



Duy Trì Sự Thay Đổi Hành Vi Lành Mạnh

(Maintaining Healthy Behaviour Change)

Tờ Thông Tin cho Bệnh Nhân

Phát hành tháng 6 năm 2017

Đôi khi chúng ta rất dễ cảm thấy có động lực để thay đổi lối sống của mình nhưng lại gần như không thể thực hiện và duy trì thay đổi đó. Tuy nhiên, có một số chiến lược đơn giản mà chúng ta có thể sử dụng để giúp duy trì sự thay đổi hành vi lành mạnh

Đặt Ra Mục Tiêu

Các mục tiêu rất quan trọng vì chúng giúp chúng ta đo lường sự thành công.

Chúng ta cần có cả các mục tiêu dài hạn (giảm 15 kg) và mục tiêu ngắn hạn (đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy ba lần trong tuần này)

Trả lời những câu hỏi sau:

- Tôi muốn đạt được gì trong tháng tới?
- Tầm quan trọng của việc đạt được những mục tiêu này là gì?
- Tôi cần làm gì để đạt được những mục tiêu này?

Nhận Sự Hỗ Trợ

Sự hỗ trợ có thể giúp việc thay đổi lối sống của quý vị trở nên dễ dàng hơn và giúp quý vị có động lực. Một số ví dụ về hỗ trợ bao gồm:

- Chương Trình Sống Lành Mạnh (Get Healthy)
- Đến phòng tập thể dục, tham gia nhóm đi bộ, đội thể thao, v.v.
- Dắt chó đi cùng
- Sử dụng chương trình tập luyện (trên giấy hoặc ứng dụng)
- Đặt ra mục tiêu với bạn bè và xem xét sự tiến bộ của nhau

Ứng Phó Với Những Lần Thoái Lui

Sẽ có lúc quý vị có thể đi chệch hướng. Khi điều này xảy ra, điều quan trọng là:

- Đừng đổ lỗi cho bản thân
- Nhắc nhở bản thân về lý do tại sao quý vị lại thực hiện những thay đổi này
- Xác định những điều đã xảy ra và tìm cách giải quyết
- Tìm cách tăng cường sự hỗ trợ, đặc biệt là trong ngắn hạn khi quý vị cảm thấy có ít động lực

Việc thực hiện thay đổi cũng giống như việc một đứa bé học đi. Chúng có thể bị vấp ngã, nhưng cuối cùng chúng cũng sẽ thành công!

Duy Trì Động Lực

Việc duy trì động lực để tiếp tục các thay đổi lối sống có thể sẽ khó khăn. Điều quan trọng là tiếp tục thúc đẩy động lực này để đảm bảo nó không mất đi.

Các cách để duy trì động lực bao gồm:

- Nhắc nhở bản thân về lý do tại sao quý vị lại thực hiện những thay đổi này.
- Xem xét tiến bộ mà quý vị đã đạt được (ví dụ: giảm cân, đạt được mục tiêu tập luyện hoặc ăn uống lành mạnh hơn)
- Tìm cách tự thưởng cho bản thân (chẳng hạn như đi xoa bóp hoặc mua quần áo mới; tránh tự thưởng đồ ăn)

Học Những Thói Quen Mới

Mục tiêu thay đổi lối sống thành công không phải là thực hiện những thay đổi tạm thời, mà là để đạt đến một lệ thường mới.

Điều này liên quan đến việc thực hiện các thay đổi lâu dài mà mất thời gian. Quý vị sẽ vẫn là quý vị, nhưng giờ đây quý vị:

- Tuân thủ các nguyên tắc ăn uống lành mạnh
- Hoạt động thể chất thường xuyên
- Cảm thấy khỏe mạnh và tích cực hơn trong cuộc sống

Và đó có vẻ là một người khá tuyệt để phấn đấu trở thành!

Tận Hưởng Những Lợi Ích

Dành thời gian để cảm nhận những thay đổi mà lối sống lành mạnh hơn đã mang lại cho quý vị. Đó có thể là:

- Nhiều năng lượng hơn
- Cải thiện vẻ ngoài và cảm giác
- Ý thức tốt hơn về sức khỏe



Việc thực hiện các thay đổi đáng kể về lối sống là điều có thể đạt được. Việc duy trì các thay đổi đó cũng là khả thi. Trao đổi với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị ngay hôm nay về các lựa chọn để bắt đầu thay đổi lối sống

Tài liệu này sẽ được sử dụng theo hướng dẫn từ Bác Sĩ Gia Đình của quý vị. Không nên sử dụng tài liệu này để chẩn đoán bệnh trạng hoặc thay thế cho hoạt động chăm sóc y tế đang thực hiện

Tờ thông tin về Hướng Dẫn Tiện Ích Chăm Sóc Sức Khỏe được xác nhận bởi Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của Hệ Thống Y Tế Chính Thức Tây Nam Sydney và Bác sĩ Gia đình địa phương