

**Christian:** So recently, I've been *coming across* a lot of mental health posts on ....., such as Instagram, Twitter, Facebook, YouTube. And I've just been wondering, what is mental health? Could you please explain it to me?

*Christian: Vì vậy, gần đây, tôi bắt gặp rất nhiều bài đăng về sức khỏe tâm thần trên mạng xã hội, chẳng hạn như Instagram, Twitter, Facebook, YouTube. Và tôi vừa tự hỏi, sức khỏe tâm thần là gì? Bạn có thể vui lòng giải thích nó cho tôi?*

**Tahia:** Sure. So *in a nutshell*, mental health is about the day-in, day-out state of our ....., psychological and social wellbeing. But unfortunately, we tend to neglect our mental health and *brush it aside* until it *snowballs into* a more ..... and even a mental health disorder in some cases.

*Tahia: Chắc chắn rồi. Vì vậy, một cách ngắn gọn, sức khỏe tâm thần là trạng thái hàng ngày của chúng ta về tình cảm, tâm lý và xã hội. Nhưng thật không may, chúng ta có xu hướng bỏ bê sức khỏe tâm thần của mình và gạt nó sang một bên cho đến khi nó trở thành một vấn đề nghiêm trọng hơn và thậm chí là rối loạn sức khỏe tâm thần trong một số trường hợp.*

**Christian:** Wow. Okay. Could you please explain what is a ....., and what kind of different mental health disorders are there?

*Christian: Chà. Được chứ. Bạn có thể vui lòng giải thích rối loạn sức khỏe tâm thần là gì và có những loại rối loạn sức khỏe tâm thần nào không?*

**Tahia:** So, everybody experiences ....., but for some people, they might have a mental health disorder genetically, or for some people, they might develop mental health disorders over time. So there are about five categories of ....., I would say. The first one is mood disorders like depression and bipolar, where you can be really happy one moment and extremely sad the next, and this can actually start interrupting your day to day life and your ability to complete simple tasks. There's also psychotic disorders like schizophrenia, where you can hallucinate. There's body disorders like anorexia and body dysmorphia, which affects the way that you look at yourself ..... and ultimately affects how you psychologically perceive yourself. There are also cognitive disorders, which are issues relating to learning difficulties, Alzheimer's and things like this. And then the final, perhaps most common area of mental health disorders is ....., which includes things like social anxiety and OCD, which stands for obsessive compulsive disorder. So this could be for example, obsessively cleaning, because you feel as though if you don't clean, you're being lazy or you feel like you can't be productive. So that's kind of the five different categories of mental health disorders that I think are out there at the moment.

*Tahia: Vì vậy, mọi người đều gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần, nhưng đối với một số người, họ có thể mắc chứng rối loạn sức khỏe tâm thần do di truyền hoặc đối với một số người, họ có thể mắc chứng rối loạn sức khỏe tâm thần theo thời gian. Vì vậy, có khoảng năm loại rối loạn sức khỏe tâm thần, tôi muốn nói. Đầu tiên là rối loạn tâm trạng như trầm cảm và lưỡng cực, nơi bạn có thể thực sự hạnh phúc trong một khoảnh khắc và cực kỳ buồn bã ngay sau đó, và điều này thực sự có thể bắt đầu làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày của bạn và khả năng hoàn thành các nhiệm vụ đơn giản của bạn. Ngoài ra còn có các rối loạn tâm thần như tâm thần phân liệt, nơi bạn có thể bị ảo giác. Có những rối loạn cơ thể như chán ăn và rối loạn hình thể, ảnh hưởng đến cách*



*bạn nhìn nhận bản thân về mặt thể chất và cuối cùng ảnh hưởng đến cách bạn nhìn nhận bản thân về mặt tâm lý. Ngoài ra còn có rối loạn nhận thức, là những vấn đề liên quan đến khó khăn trong học tập, bệnh Alzheimer và những thứ tương tự. Và cuối cùng, có lẽ là lĩnh vực phổ biến nhất của rối loạn sức khỏe tâm thần là lo âu, bao gồm những thứ như lo âu xã hội và OCD, viết tắt của chúng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Ví dụ, đây có thể là việc dọn dẹp một cách ám ảnh, bởi vì bạn cảm thấy như thể mình không dọn dẹp, bạn đang lười biếng hoặc bạn cảm thấy mình không thể làm việc hiệu quả. Vì vậy, đó là một trong năm loại rối loạn sức khỏe tâm thần khác nhau mà tôi nghĩ hiện đang tồn tại.*

**Christian:** Wow. That's very interesting. And I do think that I have ..... because whenever I go out, I tend to get very nervous and sweaty. So for someone like me and for other people that may have other mental health disorders, what can we do to improve our mental health?

*Christian: Chà. Thật là thú vị. Và tôi nghĩ rằng mình mắc chứng lo âu xã hội vì bất cứ khi nào ra ngoài, tôi có xu hướng rất lo lắng và đổ mồ hôi. Vì vậy, đối với những người như tôi và những người khác có thể mắc các rối loạn sức khỏe tâm thần khác, chúng ta có thể làm gì để cải thiện sức khỏe tâm thần của mình?*

**Tahia:** Well, depending on what you think you're **struggling with**, there are loads of different techniques and .....things that you can do to tackle them. So, for example, have you seen fidget toys recently on social media?

*Tahia: Chà, tùy thuộc vào những gì bạn nghĩ rằng bạn đang gặp khó khăn, có rất nhiều kỹ thuật khác nhau và những điều cụ thể mà bạn có thể làm để giải quyết chúng. Vì vậy, chẳng hạn, gần đây bạn có thấy đồ chơi fidget trên mạng xã hội không?*

**Christian:** Yeah, I have.

**Tahia:** So, fidget toys are a really good way to just manage your anxiety. So, for example, my little sister loves using fidget toys when she's speaking or when she's thinking about something that's making her feel stressed out. It's just a way of physically .....some of the energy that you have **built up inside** of you because of your anxiety.

*Tahia: Vì vậy, đồ chơi fidget là một cách thực sự tốt để kiểm soát sự lo lắng của bạn. Vì vậy, chẳng hạn, em gái tôi thích sử dụng đồ chơi nghịch ngợm khi em ấy đang nói hoặc khi em ấy đang nghĩ về điều gì đó khiến em ấy cảm thấy căng thẳng. Đó chỉ là một cách để giải phóng một phần năng lượng mà bạn đã tích tụ bên trong cơ thể do lo lắng.*

**Christian:** Wow. That's ..... I think I'm going to have to buy one.

*Christian: Chà. Thật đáng kinh ngạc. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ phải mua một cái.*

**Tahia:** Definitely. I would recommend it. But **apart from** more specific things that you can do, I have some ..... I think that we really have to take care of our physical health, meaning exercising and eating and drinking the right foods and lots of water. We also have



to make sure that we're spending time with our friends and families and then we take time for ourselves. I personally love meditating as this is **me time**. And I also like doing self care activities like putting on a mask and going to the salon to look and feel good. I would really recommend that you spend a lot of me time and do have a ..... that you care about. What activity would you do?

*Tahia: Chắc chắn rồi. Tôi muốn giới thiệu nó. Nhưng ngoài những điều cụ thể hơn mà bạn có thể làm, tôi có một số lời khuyên chung. Tôi nghĩ rằng chúng ta thực sự phải quan tâm đến sức khỏe thể chất của mình, nghĩa là tập thể dục, ăn uống đúng loại thực phẩm và uống nhiều nước. Chúng ta cũng phải đảm bảo rằng chúng ta dành thời gian cho bạn bè và gia đình, sau đó dành thời gian cho bản thân. Cá nhân tôi thích thiền vì đây là thời gian của tôi. Và tôi cũng thích thực hiện các hoạt động chăm sóc bản thân như đắp mặt nạ và đến thẩm mỹ viện để có vẻ ngoài thoải mái. Tôi thực sự khuyên bạn nên dành nhiều thời gian cho tôi và thực hiện một hoạt động chăm sóc bản thân mà bạn quan tâm. Bạn sẽ làm gì?*

**Christian:** I think I would do meditating, but I'm not too sure how to do it. Could you please explain to me how I could .....?

*Christian: Tôi nghĩ tôi sẽ tập thiền, nhưng tôi không chắc lắm về cách thực hiện. Bạn có thể vui lòng giải thích cho tôi làm thế nào tôi có thể thiền?*

**Tahia:** Sure. There are loads of useful apps that you could use that gives you tips and techniques on how to meditate. One that I use is Balance, and it teaches me how to use breathing techniques to ..... my stress. For example, by breathing in for four seconds, holding my breath for seven seconds and breathing out for eight seconds, which is called the 4-7-8 technique. You should ..... try that.

*Tahia: Chắc chắn rồi. Có rất nhiều ứng dụng hữu ích mà bạn có thể sử dụng để cung cấp cho bạn các mẹo và kỹ thuật về cách thiền. Một cái mà tôi sử dụng là Cân bằng và nó dạy tôi cách sử dụng các kỹ thuật thở để kiểm soát căng thẳng của mình. Ví dụ, bằng cách hít vào trong bốn giây, nín thở trong bảy giây và thở ra trong tám giây, được gọi là kỹ thuật 4-7-8. Bạn chắc chắn nên thử điều đó.*

**Christian:** Amazing. I will definitely try that. Thank you.

*Christian: Tuyệt vời. Tôi chắc chắn sẽ thử điều đó. Cảm ơn bạn.*