

# Để bảo vệ sức khỏe tinh thần và thể xác

~ Sổ tay chỉ cách điều khiển stress~

[ベトナム語]

# Mục lục

1. Những căng thẳng tinh thần (stress) của người ngoại quốc sống tại Nhật	1
2. Biết về stress	3
2.1 Bạn có biết gì về stress (căng thẳng thần kinh) không ?	3
2.2 stresser	4
2.3 Phản ứng stress	7
2.4 Stress và bệnh	9
3. Phương pháp đối diện với stress	11
3.1 Trước tiên, bạn nên biết đúng về stresser	11
3.2 Kế đến là những thí dụ về các cách đối kháng hay	13
3.3 Bạn nên tham hỏi ý kiến của nhiều người, đừng ôm tất cả mọi ưu tú một mình	14
3.4 Hãy ngăn chặn phản ứng stress (căng thẳng tinh thần) bằng cách làm dịu (relax) căng thẳng	15
3.5 Các phương pháp khác làm cho giảm căng thẳng, hoặc có thể chịu đựng được căng thẳng	17

## (Tờ kèm) Danh sách các văn phòng nhận tham hỏi ý kiến

### ※ 出典・参考文献

- ◎ 「ストレスしのぎ辞典」 GAS研究会編集 2000年
- ◎ 「ストレスマネジメントワークブック」  
大阪府健康福祉部地域保健福祉室地域保健課編集,  
大阪府立こころの健康総合センター参事兼ストレス対策課長野田哲朗監修 2002年

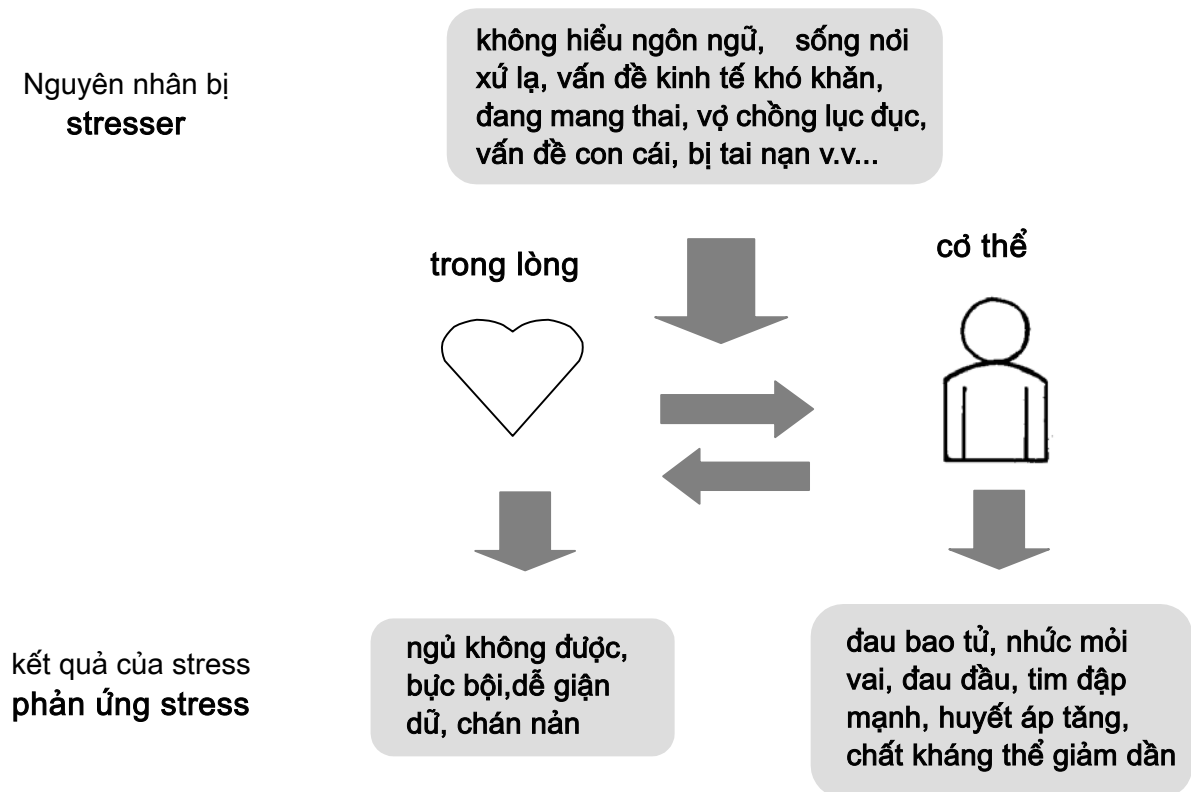


không nhiều, họ thuộc thành phần thiểu số, họ đang trong thế kẹt về nhiều mặt với những lý do chẳng hạn như không hiểu tiếng Nhật. Cả người ngoại quốc lẫn những người Nhật chung quanh, chúng ta hãy cố gắng cùng nhau góp sức làm sao đừng để cho sự căng thẳng tinh thần (stress) trở nên trầm trọng hơn.

## 2. Biết về stress

### 2.1 Bạn có biết gì về stress (căng thẳng thần kinh) không ?

“Stress” là phản ứng do cơ thể phát ra để cơ thể con người có thể thích ứng được với những vấn đề nan giải đang gặp phải (stresser)



Stress không phải chỉ toàn là những thứ xấu, cũng có những loại stress tốt nữa. Nếu là stresser thích hợp thì bạn sẽ cảm thấy phấn khởi hơn. Đây là loại tốt cho sức khỏe của cơ thể, cả về vấn đề tâm lý. Ngược lại, stresser nào mà bạn không thể đối ứng nổi là loại xấu, làm cho tâm thể bạn suy nhược, có khi làm cho bạn đến nỗi bệnh hoạn.

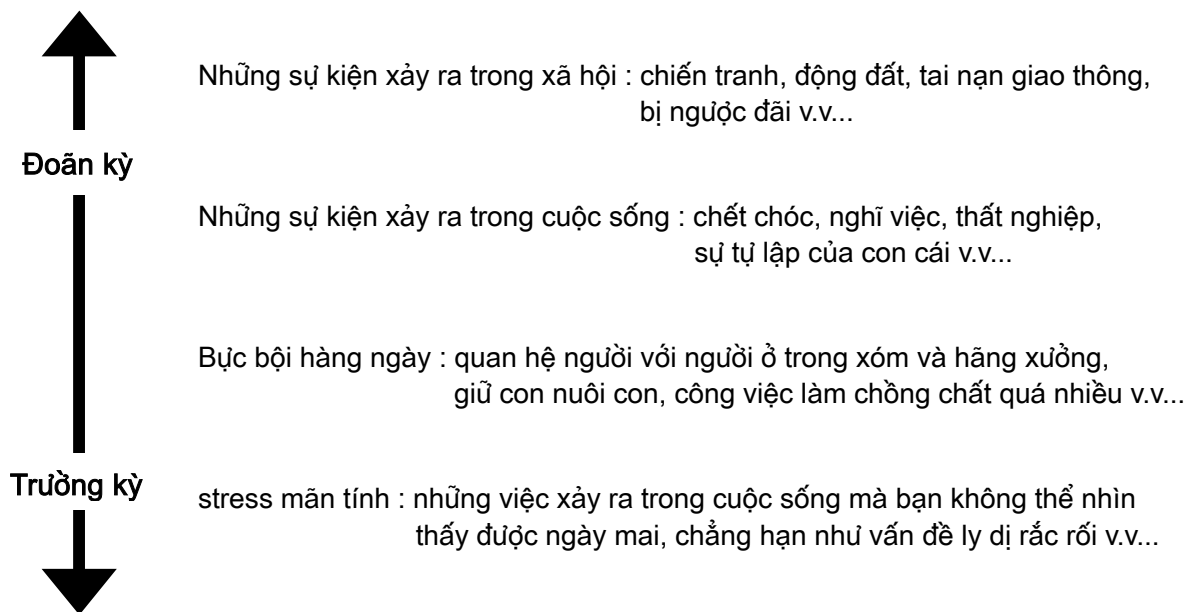
Vì vậy, bạn cần nên biết chính bạn đang ở trong tình trạng stress như thế nào. Đây là điều quan trọng để bạn có thể duy trì được sức khỏe tốt.

## 2.2 Stresser

Tất cả mọi kích thích đến với bạn đều trở thành stresser, sau đây là phân loại đại khái về stresser

stresser mang tính chất vật lý, khoa học	:	nóng, lạnh, tiếng ồn, thuốc, mùi hôi v.v...
stress mang tính chất sinh vật tính	:	vi khuẩn, phấn hoa v.v...
stress mang tính chất xã hội tính, tâm lý tính	:	cái chết của vợ hoặc chồng, ly dị, hăng sục, đổi nơi làm việc v.v...

Ở xã hội thay đổi nhanh chóng như hiện nay, **stresser mang tính chất xã hội tính, tâm lý tính** trở nên vấn đề trầm trọng đáng lo nhất. Sau đây là những thí dụ về stresser mang tính chất xã hội tính, tâm lý tính



Bạn hãy đo thử stresser của bạn như thế nào

### Phương pháp dựa theo sự kiện xảy ra trong gia đình (độ stress qua sự thay đổi trong sinh hoạt gia đình)

Dưới đây là bảng liệt kê 43 chuyện đã xảy ra với bạn trong một năm mới đây. Bạn hãy khoanh vào số nào mà bạn đã kinh nghiệm (trong một năm qua). Và những nơi bạn đã khoanh tròn, bạn hãy tổng cộng các số của hàng bên phải lại.

Những chuyện đã xảy ra (thay đổi) trong cuộc sống		Độ
1	cái chết của vợ (chồng)	100
2	ly dị	73
3	ly thân	65
4	bị bắt bỏ tù	63
5	cái chết của người thân	63
6	bản thân đã bị bệnh hoặc bị thương nặng	53
7	kết hôn	50
8	thất nghiệp	47
9	vợ chồng hòa giải	45
10	về hưu , nghỉ việc	45
11	sự thay đổi lớn về mặt sức khỏe hay hành động của người trong gia đình	44
12	mang thai	40
13	gặp khó khăn trong vấn đề giao hợp vợ chồng	39
14	trong gia đình có thêm người mới	39
15	sự thay đổi lớn tại nơi làm việc chẳng hạn như đã nhập chung với hãng khác hoặc đã thay đổi hệ thống tổ chức	39
16	tình trạng kinh tế gia đình thay đổi nhiều	38
17	cái chết của người bạn thân	37
18	đổi nơi làm việc, đổi khâu làm việc	36
19	sự thay đổi về số lần cãi lộn của vợ chồng	35
20	thiếu nợ hơn 10 triệu yen	31
21	không thể trả nổi nợ	30
22	sự thay đổi về địa vị (trách nhiệm) nơi làm việc	29
23	đưa con gái ra khỏi nhà sinh sống	29
24	trục trặc với gia đình bên chồng (vợ)	29
25	thành công của bản thân	28
26	tìm ra việc làm hoặc về hưu của vợ (chồng)	26
27	bản thân đã thi đậu hoặc tốt nghiệp	26
28	thay đổi điều kiện sinh hoạt (xây sửa nhà mới, môi trường sống càng trở nên tệ hại)	25
29	thay đổi thói quen của bản thân	24
30	trục trặc với người chỉ huy (cấp trên) ở hãng	23
31	sự thay đổi về thời gian làm việc và điều kiện lao động	20
32	đổi chỗ ở	20
33	sự thay đổi sinh hoạt tại trường học	20
34	thay đổi về sự nghỉ ngơi giải trí	19
35	thay đổi về mặt hoạt động tôn giáo (nhà thờ v.v...)	19
36	thay đổi về mặt hoạt động xã hội (xã giao) v.v...	18
37	thiếu nợ dưới 10 triệu yen	17
38	thay đổi thói quen khi ngủ	16
39	thay đổi số người trò chuyện trong gia đình	15
40	thay đổi thói quen ăn uống	15
41	nghỉ làm thời gian dài	13
42	giáng sinh v.v...	12
43	vi phạm luật pháp nhẹ	11

Điểm tổng cộng	
trên 300 điểm	đã kinh nghiệm stresser rất mạnh. 80% số người có thể sẽ bị chứng bệnh nhồi máu cơ tim hoặc lâm vào tình trạng chán nản không muốn làm gì.
trên 150 điểm	đã kinh nghiệm stresser tương đối mạnh. Được biết là trong vòng nửa năm đến một năm, trong số 2 người sẽ có một người có thể bị bệnh về thần kinh hoặc thể xác.
chưa đến 150 điểm	không nhiều stresser lắm
dưới 80 điểm	rất ít stresser



## 2.3 Phản ứng stress

Trong lòng mỗi cảm nhận được stresser. Tuy nhiên, theo bản năng tự nhiên, để che chở và bảo vệ cho bên trong lòng, con người thường dùng thân xác của mình để xuất ra những phản ứng của bên trong lòng. Khi bị stress vật, phản ứng từ bên trong lòng xuất ra thể xác chẳng hạn như chứng đau bao tử, tiêu chảy, và sẽ dần dần không ngủ được, lúc nào cũng cảm thấy bất an.

Tuy vậy, mỗi người đều xuất ra những phản ứng từ bên trong lòng một cách khác nhau, không ai giống ai.

### Bạn hãy đo thử phản ứng stress của bạn

#### Độ phản ứng (độ xuất ra của stress)

Trong vòng nửa năm vừa rồi, bạn có những chứng bệnh gì giống như 14 loại ghi dưới đây không ? và có cỡ nào ? Nếu có, bạn hãy khoanh tròn vào những số thích hợp và tổng cộng tất cả số đó lại.

			lúc nào cũng có	một ngày có vài lần	một tuần có vài lần	một tháng có vài lần	hầu như không có
I	1	có cảm thấy mệt mỏi nhiều không ?	5	4	3	2	1
	2	có đau đầu không?	5	4	3	2	1
	3	có đau cổ và vai không?	5	4	3	2	1
	4	có bao giờ cảm thấy mình mảy thân thể cứng đờ không ?	5	4	3	2	1
	5	có đau ngực không?	5	4	3	2	1
II	6	không tập trung tinh thần được	5	4	3	2	1
	7	không ngủ được	5	4	3	2	1
	8	mệt mỏi chán nản không muốn làm gì	5	4	3	2	1
	9	bao tử khó chịu	5	4	3	2	1
	10	có uống thuốc ngủ hoặc thuốc an thần không?	5	4	3	2	1
III	11	rời nơi làm việc về nhà bạn có vẫn cảm thấy chán nản không muốn làm gì không?	5	4	3	2	1
	12	có dễ giận dỗi không?	5	4	3	2	1
	13	có khi nào bực bội không?	5	4	3	2	1
	14	có khi nào thần kinh trở nên quá nhạy bén không?	5	4	3	2	1

Điểm tổng cộng	
Trên 35 điểm	phản ứng stress rất mạnh
Trên 28 điểm	phản ứng stress mạnh
Dưới 28 điểm	phản ứng stress yếu
Dưới 21 điểm	phản ứng stress hơi quá yếu. Có thể là chính bạn không thể tự phán đoán cho bạn đúng được.

Bạn hãy tổng kết số điểm của 3 nhóm câu hỏi : I (từ câu 1 đến câu 5), II (từ câu 6 đến câu 10), III (từ câu 11 đến câu 14). Nhóm nào có điểm cao? Nhóm biểu hiện cao cho biết rằng phản ứng stress của bạn sẽ dễ xuất ra qua thể xác (nhóm I), tinh thần (nhóm II), hoặc hành động (nhóm III).

I (câu 1 đến câu 5)	phản ứng stress xuất ra thể xác
II (câu 6 đến câu 10)	phản ứng stress xuất ra tinh thần
III (câu 11 đến câu 14)	phản ứng stress xuất ra hành động

## 2.4 Stress và bệnh

Thân thể con người của bạn có khả năng làm việc để có thể thích ứng với mọi stresser.

Ngay sau khi bạn bị stresser vật, thì sức đối kháng của thân thể của bạn sẽ yếu đi, nhưng từ nó sẽ hồi phục lại. Nhưng nếu bạn bị stresser vật trong một thời gian quá lâu thì thân thể của bạn sẽ yếu hẳn đi. Lúc đó, nếu có thêm stresser mới đến với bạn nữa, thì thân thể của bạn sẽ xuất ra phản ứng stress rất mạnh.

Nếu là stresser với mức độ thích hợp, thì sẽ đem lại phản ứng tốt cho thân thể của bạn. Nhưng nếu stresser lớn quá, cách đối kháng với stresser bị sai lầm, thì phản ứng stress sẽ trở nên to lớn hơn, có khi làm cho thân thể của bạn đến nỗi bệnh hoạn.

Gần đây, người ta chú tâm đến stress và chất kháng thể.

Khi bị stresser vật, sức kháng thể sẽ yếu dần, làm cho dễ bị cảm và viêm phổi.

Ngược lại, nếu bị stresser vật liên tục, sức kháng thể sẽ tăng nhiều quá làm cho dễ bị dị ứng, hoặc đau nhức khớp xương đến nỗi muốn rụng rời tay chân.

Có trường hợp được cho biết là người bị bệnh ung thư đã hết bệnh vì được hướng dẫn áp dụng cách relax. Cách này đã làm cho ung nhọt teo dần rồi cuối cùng biến mất. Người ta giải thích rằng relax đã làm cho sức kháng thể hoạt động mạnh hơn, các tế bào tốt đã ăn mất những ung nhọt.

Vì vậy, bạn cũng nên tin vào những trường hợp như vậy mà cố gắng học cách kiểm chế stress để khuất phục được bệnh của bạn.

Sau đây là các chứng bệnh liên quan đến stress

### Các chứng bệnh có quan hệ mật thiết với stress (các chứng bệnh về tinh thần và thể xác)

Thuộc về bộ tiêu hóa	loét bao tử, loét trá tràng, viêm ruột kết, hội chứng dễ cảm ứng đường ruột, viêm tuyến tụy mãn tính
Thuộc về bộ tuần hoàn	bệnh động mạch vành (chứng đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim), huyết áp cao
Thuộc về bộ hô hấp	suyễn cuốn phổi, hội chứng lọc máu quá độ (bằng oxy)
Thuộc về da	viêm da dị ứng, hói đầu vòng tròn, chứng nổi mào đay
Thuộc về thần kinh, bắp thịt	nhức đầu teo cơ thịt, chứng đau nửa đầu, thần kinh tự trị bất bình thường
Thuộc về bộ bài tiết, lọc	bệnh tiểu đường, chứng ăn uống bất bình thường (thần kinh tính)

## Các bệnh thần kinh quan hệ đến stress

Chứng thần kinh bất an (bị hoảng loạn)

đột nhiên trở nên bất an, có khi bị tim đập mạnh, đứt hơi khó thở

PTSD (căng thẳng hoảng loạn sau khi chấn thương thần kinh)

sau khi gặp phải những cảnh tượng sợ hãi nguy hiểm đến tính mạng, sẽ trở thành sợ hãi, ngủ không được v.v... làm cản trở đến sinh hoạt hàng ngày.

Bệnh tâm thần

trở nên vô khí lực, không muốn làm gì. Có khi nghĩ đến chuyện tự sát.

Bệnh nghiện rượu

không thể kiềm chế được mỗi khi uống rượu, làm cản trở sinh hoạt xã hội

Rối loạn thích ứng

Bị stress quá nhiều trong công việc, trở nên vô khí lực, không muốn làm gì, bất an, lo lắng, không thể sinh hoạt bình thường được

Biểu hiện cơ thể rối loạn

thân thể không có bệnh gì mà lại cảm thấy chóng mặt choáng váng, tim đập mạnh, nghẹn cổ họng và đau nhức khắp nơi.

Rối loạn ăn uống

Hình dung về thân thể không còn đúng nữa làm cho kiêng ăn uống quá độ, hoặc ăn uống quá nhiều, luôn bị ói mửa.

### 3. Phương pháp đối diện với stress

#### 3.1 Trước tiên, bạn nên biết đúng về stresser

Stress có thể sẽ lớn hơn hoặc nhỏ dần đi do cách nhận thức về stresser của bạn. Chẳng hạn như trường hợp dưới đây:

Ông A chưa nói thạo tiếng Nhật. Một hôm, ông bị một người bạn Nhật nói rằng : “ông nói như vậy là thất lễ đó. Trường hợp như vậy bên tiếng Nhật ông phải nói như thế này mới đúng”. Câu nói của người bạn này đã làm cho ông A tự cảm thấy xấu hổ và buồn bã vô cùng, vì ông nghĩ “mình đã nói sai, chắc chắn là đã làm cho người Nhật chung quanh bức tức rồi”. Từ đó trở về sau, ông dần dần không nói tiếng Nhật với người Nhật được nữa. Mỗi lần trong thế bí, bắt buộc phải nói thì ông đều cảm thấy bao tử đau nhói.

Nếu như có suy nghĩ: “không được sai lầm, phải hoàn toàn mới được. Không được để cho bị khiển trách”, thì chính suy nghĩ này không hợp lý, nó đã phủ nhận chính bạn, không thể đem lại kết quả tốt và cảm tình tốt cho bạn được.

Trường hợp ông A, chưa thông thạo tiếng Nhật. Ông nên suy nghĩ, cho rằng lời nói của người bạn ông là một lời khuyên răn, chỉ cần sau này ông để ý mỗi khi nói là được. Bởi vì ngôn ngữ là loại cần phải học qua những lần thực tế như vậy mới biết rõ cách xử dụng. Nếu người bạn của bạn với vẻ mặt kỳ cục như là đã nghe tiếng Nhật kỳ quái của bạn thì bạn nên hỏi: “Tôi đã nói gì kỳ cục không? Làm ơn chỉ cho tôi cách nói đúng”. Như vậy thì có thể bạn và người Nhật đó sẽ trở nên bạn thân thiết với nhau.

Stress của ông A là từ lối suy nghĩ không hợp lý của ông mà ra. Không phải do chính sự việc xảy ra mà là qua sự việc đã xảy ra đó, bạn cảm nhận (nhận thức) như thế nào, điều đó sẽ quyết định sự đau khổ và cảm tình của bạn.

Một khi bạn sửa được lối suy nghĩ của bạn trở nên hợp lý, là bạn đã có thể vượt qua được một bật điều chỉnh (tự chế) stress của bạn.

#### <Những thí dụ về lối suy nghĩ bất hợp lý>

- 1) Lời nói  
câu nói làm như bắt buộc “phải làm....”
- 2) jender  
Công việc nam nữ bị phân công trong xã hội
- 3) Thành kiến  
“Người.....rất ồn ào”, “Ồ Nhật thì làm như vậy đây” v.v...
- 4) Những thú khác  
Thần thoại mẫu tính, chẳng hạn như phủ nhận việc tin vào những thần thoại an toàn của ..... là không hợp lý, mặc dầu bạn đã tin vào đó một cách mù quáng.

**<Cách nhận thức dễ làm cho bạn bị bệnh tâm thần>**

- 1) Tự mình suy luận và phán đoán đầu không có căn cứ chính đáng
- 2) Không chịu nữa chửi, chuyện gì cũng muốn cho rõ ràng trắng hoặc đen
- 3) Cú để mắt và phán đoán vào toàn những gì chính mình đang lo ngại
- 4) Suy nghĩ quá độ về những khuyết điểm và thất bại của mình, ngược lại hầu như không đánh giá, không nghĩ đến những ưu điểm và thành công của chính mình
- 5) Chỉ có một sự việc xấu xảy ra thôi, mà lại nghĩ tất cả sự việc đều là xấu như vậy
- 6) Tất cả đều cho là lỗi tại mình đầu không phải
- 7) Phán đoán sự việc bằng cảm tình của mình

Bạn hãy xét lại thử cách cảm nhận (nhận biết) stress của bạn có vấn đề gì không?

Nếu có vấn đề gì, từng bước từng bước một cũng được, bạn nên thay đổi cách cảm nhận đó.

### 3.2 Kế đến là những thí dụ về các cách đối kháng hay

Khi bạn đã nhận biết được stresser một cách hợp lý, thì bạn hãy nghĩ đến cách đối kháng, làm như thế nào để cho phản ứng stress không trở nên lớn hơn.

Cách đối kháng tốt : với tư thế tích cực để giải quyết vấn đề

- 1) Nỗ lực tích cực để giải quyết về stresser
- 2) Bắt tay vào làm từng việc một đối với những gì có thể làm được
- 3) Bàn thảo, tham hỏi ý kiến của nhiều người để tìm ra phương pháp giải quyết hay hơn.

Cách đối kháng xấu : tránh né việc suy nghĩ về vấn đề khó khăn đang gặp

- 1) Đổ lỗi cho người khác
- 2) Không tham hỏi ý kiến của ai, chỉ đau khổ một mình
- 3) Tránh né, chọn những hành động với tính cách phi sinh sản, chẳng hạn như : uống rượu, hút thuốc, ăn quá độ, bài bạc, giận cá chém thớt, chui vào phòng một mình

Để giải quyết vấn đề, bạn hãy suy nghĩ thử về phương pháp giải quyết như thế nào tuần tự như sau đây :

- I Làm tỏ vấn đề
- II Nêu ra thử những cách giải quyết mà bạn có thể nghĩ ra
- III Suy xét thử những cách giải quyết đó có thể thực hiện được hay không?
- IV Chọn cách giải quyết thích hợp nhất
- V Lập kế hoạch để thực hiện phương pháp giải quyết đó
- VI Thực hiện kế hoạch đã đặt ra, và xét lại sau khi thực hiện. Nếu không thành công thì làm lại

### 3.3 Bạn nên tham hỏi ý kiến của nhiều người, đừng ôm tất cả mọi ưu tư một mình

Khi bị stress thật to lớn vật, đến nỗi tự một mình bạn không thể nào giải quyết được, lúc đó, nếu như bạn có nhiều người để tham hỏi ý kiến, thì bạn có thể vượt qua một cách tốt đẹp. Tùy theo nội dung, cũng có những trường hợp bạn cần tham hỏi ý kiến với các cơ quan chuyên môn.

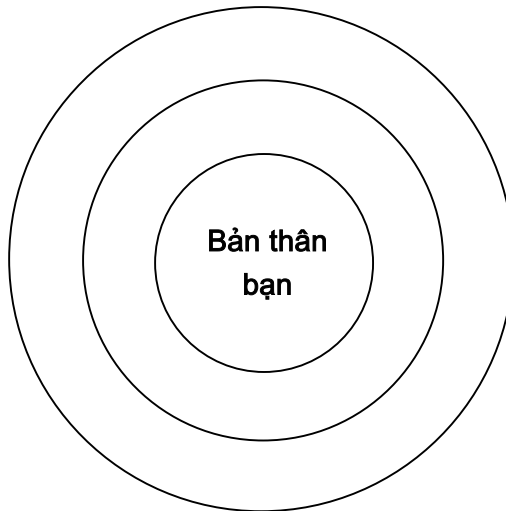
Một khi bạn cảm thấy tự sức mình không thể làm gì được, bạn cần phải có can đảm để giao phó cho các nhà chuyên môn.

Thêm vào đó, có những nhóm do những người cùng mang một nỗi niềm đau khổ giống nhau lập ra (nhóm tự trợ), nhằm mục đích an ủi lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau suy nghĩ cách giải quyết vấn đề. Bạn tham gia vào những nhóm này có thể là bạn sẽ được họ chỉ dạy cho cách đối kháng với vấn đề, hoặc có thể là bạn trở thành người chỉ dạy cho những người khác.

Bạn hãy tham khảo danh sách những nơi tham hỏi ý kiến ở bảng sau tập này.

#### Bản đồ về thú tự những người tham hỏi ý kiến đối với bạn

Bạn hãy viết vào hình dưới đây những người giúp đỡ bạn và quan hệ của bạn đối với những người đó (chồng, vợ, bạn bè, mẹ, anh, v.v...)

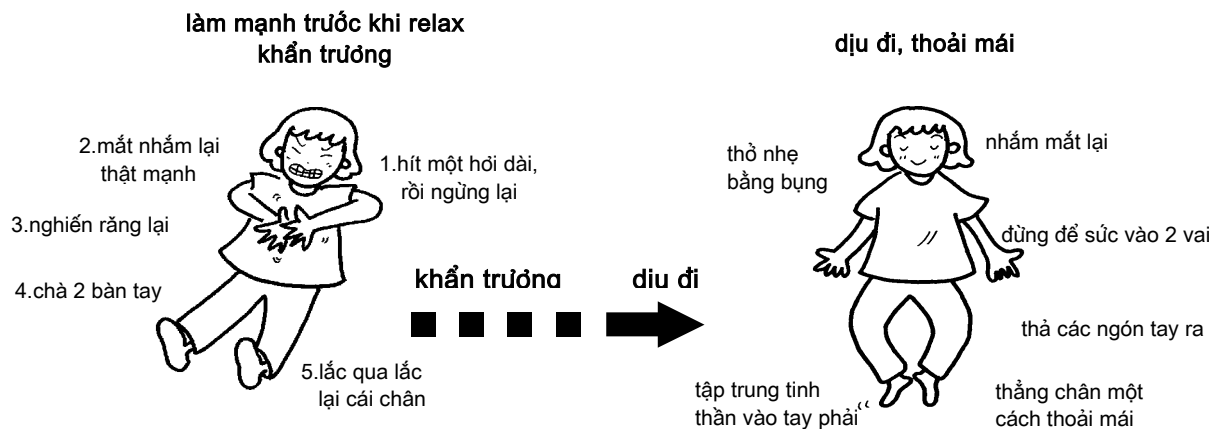




### 3.4 Hãy ngăn chặn phản ứng stress (căng thẳng tinh thần) bằng cách làm dịu (relax) căng thẳng

(1) Phương pháp làm cho những cơ thịt đang trong trạng thái khẩn trương đến trạng thái thoải mái.

Bạn hãy làm cho các bắp thịt của bạn khẩn trương lên giống như hình dưới đây. Bạn giữ trạng thái này khoảng 20 giây. Sau đó, bạn hãy thở phào ra một cái thật mạnh. Như vậy, bạn sẽ thường thức được cảm giác thoải mái vô cùng sau khi đã dùng sức để làm cho các bắp thịt khẩn trương.



(2) Phương pháp huấn luyện tự trị (đây là phương pháp tự mình làm cho mình dễ ngủ do bác sĩ Shulz khoa thần kinh, người Đức sáng kiến)

Công thức luyện tập tiêu chuẩn

Bối cảnh công thức thở bằng bụng (trong lòng cảm thấy bình an)

công thức 1 (tưởng tượng trong đầu) 2 cánh tay, 2 chân nặng trĩu (tập từ cánh tay nào thuận trước, tập trung tinh thần vào cánh tay và chân)

công thức 2 tưởng tượng 2 cánh tay, 2 chân ấm (tưởng tượng nơi ấm)

công thức 3 nhịp đập của tim thật yên lặng

công thức 4 thở rất thoải mái

công thức 5 bụng ấm

công thức 6 mặt mát

Xóa đi sự tưởng tượng giãn cánh tay ra và mở mắt ra từ từ (nếu trước khi ngủ thì không cần)

(3) Hình dung

Thâu vào tape những âm thanh có thể làm cho bạn liên tưởng đến một nơi thật thoải mái, cảnh đẹp, kỷ niệm đẹp, mùi thơm, màu đẹp v.v... Bạn bật nhạc đó lên và nhắm mắt lại nghe, bạn sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu.

(4) Âm nhạc

Khi bạn muốn làm dịu bớt căng thẳng tinh thần, bạn hãy bật nhạc nhẹ nhàng thì sẽ có công hiệu tốt. Chẳng hạn như các bài nhạc sau đây:

Khi muốn bớt căng thẳng tinh thần : bản nhạc G Senjo no Aria (by Bahha)

Lúc chán nản, không muốn làm gì : bản nhạc Finlandia (by Sibelius)

Lúc muốn vui tươi, nhộn nhạo lên : bản nhạc Sabre Dance (by Khachaturian, Aram)

(5) Tản bộ trong rừng cây

Tản bộ trong rừng cây có công hiệu rất tốt cho việc làm dịu tinh thần. Vì ở đó các màu xanh của lá, mùi thơm của cỏ cây, gió làm cho bạn dễ chịu, tiếng nước chảy của những con rạch, tiếng chim hót v.v... đều là những kích thích tốt cho 5 giác quan (ngũ giác) : thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác, xúc giác.

(6) Tắm onsen (nước nóng thiên nhiên)

Khi phản ứng stress lên cao, cách chữa trị đơn giản là bạn nên tắm ngâm nước nóng. Với điều kiện đừng quá nóng hoặc quá lạnh, nó sẽ đem lại kết quả ngược lại (làm cho phản ứng stress của bạn càng lên cao hơn)

(7) Mùi thơm

Aromaterapi là loại hiện đang thịnh hành. Các mùi thơm mang tác dụng làm dịu sẽ làm cho thần kinh giao cảm của bạn dịu hẳn đi.

(8) Trà

Khi bạn thường thức trà ấm, bạn cần phải thở bằng bụng thật dài.

Điều này sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng tinh thần hơn. Hơn nữa, chất cafêin trong trà có tác dụng làm cho bạn cảm thấy thoải mái tinh thần hơn.

(9) Tĩnh tâm

Các loại tĩnh tâm như : thiền, yoga và tĩnh tâm của kiếm đạo v.v... có thể đem lại hiệu quả tốt cho sự làm dịu tinh thần của bạn.

### 3.5 Các phương pháp khác làm cho giảm căng thẳng, hoặc có thể chịu đựng được căng thẳng

#### (1) Giữ trật tự nếp sống sinh hoạt hàng ngày

- 1 giữ thời gian ngủ đúng (từ 7 đến 8 tiếng)
- 2 không hút thuốc
- 3 giữ độ nặng của thân thể thích hợp (không mập quá hay ốm quá)
- 4 không uống rượu quá độ
- 5 trong 1 tuần tập thể thao cho đến nổi chảy mồ hôi 1 lần
- 6 ăn mỗi bữa sáng
- 7 không ăn vặt

#### (2) Dinh dưỡng

Bạn hãy cố gắng ăn những loại có chất vitamin ghi sau đây. Các loại này có chứa chất dinh dưỡng làm cho bạn có thể chịu đựng được sự căng thẳng của tinh thần :Vitamin B1 (các loại đậu, gạo lức, mè, thịt heo v.v...), vitamin C (trái cây, các loại khoai v.v...), canxi (sữa, cá nhỏ v.v...)

#### (3) Ngủ

Lúc mệt, bạn nên chọn cái ngủ là tốt nhất. Một chu kỳ ngủ là 90 phút. Ngủ say phải tốn mất 30 đến 40 phút. Qua 1 tiếng đồng hồ thì trở thành giấc ngủ REM. Mọi bức rức trong lòng sẽ tan biến đi trong khoảng thời gian ngủ REM này. Người ta còn gọi đây là giấc ngủ tinh thần. Nếu được, bạn nên ngủ từ 7 đến 8 tiếng. Tuy nhiên, “ chỉ vào giường những lúc buồn ngủ”, “dầu không ngủ được đầy đủ đi nữa mỗi sáng vẫn dậy đúng giờ” đều có công hiệu tốt.

#### (4) Vận động (tập thể thao)

Người ta gọi vận động hữu oxy hay là vận động aerobic, là loại tập thể thao dùng đến những cơ bắp, vận động với thời gian dài, không để đến tình trạng thiếu oxy. Còn loại vận động với thời gian ngắn, đem đến tình trạng thiếu oxy (chẳng hạn như các loại thi đấu chạy khoảng đường ngắn, bơi lội v.v...), được gọi là vận động vô oxy. Các loại vận động hữu oxy như chạy bộ, luyện tập thân thể bằng cách bơi với đoạn đường dài, đạp xe đạp, đi bộ, nhảy dây v.v... có công hiệu làm tăng thêm sức chịu đựng của cơ năng tim phổi, và làm tiêu đi các sản vật stress không cần đến.

#### (5) Nói chuyện, nghe nói chuyện

Khi bức bối chuyện gì, bạn kể cho người khác nghe thì bạn sẽ thấy tâm hồn rất thoải mái, thần kinh của bạn không còn căng thẳng nữa.

Nhưng không chỉ nói chuyện thôi, mà bạn cũng cố gắng ngồi nghe người khác nói, kể chuyện với bạn. Cố gắng lắng tai nghe, đừng nên nói xen vào những gì không cần thiết. Như vậy là bạn đã có thể tạo cho mình một mối quan hệ tốt giữa người với người.

#### (6) Cười, khóc

Người ta thường nói rằng cú cười hoặc khóc thoải mái như trong lòng mình đang nghĩ thì rất tốt cho stress.

#### (7) Hát, múa

Hát múa thật vui có hiệu quả tốt giống như tập thể thao vậy.

(Tỏ kèm) Danh sách các văn phòng nhận tham hỏi ý kiến (Trích từ : INTERPEOPLE DIRECTORY V.V ..)

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Trung tâm tổng hợp sức khỏe tinh thần, Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6607-8814	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-12:00 13:00-17:30	tiếng Nhật
Trung tâm sức khỏe tinh thần, thị trấn Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6636-7867	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-15:00 17:00-21:00	tiếng Nhật
Befrienders International Trung tâm ngăn chặn tự sát, Osaka	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6251-4343	mỗi ngày	24 tiếng đồng hồ	tiếng Nhật
Inochi no denwa vùng Kansai	tham hỏi ý kiến bằng điện thoại (những ưu tú trong lòng)	06-6309-1121	mỗi ngày	24 tiếng đồng hồ	tiếng Nhật
(Tài đoàn) Trung tâm tham hỏi ý kiến vùng Kansai	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tốn tiền) sẽ miễn phí cho những người đến lần đầu tiên vào ngày 10 và 20 mỗi tháng	06-6881-2588 cần hẹn trước	từ thứ hai đến thứ bảy	10:00-21:00	tiếng Nhật
Trung tâm tham hỏi ý kiến quốc tế	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tốn tiền)	078-856-2201	không nhất định		tiếng Nhật, Anh (tiếng Tây Ban Nha thì không nhất định)
Resolutions Counseling Center	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những ưu tú trong lòng, tốn tiền)	072-867-4437	từ thứ hai đến thứ sáu thứ bảy thì không nhất định	10:00-19:00	tiếng Anh
Tài đoàn giao lưu quốc tế tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	0724-60-2371	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:45	tiếng Anh, Trung Hoa
Điện thoại tham hỏi ý kiến bằng tiếng Trung Hoa	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6903-9595	thứ hai, tư, sáu	10:00-17:00	tiếng Trung Hoa (Bắc kinh), Đài Loan
(Tài đoàn) Hiệp hội giao lưu quốc tế Toyonaka	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (tổng hợp)	06-6843-4343	thứ năm, sáu	10:00-16:00 thứ năm 10:00-19:00 thứ sáu 10:00-16:00	tiếng Nhật, Anh, Trung Hoa tiếng Đại Hàn tiếng Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha
Khâu tham hỏi ý kiến dành cho người ngoại quốc tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6941-2297	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Nhật, Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Thái, Phi Luật Tân
Văn phòng tham hỏi ý kiến dành cho người ngoại quốc, thị trấn Osaka					
Phòng tham hỏi ý kiến của tòa hành chánh thị trấn Osaka	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (thị chánh)	06-6208-5080	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:30	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái (chỉ làm vào thứ hai), Bồ Đào Nha (chỉ làm vào thứ ba), In-đô-nê-si-a (chỉ làm vào thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ sáu)
Tham hỏi ý kiến về luật pháp	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (những vấn đề về luật pháp)	06-6772-1127 cần hẹn trước	thứ tư (tuần thứ nhất, tuần thứ ba trong tháng)		tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái, Bồ Đào Nha, In-đô-nê-si-a, Tây Ban Nha

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	Thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Mạng lưới liên lạc dành cho người ngoại quốc (Gaikokujin 119 network)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	090-3009-3619	thứ ba	19:00-21:00	tiếng Anh, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Trung tâm giao lưu quốc tế Osaka information plaza Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (cho biết về tình hình, tin tức sinh hoạt dành cho người ngoại quốc)	06-6773-6533	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn, Thái (chỉ làm vào thứ hai), Bồ Đào Nha (chỉ làm vào thứ ba), In-đô-nê-si-a (chỉ làm vào thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ sáu)
Hội các bà vợ ngoại quốc (chồng Nhật)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi ưu tư liên quan đến phái nữ)	06-6418-9957	tùy theo lúc thuận tiện		tiếng Anh
Trung tâm đa văn hoá cộng sinh (Osaka) (Tabunkakyousei center)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (tổng hợp)	06-6973-7515	thứ sáu	18:00-21:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha (nếu là ngôn ngữ khác thì không cần liên lạc hỏi trước)
NGO Việt Nam tại Kobe	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi vấn đề sinh hoạt)	078-736-2987	Mỗi ngày (trừ ngày lễ)	9:00-15:00	tiếng Anh, Việt
Hội ủy viên hiệp lực quốc tế công giáo Osaka (giáo phận tổng giám mục Osaka)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về mọi vấn đề sinh hoạt)	06-6941-4999	từ thứ hai đến thứ sáu cần phải liên lạc hỏi trước	24 tiếng đồng hồ 24 tiếng đồng hồ	tiếng Anh, Tây Ban Nha, Pháp (chỉ làm vào thứ tư) tiếng Phi Luật Tân
Trung tâm hướng dẫn tổng hợp dành cho người ngoại quốc đến Nhật của cục quản lý nhập quốc Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (visa, những vấn đề về xuất nhập quốc)	06-6774-3409~3410	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-12:00 13:00-16:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha (mỗi ngày trừ thứ tư), Tây Ban Nha (chỉ làm vào thứ tư)
Văn phòng tham hỏi ý kiến về nhân quyền của bộ bảo vệ nhân quyền thuộc cục pháp vụ (tư pháp) Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền) tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền)	06-6942-1481	từ thứ hai đến thứ sáu từ thứ hai đến thứ sáu thứ tư thứ tư (tuần thứ nhất và thứ 3 trong tháng)	8:30-17:00 9:00-12:00 13:00-16:00 13:00-16:00	tiếng Nhật tiếng Nhật tiếng Trung Hoa tiếng Anh
Hot line về nhân quyền dành cho phái nữ	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến nhân quyền của phái nữ)	06-6942-1238	từ thứ hai đến thứ sáu	8:30-17:00	tiếng Nhật
Nhân quyền của trẻ em 110 (KODOMO NO JINKEN 110 BAN)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (Những vấn đề liên quan đến nhân quyền của trẻ em)	06-6942-1183 0120-793148	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-16:00	tiếng Nhật
Phòng tham hỏi ý kiến dành cho những người bị hại Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến người bị hại trong những vụ phạm tội, tai nạn v.v...)	06-6871-6365	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật
Trung tâm cứu viện pháp luật người Đại Hàn	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề về luật pháp)	06-6731-3520	từ thứ hai đến thứ sáu thứ bảy thì chỉ làm buổi sáng	10:00-17:00	tiếng Nhật, Đại Hàn
Trung tâm chi viện ATOMI OSAKA (AIANET)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến việc bảo vệ nhân quyền dành cho những người bị)	06-6764-5600	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Cục lao động Osaka Bộ cơ chuẩn lao động Khâu giám đốc	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến lao động)	06-6949-6490	thứ ba, thứ năm	10:00-15:00	tiếng Anh
Hội luật sư Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề về nhân quyền)		thứ sáu (tuần thứ 2 và thứ 4)	12:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Đại Hàn
tham hỏi ý kiến về nhân quyền của người ngoại quốc	Điện thoại tham hỏi ý kiến về sự quấy rối tình dục		thứ năm (tuần thứ 2 trong tháng)	11:30-13:30	tiếng Nhật
nhân quyền của trẻ em	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (Những vấn đề liên quan đến nhân quyền của trẻ em)	06-6364-6251	thứ tư	15:00-17:00	tiếng Nhật
Tham hỏi ý kiến bằng điện thoại dành cho những người bị hại trong những vụ phạm tội	(những vấn đề liên quan đến người bị hại trong những vụ phạm tội)		thứ ba	15:00-18:00	tiếng Nhật
HIMAWARI (huồng dương)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến nhân quyền hoặc quản lý tài sản của những người lớn tuổi, người tàn tật (bao gồm những người bị bệnh thần kinh))	06-6364-1251	thứ sáu	13:00-16:00	tiếng Nhật
(Tài đoàn) Trung tâm tham hỏi ý kiến về những vụ tai nạn giao thông của liên hội luật sư Nhật Bản tham hỏi ý kiến qua điện thoại về những vụ tai nạn giao thông	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến tai nạn giao thông)	06-6364-4652	vào ngày 10 mỗi tháng	11:00-12:00 13:00-16:00	tiếng Nhật
Trung tâm phục vụ việc muốn người ngoại quốc làm việc, Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (giới thiệu công việc làm cho những du học sinh và những người có tay chuyên môn hoặc có kỹ thuật trong tay)	06-6241-5606	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-16:00	tiếng Anh, Trung Hoa
			thứ sáu (tuần thứ 2 và 4 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Anh
			thứ hai (tuần thứ 1 và 3 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Trung Hoa
Nói giới thiệu việc làm, YODOGAWA	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (giới thiệu việc làm)	06-6885-2810	thứ tư (cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha
			thứ ba (tuần thứ 2 và 4 trong tháng, cần phải liên lạc hỏi trước)	13:00-17:00	tiếng Tây Ban Nha
Nói giới thiệu việc làm, SAKAI	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (giới thiệu việc làm)	0722-22-5049	cần phải liên lạc hỏi trước	13:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Nói giới thiệu việc làm, KADOMA	tham hỏi ý kiến bằng cách đến trực tiếp (giới thiệu việc làm)	06-6906-6831	cần phải liên lạc hỏi trước	13:00-17:00	tiếng Anh, Trung Hoa, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
Union HIGORO	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về vấn đề lao động)	06-6942-0219	từ thứ hai đến thứ sáu (thứ 7 thì không nhất định)	10:00-17:00	tiếng Nhật
Trung tâm an toàn dành cho những người lao động Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề lao động đặc biệt về tai nạn lao động, bệnh vi nghề nghiệp)	06-6943-1527	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Anh, Tây Ban Nha

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Mukogawa Union	tham hỏi qua điện thoại / trực tiếp đến (về vấn đề lao động)	06-6481-2341 cần hẹn trước	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Nhật (tiếng Anh, Trung Hoa, Tây Ban Nha thì không nhất định)
Rink (Mạng lưới liên lạc Kansai bảo vệ quyền lợi cho toàn thể người ngoại quốc và gia đình của họ)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề nhân quyền)	06-6910-7103	từ thứ hai đến thứ sáu  thứ năm	14:00-17:00  14:00-20:00	tiếng Nhật Đại Hàn (chỉ làm vào thứ ba) Trung Hoa (chỉ làm vào thứ tư) Thái (chỉ làm vào thứ sáu) tiếng Anh, Tây Ban Nha
(Tài đoàn) Trung tâm ổn định việc nhận công nhân sản nghiệp (NIKKEI OSAKA)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (lao động, những gì liên quan đến sinh hoạt trong khi làm việc)	06-6947-7950	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-16:30	tiếng Bồ Đào Nha
Trung tâm DON (Trung tâm tổng hợp dành cho phái nữ do tỉnh Osaka lập)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về những ưu tư của phái nữ)	06-6910-8401 hướng dẫn bằng bảng 06-6910-8588 văn phòng, dùng tiếng Nhật	thứ bảy	14:00-16:00	Đại Hàn (thủ nhất) Trung Hoa (thủ nhì) Anh (thủ ba)
Trung tâm tham hỏi ý kiến dành cho phái nữ tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tư liên quan đến phái nữ (có thể tham hỏi ý kiến về những liên quan đến việc bị chồng (v.v...) dùng bạo lực (đánh đập))	06-6728-8858	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-16:30	tiếng Anh
Trung tâm phụ nữ Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tư liên quan đến phái nữ)	06-6930-7666	thứ năm (tuần thứ 1, 2, 3 trong tháng)	13:00-20:00 nghỉ làm ngày lễ và tháng 8	tiếng Nhật
Hot line về sự ngược đãi đối với trẻ em	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (liên quan đến sự ngược đãi trẻ em)	06-6762-0088	từ thứ hai đến thứ sáu	11:00-17:00	tiếng Nhật (tiếng Anh thì không nhất định)
Bản bộ cảnh sát tỉnh Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (liên quan đến vấn đề phụ nữ bị hãm hại v.v...)	06-6767-0110	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Nhật
Trung tâm giáo dục thiếu nhi (trẻ em) thị trấn Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến sức khỏe của trẻ em, dạy dỗ trẻ em, thói quen sinh hoạt của trẻ em)	06-6448-2000	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-12:00 13:00-16:00	tiếng Nhật
Trung tâm tham hỏi ý kiến về vấn đề nuôi nấng trẻ em	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tư liên quan đến việc nuôi nấng trẻ em)	06-6354-4152	thứ hai, từ thứ tư đến thứ sáu  thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ	10:00-20:00  10:00-17:00	tiếng Nhật  tiếng Nhật
APCC (Trung tâm liên quan đến sự mang thai nguy cơ của tuổi dậy thì)	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến việc mang thai của các trẻ em tuổi dậy thì)	06-6761-1115	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Nhật
Hot line dành cho cha mẹ và con cái không cùng dòng máu	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến cha mẹ và con cái không quan hệ máu mủ)	06-4304-1085	từ thứ hai đến thứ sáu	11:00-17:00	tiếng Nhật

Tên các đoàn thể	Nội dung hoạt động	Số điện thoại	Ngày làm việc	thời gian làm việc	ngôn ngữ có thể dùng được
Nói tham hỏi ý kiến về trẻ em của trung ương thị trấn Osaka	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những ưu tu liên quan đến trẻ em, con cái)	06-6797-6520	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:30	tiếng Nhật
Trung tâm tin tức y tế quốc tế AMDA Kansai	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề y tế)	06-6636-2333	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Anh, Tây Ban Nha (Nếu là tiếng Trung Hoa, Bồ Đào Nha thì cần phải liên lạc hỏi trước)
Nhóm hoạt động bất doanh lợi đặc định Trung tâm tin tức: HIV và nhân quyền	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến HIV và nhân quyền)	06-6882-0102	thứ bảy, chủ nhật	13:00-18:00	tiếng Nhật
		06-6882-0282	thứ bảy	11:00-16:00	tiếng Anh
Trung tâm tham hỏi về tin tức y tế quốc tế inter medix	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (vấn đề y tế)	06-6309-7535	thứ hai, ba, tư, sáu	9:00-17:00	tiếng Anh, Pháp
		06-6304-8014	thứ bảy thì chỉ làm buổi sáng		
Trung tâm giúp đỡ liên quan đến criatiros-hiv/aids	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (những vấn đề liên quan đến HIV/STD)	045-451-1211	thứ hai	14:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
		03-3369-7110	thứ năm	13:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha
DISQUE SAUDE	tham hỏi ý kiến qua điện thoại (về y tế dành riêng cho người Ba tây)	0120-05-0062 052-222-1096	từ thứ hai đến thứ sáu	9:00-17:00	tiếng Bồ Đào Nha
Trung tâm chi viện (giúp đỡ) selfhelp Osaka	giới thiệu các nhóm tự trợ v.v. ..	06-6352-0430	thứ bảy	14:00-18:00	tiếng Nhật
Văn phòng trung ương Kansai Alcohol Anonymous	nhóm tự trợ giúp những người nghiện rượu hồi phục (hội hợp v.v...)	06-6536-0828	từ thứ hai đến thứ sáu	9:30-18:00	tiếng Nhật, Anh
		hỏi thủ	thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ	13:00-16:00	tiếng Nhật, Anh
Al-Anon Kansai Information Service Center	giúp đỡ cho những người trong gia đình và những người bạn của các người nghiện rượu (hoặc nghiện xi ke ma túy v.v...)	06-6354-9045	thứ ba, năm, sáu	10:00-16:00	tiếng Nhật
GA (Gamblers Anonymous)	giúp đỡ những người nghiện bài bạc (bằng cách hội hợp v.v...)	090-4603-5273			tiếng Nhật (tiếng Anh thì không nhất định)
Trung tâm giúp đỡ những người nghiện xi ke ma túy	giúp đỡ những người nghiện xi ke ma túy (daycare, nhận tham hỏi ý kiến v.v...)	06-6396-5404	từ thứ hai đến thứ sáu	10:00-17:00	tiếng Nhật
Tự do (freedom)	giúp đỡ các người bạn và những người trong gia đình của người nghiện xi ke ma túy v.v. ..	06-6399-4999	từ thứ hai đến thứ bảy	10:00-17:00	tiếng Nhật
	tham hỏi ý kiến qua điện thoại	0798-34-8999	thứ bảy	15:00-19:00	tiếng Nhật
Hội liên lạc những người bị bệnh thần kinh Osaka (BOCHIBOCHI CLUB)	tham hỏi ý kiến do chính những người bị bệnh tâm thần đảm trách	06-6973-1287	thứ ba, thứ năm	14:00-17:00	tiếng Nhật
Trung tâm giúp đỡ tự lập sinh hoạt Peer OSAKA	tham hỏi ý kiến do chính những người bị bệnh tâm thần đảm trách	06-6622-1180	thứ hai, thứ sáu	13:00-15:30	tiếng Nhật
(Xã) Hội liên hợp các gia đình có người bị bệnh tâm thần tỉnh Osaka	giúp đỡ gia đình của những người bị bệnh tâm thần (nhận tham hỏi ý kiến qua điện thoại do hội viên gia đình đảm trách)	06-6775-7859	thứ hai, thứ sáu	10:00-15:00	tiếng Nhật



こころとからだの健康のために  
～外国人のためのストレスマネジメントハンドブック～  
ベトナム語版

平成14年2月発行

---

■ 監修 ■

山田富美雄  
大阪府立看護大学  
同大学院看護学研究科教授

野田哲朗  
大阪府立こころの健康総合センター  
参事兼ストレス対策課長

■ 発行 ■

大阪府府民活動推進課・国際課  
〒540-8570 大阪府中央区大手前 2-1-22  
電話 06-6941-0351 (代)

■ 編集 ■

AMDA 国際医療情報センター関西  
TEL 06-6636-2333 FAX 06-6636-2340  
<http://www.osk.3web.ne.jp/~amdack>