

Phá vỡ chu kỳ lo lắng:

Hiểu các rối loạn lo âu khi về già



Rối loạn lo âu là gì?

- Lo âu là một phản ứng tự nhiên với những việc chúng ta nghĩ có thể gây hại cho chúng ta. Việc này thường nhẹ và chỉ thoáng qua.¹
- Khi các cảm xúc lo âu cản trở chúng ta để có thể làm những công việc hàng ngày, thì có thể có vấn đề.¹
- Những người bị rối loạn lo âu lúc nào cũng lo lắng mơ hồ đi kèm với các phản ứng thể xác.²

Rối loạn lo âu trông như thế nào? ¹

Tâm trạng: có các suy nghĩ hay niềm tin gây lo âu

Hành động: tránh làm những việc hay những tình huống cụ thể

Thể xác: cảm thấy bứt rứt hay khó chịu, khó ngủ, đổ mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn, run rẩy hay tim đập nhanh

Làm thế nào để tôi được mạnh khỏe?^{1,3}

- Hãy năng động
- Ăn một chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng
- Tạo thói quen đi ngủ đều đặn
- Nhờ người thân hỗ trợ
- Đặt ra các mục tiêu nhỏ

Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho các rối loạn lo âu và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Hội Các Rối Loạn Lo Âu Ontario (Anxiety Disorders Association of Ontario)

www.anxietydisordersontario.ca
info@anxietydisordersontario.ca

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

www.ccsmh.ca 289-846-5383

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca Gọi số 211

Hội Các Rối Loạn Tâm Trạng Ontario (Mood Disorders Association of Ontario)

www.mooddorders.ca 1-888-486-8236

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Các nguồn hỗ trợ

Các rối loạn lo âu: Một tài liệu hướng dẫn, Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần
<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

Ontario Nảy Bật Trở Lại (BounceBack Ontario ®) 1-866-345-0224

<https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

Tài liệu tham khảo

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. & Laposa, J. M. (2008). *Các rối loạn lo âu: Một tài liệu hướng dẫn*. CAMH. Toronto, ON: Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần.
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016). Các hiệu quả của việc thường xuyên vận động thân thể đối với các triệu chứng lo âu ở những người lớn tuổi khỏe mạnh: Xem lại một cách có hệ thống. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261.
3. Lo Âu Canada. (n.d.). *Lo âu tại nhà, ở nơi làm việc, và trong cộng đồng*. Có sẵn tại: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Truy cập ngày 5 tháng Hai, 2020.

Soạn thảo bởi Chương Trình Hỗ Trợ Hệ Thống Tỉnh Bang tại Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần, với sự tài trợ từ Bộ Cao Niên và Dịch Vụ dành cho Người Tàn Tật của Ontario.

camh