



CHĂM SÓC SỨC KHỎE VỀ MẶT CẢM XÚC CỦA QUÝ VỊ

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Dành cho những người cha

Cân bằng công việc và cuộc sống

Kiểm soát cảm xúc của quý vị

Giữ liên lạc thường xuyên

“Con muốn Cha dần khỏe hơn và không cảm thấy như tất cả sẽ suy sụp.”

Trẻ nói

“Chăm sóc cho bản thân là điều hết sức quan trọng vì nếu không, quý vị sẽ không thể chăm sóc cho chính gia đình.”

Cha nói

“Các ông có thể chăm sóc bản thân tốt hơn bằng cách giao lưu thường xuyên với những người khác — tương tác xã hội rất quan trọng.”

Nhân viên y tế nói



Khi sức khỏe tâm thần, cảm xúc và thể chất của quý vị ở trạng thái tốt nhất, quý vị trở thành tấm gương tốt cho con cái phát triển kỹ năng sống tích cực.

Cân bằng công việc và cuộc sống **Kiểm soát cảm xúc**

Việc có thời gian dành cho công việc, gia đình và bản thân dường như không thực hiện được. Nhưng nếu quý vị nghĩ tới những điều gì ưu tiên, quý vị có thể lên kế hoạch thời gian một cách hiệu quả. Khi quý vị cảm thấy có được sự cân bằng, nó sẽ làm giảm áp lực và lo lắng và cho quý vị nhiều thời gian hơn để làm những việc quý vị yêu thích với gia đình và cho chính bản thân quý vị. Điều này nâng cao hoặc duy trì sức khỏe và các mối quan hệ của quý vị, và giúp quý vị hoàn thành trách nhiệm của mình mà không bị kiệt sức.

Điều quan trọng là quý vị phải có sở thích và những gì mình thích thú làm ngoài công việc và gia đình để quý vị không cảm thấy bị 'gò bó'.

Điều quý vị có thể làm

Làm một quyển sổ ghi chép các hoạt động để xem quý vị sử dụng thời gian như thế nào (ví dụ ở trang sau).

- Theo dõi thời gian của quý vị trong vài ngày và xem lại quý vị đã sử dụng nó như thế nào.
- Quyết định liệu quý vị có sử dụng đủ thời gian cho việc quý vị cho là có giá trị nhiều nhất.
- Sau khi đánh giá, thiết kế một lịch trình sử dụng thời gian hiệu quả hơn.

Khi có sự điều chỉnh, hãy xem xét thời gian quý vị dành cho con cái, quý vị tham gia vào những hoạt động hàng ngày với chúng như thế nào và quý vị đóng góp cho gia đình như thế nào.

Quý vị có thể kết hợp nhu cầu của chính mình trong khi dành thời gian cho con cái, ví dụ đi xe đạp hoặc làm những việc vặt trong nhà cùng nhau hoặc chuẩn bị bữa ăn cho gia đình. Mỗi gia đình đều khác nhau, vì thế hãy xem xét điều gì là quan trọng đối với quý vị và phù hợp với hoàn cảnh của quý vị. Điều này cần thiết cho một cuộc sống cân bằng.

Việc nhận thức những cảm nhận và suy nghĩ của quý vị, và nó ảnh hưởng đến hành vi của quý vị như thế nào là điều quan trọng cho các mối quan hệ tích cực. Quý vị có thể học và phát triển cảm xúc tích cực về bản thân (sự tự tin tốt) và quản lý được sự xung đột như tức giận và áp lực một cách hiệu quả. Những kỹ năng quý giá này sẽ ảnh hưởng một cách tích cực đến con cái, người phối ngẫu và cộng đồng của quý vị và ngược lại nếu thiếu sẽ có ảnh hưởng tiêu cực.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ để điều khiển cảm xúc của mình, hãy tìm một ai đó để tâm sự - một người bạn, một chuyên gia hoặc thành viên trong gia đình - để được hỗ trợ về cảm xúc. Sự cô lập với bạn bè và sự hỗ trợ xã hội đi liền với bệnh trầm cảm và bệnh tật ở mức độ cao hơn. Quý vị cần giữ liên lạc với bạn bè và những người quý vị yêu thương vì sức khỏe của chính quý vị.

Điều quý vị có thể làm

- Chia sẻ bữa ăn hàng ngày và những chuyến đi chơi với gia đình hoặc bạn bè. Giữ liên lạc với bạn bè và những người quý vị yêu thương bằng cách gọi hỏi thăm thường xuyên.
- Tạo ra một 'địa điểm thứ ba' ngoài công việc và gia đình, như câu lạc bộ hoặc nhóm xã hội.
- Tham gia 'Mens Shed' (Nhà kho làm việc của các ông) để làm việc một mình; cùng với những người đàn ông khác thực hiện các đề án mà không bị áp lực; hoặc uống trà và nói chuyện phiếm. Tìm đến một nhà kho tại địa phương gọi số 1300 550 009 hoặc truy cập www.mensshed.org
- Tham gia mạng xã hội mensline.org.au (Diễn đàn thảo luận) hoặc theshedonline.org
- Bắt đầu viết nhật ký về suy nghĩ, cảm xúc và những điều diễn ra xung quanh quý vị.

SỔ GHI CHÉP HOẠT ĐỘNG Theo dõi thời gian và lên kế hoạch một cách hiệu quả.

Hoạt động	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Ở nhà							
Làm vườn							
Nấu ăn							
Dọn dẹp							
Sửa chữa							
Công việc							
Sức khỏe							
Thể dục							
Ngủ							
Sở thích							
Hoạt động xã hội							
Thăm bạn bè/họ hàng							
Tổng số cho mỗi ngày							

THỬ CHƠI VỚI CON

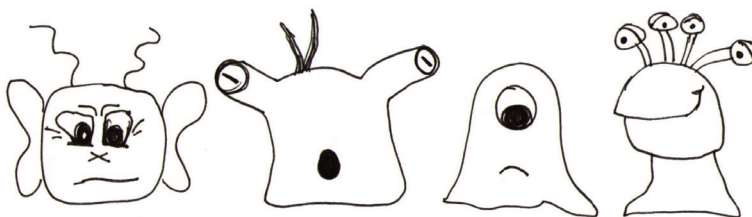
Vẽ tranh về những người hình tưởng tượng trong vũ trụ đang tức giận, sợ hãi, buồn, vui, hứng khởi với con của quý vị.

Tạo một trò chơi với bài tập vẽ này nhưng chỉ dùng nó để giải thích rằng việc thể hiện cảm xúc của riêng là chuyện bình thường ... vì những người hình vũ trụ cũng vậy.

Chọn một người hình và nói về một lúc khi quý vị cũng có cảm giác như vậy. Yêu cầu con quý vị chọn một người hình và nói về nó.

Quý vị và con có thể vẽ một hình người nhìn giống cảm xúc hiện tại của quý vị và giải thích tại sao.

Vẽ biểu đồ thời gian quý vị dành bao lâu thời gian hàng ngày ở nơi làm việc, cùng với gia đình và cho chính bản thân quý vị. Làm việc này trong vài ngày, để tìm ra mô hình và đánh giá liệu cuộc sống quý vị có sự cân bằng giữa công việc, gia đình và thời gian cho bản thân thư giãn và lấy lại sức hay không. Nếu không, sử dụng sổ ghi chép một lần nữa để phân phối thời gian để có sự cân bằng hơn.



Truy cập www.copmi.net.au/dads để xem video và links để có nhiều thông tin hơn



Nói chuyện với một người nào đó | Lấy thêm thông tin

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org