

Bản hướng dẫn Breathing Box(Việt Nam version)
thời gian yên tĩnh để chăm sóc bản thân



Breathing



Gửi đến bạn, người đã làm rất tốt cho tới thời điểm hiện tại

Tại đây, chúng tôi đã chuẩn bị bản hướng dẫn để có thể chăm sóc cả về thể chất và tinh thần cho bạn.

Bạn thật là can đảm và tuyệt vời khi đã bắt đầu một cuộc sống mới tại Hàn Quốc, một đất nước cách Việt Nam khoảng 3000 km. Đây là bản hướng dẫn dành cho bạn.

Liệu có phải là bạn sao nhãng trong việc chăm sóc bản thân vì phải thích nghi với một gia đình mới, một nền văn hóa mới hay không? Điều quan trọng nhất trong quá trình từ chuẩn bị mang thai cho đến khi mang thai, rồi sinh con đó là việc ‘chăm sóc bản thân’. Hãy lắng nghe tiếng nói của con tim và cơ thể bạn.

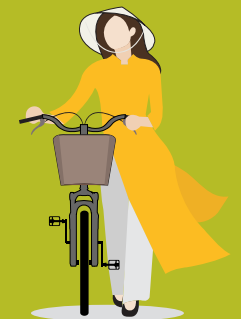


Sông có khúc người có lúc

Hãy thử nhớ lại câu tục ngữ Việt Nam nói về cuộc sống của chúng ta luôn biến đổi rất đa dạng và phong phú giống như con sông chảy với nhiều hình dạng khác nhau như sông lớn, sông nhỏ, sông nông, sông sâu, sông chảy quanh co ...v.v.v. Có phải bây giờ bạn đang gặp khó khăn không? Giống như những con sông chảy quanh co và liên tục thay đổi, bạn hãy thử bước từng bước một để có thể thay đổi mỗi ngày. Và đến một lúc nào đó thì suy nghĩ của bạn, tâm hồn và cả hoàn cảnh của bạn nhất định sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Nếu bạn thử làm theo các hoạt động gợi ý trong bản hướng dẫn này (từ khi tỉnh dậy vào buổi sáng tới lúc đi ngủ vào ban đêm) thì bạn có thể hình thành thói quen sinh hoạt giúp cơ thể và tâm hồn của bạn luôn khỏe mạnh. Hãy kiên trì ghi lại các hoạt động của bản thân trên mỗi loại nhật kí hoạt động để khích lệ chính bản thân mình.

Và cuối cùng, chúng tôi sẽ cung cấp các thông tin để bạn có thể nhận được sự giúp đỡ trong việc kiểm tra tình trạng sức khỏe tinh thần và tư vấn tâm lý thông qua danh sách đánh giá kiểm tra, vì vậy hãy luôn cùng chúng tôi nhé. Bây giờ chúng ta cùng lật sang trang tiếp theo nào?



Daily Breathing Circle

Chăm sóc tốt cho bản thân giống như việc hít thở mỗi ngày

Hít thở (호흡하기)

Một ngày mới bắt đầu. Bạn cảm thấy thế nào khi thay vì việc bỏ mặc bản thân trong cơn lũ thông tin và tiếng ồn ào ngay sau khi vừa thức dậy bằng việc yên lặng dành chút thời gian tập trung cho bản thân mình?

Hãy đặt chiếc điện thoại quen thuộc xuống và thử cảm nhận nhịp tim đang đập cùng với việc hô hấp của chính mình lúc này. Đã đến lúc loại bỏ sự phân tâm bằng thị giác và ngôn ngữ, để tập trung vào việc hít thở và lại bắt đầu một ngày mới. Sự yên tĩnh và bình yên đến với ta như một món quà.



Chăm sóc cây cối (식물돌보기)

Những người chăm sóc cây cối sẽ thường xuyên cảm nhận được hạnh phúc, có những suy nghĩ sáng tạo, và thường cảm thấy vui vẻ hơn nhiều những người không chăm sóc cây cối.

Bởi vì thiên nhiên có sức mạnh phi thường giúp chúng ta cải thiện tâm trạng tốt hơn và đạt được thành quả tốt hơn. Có phải là bạn đang phải chịu nhiều áp lực trong công việc hay mệt mỏi vì mọi người xung quanh, hay đang phải đối mặt với một môi trường xa lạ? Hãy chăm sóc cây cối và đón nhận sức sống từ những chiếc lá xanh mơn mẫm vào mỗi buổi sáng.

Nó sẽ trở thành thời gian tặng cho bản thân bạn độ ẩm, ánh nắng và lượng gió phù hợp...



Tập thể dục (운동하기)

Bây giờ chúng ta thử nhẹ nhàng đánh thức cơ thể dậy nào? Chỉ cần vận động và kéo căng cơ thể một cách nhẹ nhàng thì cũng sẽ có những thay đổi trong hệ thống tim mạch và chỉ số hóc môn. Nâng cao thể lực lên từng chút một sẽ tăng sự hình thành serotonin và dopamine, làm giảm nguy cơ phát sinh sự bất an hoặc bệnh trầm cảm. Bạn thấy sao về việc thử đứng lên khỏi chỗ ngồi, mở toang rèm cửa và tăng âm lượng của bản nhạc lên. Hãy đánh thức cơ thể vất vả của ngày hôm nay bằng nhịp điệu tích cực qua việc vận động nhẹ nhàng.



Nhật ký cảm ơn (감사일기)

Bạn sử dụng thời gian quý báu để kết thúc một ngày của mình như thế nào? Bạn vẫn còn để ý đến những việc không diễn ra theo ý mình hay những lời nói khó nghe không lường trước được đúng không? Dù vậy, bạn thấy sao khi thử nhớ đến những con người, đối tượng hay khoảnh khắc nào đó xung quanh mình làm bản thân cảm thấy sẽ 'không sao' cả? Những người biết cảm ơn và tìm kiếm sự cảm ơn thì đương nhiên sẽ mạnh khỏe hơn, xử lý nghịch cảnh tốt hơn, và cũng có nhiều mối quan hệ cá nhân tốt hơn. Hãy lưu lại những điều làm thay đổi tần số cuộc sống mỗi ngày.

Ăn uống (식사하기)

Thức ăn là món quà mỗi ngày ta dành cho tinh thần và thể chất của bản thân. Bạn đã có món ăn mang lại sức mạnh và sự an ủi cho tinh thần và thể chất chưa? Hôm nay bạn sẽ dùng món ăn gì để cổ vũ bản thân mình? Hãy nhai thức ăn một cách kỹ và chậm rãi, và nói với mình rằng "hôm nay đã vất vả nhiều rồi".



1. Hít thở (호흡하기)

Thời gian buổi sáng thức dậy, hãy tìm một không gian thoải mái mà không bị ai quấy rầy. Ngồi xuống với một tấm đệm trên ghế hoặc trên sàn và bắt đầu tập trung hít thở.



1. Đặt hẹn giờ (Hãy thử 5 phút vào ngày đầu tiên).
2. Hãy ngồi thẳng lưng và thả lỏng mắt và vai.
3. Tập trung vào cảm giác của cơ thể và hô hấp của bản thân
4. Nhắm mắt cũng có thể giúp bạn tập trung.
5. Hãy cảm nhận khoảng khắc không khí đi vào lỗ mũi của bạn.
6. Hãy theo dõi khi hơi thở đi vào lỗ mũi rồi di chuyển vào phổi.
7. Mỗi lần bạn hít vào, hãy hình dung trong đầu bạn về việc lồng ngực và bụng của bạn căng lên xẹp xuống như thế nào.
8. Lặp lại nhiều lần để tập trung vào nguồn năng lượng tươi mới cung cấp cho cơ thể.
9. Bắt đầu một ngày mới bằng cách khắc ghi vào cơ thể mình. khoảng khắc yên tĩnh và bình yên này.

*Hãy lặp lại quá trình này trong một tuần, mỗi ngày một lần.

*Hãy tăng thời gian luyện tập lên thêm 1, 2 phút mỗi ngày và ghi lại.

Bạn cũng có thể xem bản hướng dẫn [hít thở] ở trên, và làm theo
Bạn cũng có thể sử dụng “nhạc chữa lành tâm hồn” [Mom An Ae] trên YouTube
*Nếu quét mã QR, bạn sẽ được kết nối với trang “Nhạc chữa lành tâm hồn”.



2. Chăm sóc cây cối (식물 돌보기)

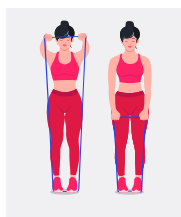
Bạn đã bao giờ thử trồng cây chưa? Bất kể cây nào cũng được. Cũng rất tốt nếu bạn gieo hạt hoặc trồng cây giống để quan sát quá trình chúng đâm chồi nảy lộc và kết trái. Bất cứ khi nào bạn muốn hãy thử trồng cây nhé. Đó là thời điểm tốt nhất để lay chuyển trái tim bạn.

Và hãy đặt tên cho cây. Khoảng khắc đặt tên cho bất cứ cái gì, sẽ trở nên đặc biệt hơn đối với mình. Hãy cho cây hấp thụ ánh sáng mặt trời vừa đủ, tưới nước hợp lý và quan sát sự phát triển của cây. Hãy chào hỏi chúng mỗi sáng và mong đợi ngày hôm nay chúng sẽ lớn hơn ngày hôm qua một chút.



3. Tập thể dục (운동하기)

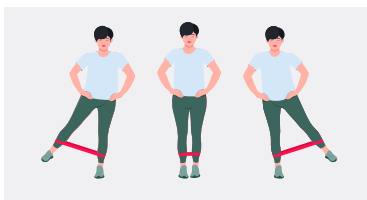
Các bài tập hít thở có kiểm soát làm giảm huyết áp và mang lại cho cơ thể cảm giác bình yên và thư giãn. Nó cũng làm giảm căng thẳng giúp duy trì cơ thể và tâm hồn khỏe mạnh. Hãy bắt đầu bài tập cơ nhẹ nhàng bằng dây cao su trong không gian thoải mái nhất nhé. Nếu thực hiện bài tập 3 lượt mỗi lượt 10 lần, mỗi tuần 3 ngày trở lên và liên tục duy trì thì bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi tích cực của tâm trạng. Từ bây giờ, tôi sẽ giới thiệu bài tập với dây cao su đơn giản mà bạn có thể thực hiện được nhé.



1) Cố định dây cao su trên sàn bằng hai chân, dùng hai tay nắm lấy dây và đẩy cao lên theo hướng thẳng đứng từ trên bắp đùi đến trên vai. trong tư thế thẳng lưng, lặp đi lặp lại động tác này theo chiều đi chuyển của hai cánh tay.



2) Đeo dây cao su lên bắp đùi, đặt hai tay lên eo và giang hai chân đứng rộng bằng vai. Lặp lại động tác từ từ ngồi xuống và đứng lên với tư thế squat, để các cơ đùi và cơ mông liên tục căng và thả lỏng.



3) Đứng thẳng, hai tay ôm eo và quấn dây vào cổ chân. Dùng một chân làm điểm tựa, từ từ nâng lên và hạ xuống chân còn lại theo hướng ra phía ngoài và lặp lại. Tập trung vào việc di chuyển chân mà không làm ảnh hưởng tới tư thế của cơ thể.

< Điều cần chú ý >

- Trước khi tập thể dục, hãy kiểm tra độ an toàn của khu vực xung quanh.
- Trước khi sử dụng, kiểm tra xem dây cao su có bị rách hoặc đổi màu hay không
- Kiểm tra xem nút thắt đã được thắt chặt chưa, dây cao su đã được nắm chặt trong tay hay chưa.
- Vui lòng chỉ sử dụng trong phạm vi không phát sinh triệu chứng đau nhức.

* Trong thời kỳ mang thai, không được nín thở khi vận động và hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tiến hành tập luyện.

Nếu bạn muốn biết thêm về đa dạng các bài tập hơn thì vui lòng truy cập trang website của Viện phát triển nâng cao sức khỏe Hàn Quốc [bài tập dây], Cơ quan xúc tiến thể thao quốc gia [thể thao trong nhà].

*Nếu quét mã QR thì bạn có thể truy cập được vào các trang website đã được hướng dẫn ở trên.



4. Ăn uống (식사하기)

Chúng ta ăn thức ăn vì đói, nhưng đôi khi cũng ăn thức ăn để giải tỏa cảm xúc tiêu cực. Khi ăn những món ăn ngon, cơ thể sẽ bài tiết ra Dopamine và Oxytocin làm giảm hóc môn căng thẳng và khiến bạn cảm thấy vui vẻ và hài lòng. Món ăn nào sẽ làm tôi no hôm nay? Chúng ta hãy thử chuẩn bị bữa ăn hôm nay với tâm thế lựa chọn những món qua hàng ngày dành cho tâm hồn, thể chất và tinh thần.

Bạn đang ăn gì vậy?

Thói quen quan sát những gì mình đang ăn có thể giúp thay đổi cân nặng, nhưng nó cũng giúp hình thành thói quen ăn uống lành mạnh. Hãy quan sát xem bạn có đang hấp thụ lượng dinh dưỡng cần thiết phù hợp hay không.



Trước tiên cung cấp đủ nước cũng quan trọng như bánh trước giúp cho xe đạp lăn bánh. Tiếp theo, bánh sau hiển thị số lần và lượng tiêu thụ được khuyến nghị cho 6 nhóm thực phẩm. Hãy thử nghĩ về tỷ lệ và các loại thực phẩm đã ăn ngày hôm nay.

Bạn đang ăn như thế nào?

“Cách” bạn ăn có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn nhiều hơn là “những gì” bạn ăn. Nếu bạn vừa ăn thức ăn vừa xem điện thoại di động, thì hãy chuyển sự chú ý từ điện thoại di động sang thức ăn. Chỉ cần đưa thức ăn vào miệng, thưởng thức từ từ và tập trung vào hành động ăn thôi chúng ta cũng có thể làm giảm căng thẳng, trầm cảm và cảm thấy thức ăn ngon hơn.

5. Viết nhật ký cảm ơn (감사일기 적기)

Kết thúc một ngày và hãy ngẫm lại ngày hôm nay. Trong số những việc xảy ra trong ngày hôm nay hãy hồi tưởng lại việc mà bạn cảm thấy biết ơn nhất.

Cho dù đã gặp người vô lễ nhưng vẫn không làm rạn nứt sự bình yên trong tâm hồn của bạn
Khó chịu khi lúc tan làm bị tắc đường nhưng hãy nhớ rằng khi về nhà bạn có không gian để nghỉ ngơi
Tất cả mọi người trong gia đình hôm nay cũng đều trở về nhà một cách an toàn và cùng ngồi ăn tối với nhau
Nhờ những việc vất vả của ngày hôm nay nên vừa đặt lưng xuống giường là có thể ngủ luôn vvv

⋮

Cho dù mỗi ngày của chúng ta đều diễn ra giống nhau thì tùy theo việc ta nhận thức và chấp nhận nó như thế nào nó sẽ mang một ý nghĩa khác. Mỗi buổi tối sau khi kết thúc một ngày, hãy thử viết 'nhật ký cảm ơn' để tìm ý nghĩa mới mẻ nhé? Lòng biết ơn sẽ giúp làm tăng lòng tự trọng, làm giảm áp lực và sự trầm cảm. Và nó cũng giúp cơ thể khỏe mạnh hơn. Hãy thử tìm sự cảm ơn từ những cái nhỏ nhất thì đến một lúc nào đó bạn sẽ cảm thấy cuộc sống của mình đang chuyển biến theo một hướng mới. Bạn hãy thử lưu lại mỗi ngày của mình cho đến khi thói quen tìm kiếm sự cảm ơn đậm rễ, mọc lá tươi xanh và kết trái trong lòng mình



Hãy viết chủ đề cảm ơn của mỗi ngày vào thẻ chăm sóc tâm hồn
Nếu muốn liên tục lưu giữ thẻ chăm sóc tâm hồn thì có thể tải trên website về
hãy truy cập vào trang website bằng mã QR



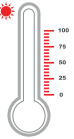
Ví dụ về cách viết thẻ duy trì tâm trạng

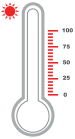
ex)

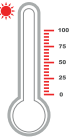
Hồ hấp	8h sáng ngồi thiền 10p	Ngày 15 tháng 3 / Th Hai
Thực vật	Nảy mầm. Xịt bằng máy phun nước 2 lần	Nhật ký cảm ơn - Khi đi ra ngoài không bỏ quên đồ. - Tôi đã có chỗ ngồi khi đi xe buýt. - Bản thân tôi đã không nhịn mà đã nói những gì cần phải nói đối với những người cư xử vô lễ. - Có thể ngủ ngon lành ở nhà. - Có thể tự do yên tâm viết nhật ký cảm ơn.
Thể dục	Sau bữa trưa lúc 12:50 tập thể dục bằng dây cao su, kéo 10 phút.	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay Nhiệt độ của sự phấn khởi và vui sướng của tôi là 70 độ khi nghe câu chuyện thô lỗ nhưng đã nói ra cái cần nói một cách khôn ngoan
Ghi chép chế độ ăn - Sáng : cơm và thức ăn gồm canh rong biển, rau xào, lá kim... - Trưa : Cơm, canh Kimchi, 1 quả quýt - Tối : Tteokbokki độ cay vừa phải, sữa Hôm nay uống 8 cốc nước!		

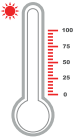
_____ month ____ week

Breathing Box Thẻ duy trì tâm trạng

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

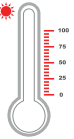
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

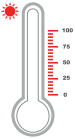
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

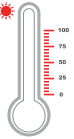
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

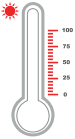
_____ month _____ week

Breathing Box Thẻ duy trì tâm trạng

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

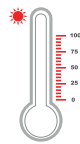
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

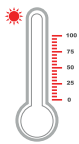
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

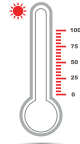
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

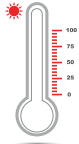
_____ month _____ week

Breathing Box _ Thẻ duy trì tâm trạng

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

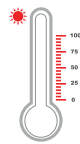
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

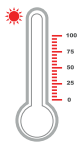
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

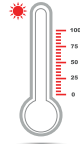
Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

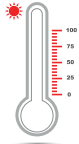
_____ month _____ week

Breathing Box _ Thẻ duy trì tâm trạng

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	

Hô hấp	date : _____
Thực vật	Nhật ký cảm ơn
Thể dục	- - - -
Ghi chép chế độ ăn	Nhiệt độ cảm xúc hôm nay
- Sáng :	
- Trưa :	
- Tối :	



I. NHÌN VÀO TRÁI TIM TÔI

Ghi chép lại nội dung tập thể dục của bạn.
 Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy năng lượng và tràn đầy sức sống mỗi ngày.

Ngày/thứ	Trạng thái cơ thể của tôi hôm nay	Loại hình thể dục	Thời gian tập thể dục	Tâm trạng/cảm giác của tôi

Chúng ta trải qua nhiều cung bậc cảm xúc trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày. Đôi khi thậm chí chúng ta còn không nhận ra mình đang cảm thấy thế nào. Nếu bạn nhận thức rõ loại cảm xúc và cường độ mà bạn đang cảm thấy trong một tình huống nhất định thì bạn có thể dự đoán được sự thay đổi của tâm trạng và biết được mong muốn thực sự của mình. Chúng ta cùng tìm hiểu cách nhận diện cảm xúc của mình nhé?

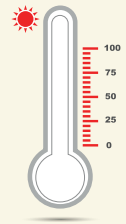
- Hãy nhớ lại những việc quan trọng đối với với bạn trong 2 tuần qua.
- Chọn từ chỉ cảm xúc bạn mà bạn đã cảm thấy (hoặc đang cảm thấy lúc này) trong tình huống mà bạn nghĩ đến từ bảng từ vựng cảm xúc.
 Cảm xúc chỉ là thứ đặc trưng vốn có và không có cảm xúc xấu hay tốt
 Nếu nhận biết cảm xúc bằng ngôn từ thì chúng ta có thể nhìn vào trái tim mình một cách thâm lặng hơn

Bảng từ vựng cảm xúc

Vui vẻ	Tươi sáng	Buồn	Uất ức
Hân hoan	Tính cảm động	Bất an	Thất vọng
Cảm ơn	Được an tâm	Ngột ngạt	Tức giận
Ấm áp	Thoải mái	Cô đơn	Lo sợ
Thú vị	Hài lòng	Chán nản	Oán trách
Sảng khoái	Hồi hộp	Đau lòng	Tuyệt vọng

Mặc dù ở bảng không có nhưng hãy viết lại cảm xúc mà bạn đã cảm nhận được nếu có.

- Hãy tô màu nhiệt độ(cường độ) của cảm xúc mà bạn đã cảm nhận được trên nhiệt kế thể chữa lành tâm hồn. Nếu bạn đã cảm nhận được nhiều cảm xúc thì hãy biểu thị mức độ cảm xúc mãnh liệt nhất. Quan sát nhiệt kế cảm xúc của bạn trong một tuần qua và đối diện với tâm trạng của mình.



II. Tìm hiểu về trạng thái tâm lý của bản thân

Trong hai tuần qua, bạn có thường xuyên phải vật lộn với những vấn đề sau đây? Hãy đánh dấu vào con số tương ứng phía dưới mà một ngày bạn nghĩ mình đã đạt được trong 2 tuần qua

	Vấn đề	Không	2-6 ngày	7-12 ngày	Hầu như hàng ngày
1	Cảm thấy thấy tâm trạng lắng xuống, buồn chán hoặc không có hy vọng	0	1	2	3
2	Cảm thấy mất hứng hoặc không vui vẻ với những việc làm thường ngày	0	1	2	3
3	Khó ngủ hoặc thường xuyên tỉnh giấc. Hoặc ngủ quá nhiều	0	1	2	3
4	Sự thèm ăn đã giảm đi so với bình thường. Hoặc đã ăn quá nhiều so với bình thường	0	1	2	3
5	Lời nói và hành động chậm hơn bình thường đến mức người khác có thể nhận ra. Hoặc thấp thỏm đứng ngồi không yên	0	1	2	3
6	Mệt mỏi và kiệt sức	0	1	2	3
7	Có suy nghĩ rằng mình đã sai hay đã thất bại. Hoặc có suy nghĩ rằng mình đã làm bản thân và gia đình thất vọng.	0	1	2	3
8	Không thể tập trung vào những việc thường ngày như đọc báo, xem TV	0	1	2	3
9	Có suy nghĩ là thà chết đi còn hơn. Hoặc suy nghĩ tự hại bản thân	0	1	2	3
Tổng điểm					

* Nếu trường hợp tổng trên 10 điểm, chúng tôi khuyên bạn nên đến Trung tâm tư vấn hiếm muộn/trầm cảm hoặc cơ quan chuyên môn gần đó để được nhận đánh giá và tư vấn cụ thể.

* Nguồn: Hong jin Pyo(2010). Độ tin cậy và độ khả thi của bản tiếng hàn công cụ sàng lọc chứng trầm cảm (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9). Tạp chí Y học bất an Đại Hàn. Bản đo lường này được sử dụng với sự cho phép của chủ sở hữu bản quyền

III. Gỡ cửa hi vọng

Để ổn định tình cảm của các cặp vợ chồng hiếm muộn, phụ nữ có thai và những bà mẹ đang nuôi con nhỏ, Chuyên viên tư vấn của Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm. Sẽ tiến hành tư vấn 1:1 với nhiều chương trình đa dạng.

Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm Trung ương	[Cơ quan điều hành: Trung tâm Y tế quốc gia Trung ương] Tầng 2, tòa nhà chính của Trung tâm Y tế Quốc gia Trung ương, số 245, Eulji-ro, Jung-gu, Seoul Điện thoại: 02-2276-2276 Trang chủ: www.nmc22762276.or.kr
Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm khu vực Incheon	[Cơ quan điều hành: Bệnh viện Gacheondae-gil] Tầng1, Trung tâm Phụ nữ Bệnh viện Gil, số 14 Namdong-daero 774beon-gil, Namdong-gu, Incheon Điện thoại: 032-460-3269 Trang chủ: www.id-incheon.co.kr
Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm khu vực Gyeonggi-do	[Cơ quan điều hành: Chi nhánh Gyeonggi-do Hiệp hội Y tế và Phúc lợi Dân số] Tầng 3, Gohwa-ro 14beon-gil 11, Paldal-gu, Suwon-si, Gyeonggi-do Điện thoại: 031-255-3375 Trang chủ: www.happyfamily3375.or.kr
Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm khu vực Daegu	[Cơ quan điều hành: Bệnh viện Đại học Gyeongbuk] Tầng 7, Tòa nhà Eulhwa, 2167 Dalgubeol-daero, Jung-gu, Daegu Điện thoại: 053-261-3375 Trang chủ: www.healthymom.or.kr
Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm khu vực Jeonnam	[Cơ quan điều hành: Bệnh viện phụ nữ và nhi đồng Hyundai] Tầng 3, Bệnh viện phụ nữ và nhi đồng Hyundai, 8 Jangseonbae-gi 1-gil, Suncheon-si, Jeollanam-do Điện thoại: 061-901-1234 Trang chủ: www.hwc1234.co.kr

* Thời gian tư vấn: (Ngày thường) Thứ 2 ~ Thứ 6/ 09:00~17:00
Tư vấn theo lịch hẹn trước và miễn phí.
Tất cả thông tin cá nhân trong nội dung tư vấn sẽ được bảo vệ.



Mam Anae(安愛)

Chứa đựng ý nghĩa điều trị Mam(tâm lý) mệt mỏi vì
hiếm muộn, mang thai, nuôi dạy con cái...
trở thành Mam(tâm lý/người mẹ) bình an.

Bản hướng dẫn Breathing Box(Việt Nam version) thời gian yên tĩnh để chăm sóc bản thân

Ngày phát hành_tháng 10 năm 2021 Nơi phát hành_Bộ Y tế phúc lợi Trung tâm tư vấn vô sinh và trầm cảm Trung ương Địa chỉ_ tầng 2, tòa nhà chính của Trung tâm Y tế Quốc gia, số 245 Eulji-ro, Jung-gu, Seoul
Số điện thoại_02-2276-2276 Trang chủ_www.nmc22762276.or.kr Design_Design Group Kara

Hãy truy cập trang website của Trung tâm Tư vấn Vô sinh và Trầm cảm Trung ương để biết thêm nhiều thông tin.

