tĩnh, tối và mát mẻ (từ 60-75 độ) có thể giúp quý vị có giấc ngủ ngon.

**Tránh sử dụng caffein, rượu và nicotin từ bốn đến sáu giờ trước khi đi ngủ.**

**Kết thúc bữa tối vài giờ trước khi đi ngủ.**

Nếu người đó cảm thấy đói sau bữa tối, hãy cung cấp cho họ bữa ăn nhẹ nhưng tránh những thực phẩm có thể gây khó tiêu như sữa, carbohydrate hoặc đường.

**Một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, vì vậy hãy hỏi ý kiến bác sĩ kê đơn về việc uống thuốc sớm hơn vào buổi tối nếu đây có thể là một yếu tố gây ảnh hưởng.**

**Tập luyện có thể giúp các cá nhân đi vào giấc ngủ nhanh hơn và ngủ ngon hơn.**

Kết thúc việc tập thể dục ít nhất ba giờ trước khi đi ngủ.

Nguồn: [Harvard](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)



NHỮNG NGƯỜI BỊ KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ VÀ/HOẶC PHÁT TRIỂN (IDD) THƯỜNG CÓ CÁC VẤN ĐỀ VỚI GIẤC NGỦ VÀ CÓ KHUYNH HƯỚNG GẶP CÁC VẤN ĐỀ VỚI GIẤC NGỦ NHIỀU HƠN NHÓM NGƯỜI BÌNH THƯỜNG.

Nguồn: [Richdale & Baker \(2014\)](#)

## Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Sức Khỏe Tâm Thần

Làm quen với những người mà quý vị phục vụ và nhận ra khi hành vi của họ khác với bình thường.

Nhu cầu về sức khỏe tâm thần của những người bị khuyết tật về trí tuệ và/hoặc phát triển (IDD) có thể bị bỏ qua và có thể biểu hiện khác đi.

Những người bị IDD có thể cho thấy sự căng thẳng và nhu cầu sức khỏe tâm thần khác nhau, chẳng hạn như biểu hiện hành vi thách thức hoặc hung hăng.

Nếu quý vị quan sát thấy người đó đang cư xử không giống với bình thường, hãy thông báo điều này cho người giám sát của quý vị hoặc thành viên thích hợp trong nhóm của quý vị.

Nếu người được phục vụ đã có Kế Hoạch Hỗ Trợ Hành Vi, hãy đọc hiểu kế hoạch đó vì nó có thể bao gồm những lời khuyên dành cho nhà cung cấp về cách tốt nhất để hỗ trợ khi người đó bị căng thẳng.

Xác định các hoạt động mà người đó thích tham gia và đưa ra những hoạt động đó vào những thời điểm họ thấy đau buồn.

Làm quen với danh sách các hoạt động ưa thích của người đó và nhắc họ tham gia vào hoạt động hoặc cho họ cơ hội tham gia vào hoạt động ưa thích mà họ lựa chọn.

Giúp những người mà quý vị phục vụ [thư giãn và nghỉ ngơi](#) khi họ có vẻ hoặc nói với quý vị rằng họ đang bị căng thẳng hoặc buồn bã.

Thảo luận về tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tâm thần với cá nhân đó.

[Hướng dẫn những người được phục vụ hít thở sâu khi họ căng thẳng hoặc lo lắng.](#)

*Hít thở hình vuông hay thở hộp:* Hít vào và đếm đến bốn, nín thở trong khi đếm đến bốn, thở ra và đếm đến bốn, thở ra hết khí trong phổi trong khi đếm đến bốn, lặp lại quy trình này.

*Hít Thở Hình Dung:* Hít vào và tưởng tượng rằng không khí tràn ngập cảm giác yên bình và tĩnh lặng; Thở ra và tưởng tượng rằng mình đang thở ra sự căng thẳng và áp lực.



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

## Lời Khuyên Hữu Ích **Để Cải Thiện Sức Khỏe Tâm Thần** (tiếp theo)

Hỗ trợ các cá nhân duy trì kết nối với những người khác, bao gồm cả bạn bè và gia đình.

Hỗ trợ họ gọi điện thoại, sắp xếp các chuyến thăm hoặc giúp họ viết thư, gửi nhắn tin hoặc gửi email.

Theo dõi những thay đổi trong hành vi, khẩu vị hoặc năng lượng của một người vì những điều này có thể cho thấy rằng người đó đang cố gắng truyền đạt nhu cầu hoặc điều gì đó không ổn.

Báo cáo những thay đổi đã quan sát được cho Điều Phối Viên Dịch Vụ hoặc các thành viên trong nhóm của người đó để chuyên gia chăm sóc sức khỏe lưu ý đến. Đầu tiên, loại trừ mọi nguyên nhân y tế dẫn đến thay đổi hành vi.

Nguồn: [Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)

## Nguồn Tài Nguyên Bổ Sung

[Hiệu Tác Động Của Tình Trạng Khuyết Tật Đối Với California](#)

Để Tải Xuống PDF: [Hồ Sơ Tình Trạng Sức Khỏe và Khuyết Tật CA BẢN CUỐI \(cdc.gov\)](#)

[Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)