

Sống khỏe khi về già

Staying well as you age

Để tận hưởng cuộc sống khi về già, điều quan trọng là bạn phải quan tâm đến sức khỏe tinh thần và thể chất của bản thân mình. Có rất nhiều điều bạn có thể làm cho sức khỏe tâm thần của mình và nhờ đó bạn cảm thấy sáng khoái.

Mẹo để có sức khỏe tâm thần tốt hơn

- **Duy trì vận động:** Hoạt động thể chất thường xuyên, ít nhất 150 phút một tuần, có thể giúp ích cho tâm trạng, sự tự tin và trí nhớ của bạn, đồng thời giúp giảm cảm giác trầm cảm. Bơi lội, chạy, đi bộ, làm vườn, đánh tennis, đạp xe, chơi bóng gôn và khiêu vũ là những cách hữu ích để duy trì sự năng động. Bạn có thể nên trao đổi với bác sĩ xem hoạt động nào phù hợp với thể trạng của mình.
- **Ăn uống đầy đủ:** Ăn uống đầy đủ là điều rất quan trọng cho não và cơ thể của bạn. Hàng ngày, hãy ăn những thực phẩm như:
 - rau lá xanh, chẳng hạn như cải xoăn, cải lông, cải bó xôi hoặc cải thìa
 - trái cây nhiều màu sắc, chẳng hạn như mận khô, quả sung hoặc quả việt quất (tươi hoặc đông lạnh)
 - ngũ cốc nguyên hạt, hạt, hạt mầm và đậu (ví dụ: trứng, thịt nạc)Điều quan trọng nữa là ăn cá có nhiều dầu, chẳng hạn như cá hồi hoặc cá mòi, ít nhất một tuần một lần. Và đừng quên uống nhiều nước.
- **Giảm đồ uống có cồn:** Uống hơn hai ly rượu tiêu chuẩn mỗi ngày có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, tâm trạng cũng như sức khỏe tinh thần và cảm xúc của bạn. Nếu bạn uống bia rượu, hãy cố gắng không uống ít nhất hai ngày một tuần.
- **Kết giao với những người khác:** Kết nối xã hội có thể có lợi cho sức khỏe tâm thần của bạn theo nhiều cách. Nó có thể giúp bạn bớt cô đơn và ít bị

cô lập, đồng thời cải thiện tâm trạng và sự tự tin của bạn. Kết giao có thể là làm gì đó cho người khác, cũng như nhận được sự cảm kích. Bạn có thể kết giao bằng cách tự nguyện, tham gia các nhóm cộng đồng (chẳng hạn như nhóm đi bộ, nhà lán giềng hoặc nhóm làm việc thủ công ở địa phương) và dành thời gian cho gia đình hoặc bạn bè. Kết giao xã hội rất quan trọng để chống lại sự cô đơn và đơn côi ở tuổi già.

- **Ngủ ngon:** Ngủ ngon giấc rất quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của bạn. Nó có thể làm mới cơ thể và tâm trí và giúp bạn quản lý sinh hoạt trong ngày của mình tốt hơn. Một số điều có thể giúp bạn ngủ ngon hơn là:
 - hoạt động trong ngày
 - tránh đồ uống có chất cafein vào buổi tối
 - phòng ngủ tối và mát mẻ
 - giảm bớt thời gian sử dụng màn hình (ví dụ: TV, điện thoại hoặc máy tính) trước khi đi ngủ.
- **Thư giãn:** Tìm một hoạt động giúp bạn thư giãn có thể hỗ trợ sức khỏe tâm thần của bạn, giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ. Những việc có thể hữu ích như: chánh niệm và thiền định, làm vườn, nghệ thuật hoặc tô màu, đọc sách, viết nhật ký - hoặc bất kỳ hoạt động nào khác giúp bạn tĩnh tâm.



Cần giúp đỡ hoặc hỗ trợ?

Nếu bạn cần thêm thông tin hoặc sự hỗ trợ, vui lòng trao đổi với bác sĩ về việc liệu giới thiệu bạn đến một chuyên gia tư vấn hoặc nhà tâm lý học có thể giúp bạn hay không.

Những khó khăn thách thức khi chúng ta già đi

Khi bạn già đi, có những điều khiến bạn cảm thấy khó có thể lạc quan hơn, chẳng hạn như:

- **Tiền bạc:** Căng thẳng và lo lắng về tiền bạc là vấn đề phổ biến, và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của bạn. Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn hoặc tiền thuê nhà, hoặc nếu bạn gặp các vấn đề khác về tiền bạc, luôn có sự giúp đỡ và hỗ trợ.

Một số nơi nhận trợ giúp là hội đồng địa phương hoặc dịch vụ y tế cộng đồng. Đường dây nóng về Nợ Quốc gia (1800 007 007) cung cấp dịch vụ tư vấn tài chính miễn phí. Bạn cũng có thể xem trang www.moneysmart.gov.au

- **Các mối quan hệ:** Mâu thuẫn ở nhà, hoặc với gia đình và bạn bè, có thể là nguyên nhân phổ biến của nỗi sợ hãi và lo âu. Cũng có thể là sự ức hiếp, phân biệt chủng tộc, đấu tranh và/hoặc đàn áp tôn giáo, hoặc trải nghiệm của người tị nạn.
- **Ngược đãi người cao tuổi:** Đây là hình thức bạo hành và ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới. Đó có thể là sự bỏ bê, hoặc lạm dụng tài chính, tâm lý, thể chất, xã hội và/hoặc tình dục.

Mọi người đều có quyền cảm thấy an toàn và không bị tổn hại. Nếu cần giúp đỡ hoặc hỗ trợ, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ ngược đãi người cao tuổi theo số 1800 ELDERhelp (1800 353 374) hoặc 1800RESPECT (1800 737 732).

- **Mất mát và đau buồn:** Khi bạn già đi, bạn có thể cảm thấy đau buồn vì bệnh tật hoặc mất cha mẹ, bạn đời, bạn bè hoặc con cái. Bạn cũng có thể cảm thấy đau buồn vì lối sống, bản sắc hoặc vai trò của bạn trong xã hội thay đổi khi bạn lớn tuổi.

Những cảm giác này là phổ biến. Bạn có thể nhận được hỗ trợ để đối phó với các vấn đề này bằng cách nói chuyện với bác sĩ hoặc bạn bè của mình hoặc thông qua các nguồn được liệt kê bên dưới.

Những mẹo này có thể giúp cải thiện cuộc sống của bạn khi bạn già đi.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe người cao tuổi hãy xem trang www.jh.today/mind16

Các tài liệu khác

Beyondblue: beyondblue.org.au hoặc gọi 1300 224 636

1800RESPECT: 1800respect.org.au hoặc gọi 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

Các dịch vụ hỗ trợ chống ngược đãi người cao tuổi:
1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

Đường dây nóng Nợ Quốc gia: 1800 007 007.

Xuất bản tháng Tám năm 2020

Tờ dữ kiện này được soạn viết nhằm cung cấp thông tin và giáo dục. Tài liệu không dùng để cung cấp lời khuyên y khoa cụ thể hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia chữa bệnh của quý vị.

Jean Hailes for Women's Health cảm tạ sự ủng hộ của Chính phủ Úc.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health áp dụng đường lối làm việc có tính cách bao gồm và rộng mở với đề tài sức khỏe phụ nữ. Tờ dữ kiện này dùng từ 'phụ nữ' và 'cô gái' một cách chung. Từ này ngụ ý bao gồm các phụ nữ có đa dạng tính dục, liên giới tính, và phụ nữ có trải qua sự chuyển giới.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au