



# CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT BẢN THÂN

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Dành cho những người cha

**Hãy năng động**

**Ăn uống đầy đủ**

**Rượu và các chất gây nghiện khác**

**Ngủ đầy đủ**

“Cha nói trẻ em không chơi ngoài trời như lúc cha còn nhỏ. Vậy cha nên ra ngoài chơi với chúng ta.”

*Trẻ nói*

“Người cha cần cho các con mình thấy rằng chúng có một người cha có trách nhiệm và ông biết chăm sóc bản thân để đảm bảo rằng họ sẽ được an toàn.”

*Cha nói*

“Khi cơ thể quý vị khỏe mạnh quý vị sẽ có đầy đủ tinh thần hơn để đương đầu với các thử thách về cảm xúc.”

*Nhân viên y tế nói*

Khi sức khỏe thể chất của quý vị tốt nhất, quý vị có đầy đủ tinh thần hơn để kiểm soát sức khỏe cảm xúc của mình. Một lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ bệnh tật, nâng cao tinh thần và khiến quý vị cảm thấy cuộc sống nằm trong tầm kiểm soát của mình.

Những người bị căng thẳng trong thời gian dài hoặc có bệnh tâm thần có nguy cơ cao hơn bị tiểu đường, các bệnh về tim mạch, và béo phì. Do đó quan trọng là quý vị phải đảm bảo việc ăn uống và tập thể dục đầy đủ. Điều này sẽ làm tăng sức, khiến quý vị cảm thấy sảng khoái cũng như cải thiện chất lượng giấc ngủ, một yếu tố quan trọng khác có lợi cho sức khỏe.

Chăm sóc sức khỏe và sự an lạc bản thân cũng rất quan trọng cho con của quý vị. Người cha là tấm gương chính cho các con của mình. Những lựa chọn về lối sống của quý vị ảnh hưởng đến sự phát triển các mẫu hành vi của trẻ và sự kéo dài các hành vi này cho đến khi trẻ trưởng thành. Thái độ của quý vị đối với sức khỏe có thể có tác động lớn lao đến sức khỏe của các con mình trong tương lai.

## Chọn một lối sống năng động

Kiểm soát cân nặng của mình là một phần quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe. Điều này cũng ảnh hưởng đến gia đình của quý vị. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi người cha bị thừa cân, khả năng các con của họ bị thừa cân tăng gấp 4 lần, ngay cả khi người mẹ có cân nặng bình thường. Những người bị thừa cân thường hình thành các thói quen ăn uống và thể dục từ khi còn trẻ, do đó các con của quý vị sẽ học từ quý vị. Hãy kiểm soát cân nặng của mình bằng cách ăn thức ăn lành mạnh, không ăn quá nhiều và tập thể dục đầy đủ.

Việc giữ cho mình năng động sẽ có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị. Nếu quý vị cho các con cùng tham gia vào các hoạt động thể chất, quý vị sẽ tạo các thói quen tốt cho các con. Sự tham gia của các con sẽ làm cho hoạt động trở

nên thú vị hơn, và là cách sử dụng thời gian hiệu quả hơn. Quý vị cũng sẽ được hưởng lợi về mặt tinh thần thông qua việc xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp với con mình.

## Điều quý vị có thể làm

- Tập thể dục hoặc chơi với các con – trẻ con thích các trò chơi “mạnh bạo và lẫn lộn” như đánh nhau bằng gối, chơi đá bóng footy hoặc các ‘cuộc chiến zombie’.
- Đưa chó đi dạo cùng các con hoặc đưa chúng đến công viên và mang theo một quả bóng. Khi sắp về đến nhà hãy tăng tốc độ bằng cách hô to “ai về sau cùng là người thua cuộc!”
- Cùng các con tạo một chiếc xe đẩy và thay nhau đẩy xe đi vòng quanh.
- Làm điều (tham khảo hướng dẫn trên mạng hoặc trong thư viện) và đưa các con đến bãi biển để thả diều.
- Vào mùa thu bảo các con giúp quý vị quét lá. Vào mùa đông đưa các con đi ra ngoài kiểm củi để dùng cho bếp sưởi. Như vậy sẽ làm công việc nhà trở nên thú vị hơn.
- Đưa các con đến trường hoặc đi xe đạp ít nhất một lần một tuần.
- Sắp xếp thời gian cho các hoạt động quý vị thích thú hoặc tìm một sở thích mới như làm vườn, làm đồ gỗ hoặc đi câu cá.

## Ăn uống một cách lành mạnh

Có lẽ quý vị cần xem xét những thứ mình đang ăn và thực hiện những thay đổi. Các thói quen ăn uống thường là cố hữu, nên để thay đổi được ban đầu có vẻ là rất khó. Hãy bắt đầu với một sự thay đổi nhỏ và thêm vào các thay đổi khác sau khi quý vị đã ‘quen rồi’ với nó. Kiên trì, vì việc này sẽ





kéo dài không lâu, và quý vị sẽ sớm cảm thấy quen và thoải mái với những thói quen mới.

Giống như tập thể dục, khuyến khích các con cùng tham gia vào các thói quen ăn uống của quý vị sẽ làm cho cả hai thích thú hơn. Việc này cũng sẽ nhắc nhở quý vị tầm quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe để chăm sóc cho nhau.

Điều quý vị có thể làm

- Cùng với các con hoặc nấu cho các con những bữa ăn lành mạnh. Cho các con phụ giúp chuẩn bị salad hoa quả tráng miệng hoặc gọt và chuẩn bị rau cải.
Nếu quý vị nấu ăn không giỏi, quý vị có thể học hỏi. Thư viện có rất nhiều các cuốn sách nấu ăn cơ bản mà quý vị có thể mượn.
Học cách nấu ăn cùng các con. Thay nhau đọc hướng dẫn. Sau đó tất cả có thể cùng lau dọn.
Lập biểu đồ gắn trên tủ lạnh để ghi lại lượng rau và hoa quả mà gia đình đã dùng. Vẽ một hình mặt cười để đánh dấu 5 phần rau và 2 phần hoa quả mà mọi người đã dùng.
Tìm cách dứt bỏ các thói quen xấu bằng cách nghĩ kỹ về chúng trước khi chúng xảy ra và sẵn sàng có những biện pháp thích hợp, ví dụ, nếu quý vị thường mua kem khi dùng đồ xăng thì quý vị hãy để sẵn một quả táo trong ô tô để ăn thay thế.

Những điều tếu mà quý vị là 'cha' hay làm với con sẽ luôn khiến con yêu quý quý vị. Khi quý vị (hoặc người phối ngẫu) không được khỏe, quý vị dễ quên đi cái vui nhưng nó lại là điều quan trọng đối với cả gia đình. Nụ cười là một liều thuốc tuyệt vời.

Rượu và các chất gây nghiện khác

Rượu, thuốc lá và các chất gây nghiện khác (bao gồm cả việc lạm dụng các loại thuốc được kê toa) có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị và của các con quý vị. Các thứ này có thể cho quý vị cảm giác phấn chấn trong giây lát, nhưng lại có thể gây hại cho sức khỏe của các con và cho khả năng làm cha mẹ của quý vị.

Table with 8 columns (T2-T7, CN) and 8 rows of food items with tally marks.

Nếu việc dùng các loại chất này trở thành một thói quen, có lẽ quý vị sẽ không biết cho đến khi tìm cách ngưng thì quý vị sẽ thấy khó làm được. Có rất nhiều dịch vụ miễn phí có thể giúp quý vị bỏ mà không đánh giá xấu về quý vị.

Điều quý vị có thể làm

- Giảm việc sử dụng rượu và các chất kích thích gây nghiện khác nếu cần thiết.
Bỏ thuốc lá. Gọi điện cho tổng đài 13 78 48 để được giúp đỡ.
Để được trợ giúp trong việc kiểm soát việc uống bia rượu, hãy liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ của tiểu bang cho những người nghiện rượu và thuốc.

Chế độ ngủ tốt

Một giấc ngủ ngon khiến tinh thần sáng khoái và cơ thể được phục hồi. Giấc ngủ kém có thể khiến quý vị thấy khó chịu và mất sức, khiến quý vị mệt mỏi cả ngày. Khi quý vị không ngủ đủ quý vị sẽ thấy khó có thể tập trung vào công việc và bị căng thẳng hơn.

Điều quý vị có thể làm

- Vận động ban ngày và tránh không ngủ vào ban ngày, trừ khi quý vị làm ca.
Nói chuyện với gia đình và bạn bè quý vị để chia sẻ sự bức xúc. Các suy nghĩ dồn nén có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của quý vị (xem thêm mục "Chăm sóc sức khỏe về cảm xúc").
Tạo thói quen ngủ để quý vị thức dậy và đi ngủ vào một giờ giống nhau mỗi ngày.
Phòng ngủ tối đèn, mát mẻ và yên tĩnh giúp có được giấc ngủ ngon.
Nếu quý vị thấy khó ngủ, hãy làm một việc gì đó thư giãn như đọc sách hoặc nghe nhạc ít nhất 30 phút trước giờ ngủ.
Đặt mục tiêu ngủ 8 tiếng một ngày.

Các dịch vụ của tiểu bang liên quan đến rượu và chất gây nghiện

ACT [02] 6205 4545
NT 800 629 683 | Darwin 08 8922 8399 | Alice Springs 08 8951 7580
NSW 1800 422 599 | Sydney [02] 9361 8000
QLD 1800 177 833 | Brisbane [07] 3837 5989
SA 1300 131 340 | Adelaide [08] 8363 8618
TAS 1800 811 994 | Hobart [03] 9416 1818
VIC 1800 888 236
Smoking Quifline | 13 78 48

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