



Rất nhiều phụ nữ thường bị căng thẳng trong thời kỳ mang thai. Có lúc bạn cảm thấy rất hạnh phúc, có lúc lại cảm thấy tâm trạng tồi tệ. Thậm chí có lúc bạn hoảng hốt và hoang mang. Hãy nhận thức stress như thể xảy ra với nhiều thai phụ.

Tuy nhiên, nếu mức độ stress ngày càng nặng, nó dẫn đến nguy cơ sinh non và thai phụ. Để giảm bớt, trạng thái căng thẳng cao độ như thể xảy ra khi bạn rơi vào một trong những trường hợp sau: Bị mất việc, ly hôn, hay bị mất người thân...

Bạn cần làm gì khi bị stress? Hãy tham khảo những lời khuyên sau đây, nó sẽ giúp bạn phần nào giảm bớt stress.

Đầu tiên quan trọng là bạn cần phải chấp nhận thực tế rằng, mình đang bị stress và cố gắng tìm ra nguyên nhân nào đã khiến bạn bị stress? Sau đó, hãy áp dụng những phương pháp sau đây để giảm stress.

- Có chế độ ăn uống cân đối và duy trì thói quen đi bộ hàng ngày, uống nhiều nước.
- Cố gắng lấy lại tinh thần khi có thể

- Tập thể dục nhẹ nhàng là một cách rất hiệu quả giúp bạn giảm stress
- Hãy lo lắng về những suy nghĩ về việc ra khỏi giường; lắng nghe những bạn khác mà bạn thích hoặc nghe về việc ra những gì bạn muốn, chẳng hạn như viết nhật ký, viết một bài báo...
- Không uống rượu, hút thuốc lá, hoặc những sản phẩm có chứa chất kích thích hệ thần kinh, nhất là ma túy (trừ khi đó là những thuốc bắt buộc phải dùng để điều trị bệnh hoặc cho thai phụ)
- Nếu có thể, bạn nên tránh xa những người đang có tâm trạng bức bối và những nơi đang có không khí ngột ngạt, căng thẳng.
- Thường xuyên trò chuyện với đồng nghiệp, bạn bè và những người thân trong gia đình và những vấn đề như những sự kiện, giờ đi...
- Khi làm việc, nếu bạn cảm thấy công việc quá tải, hãy tạm thời trao đổi với sếp của bạn về vấn đề này; Đồng ý đáp ứng công việc khi bạn thêm căng thẳng và nhanh chóng làm việc nếu cần.
- Cuối cùng, bạn hãy lên lịch làm việc cho cả ngày để không bị rơi rớt trong quá trình giải quyết công việc.

**Lưu Chi (Marchofdimes.com)**