



QUAN HỆ LÀNH MẠNH.

BỘ NÃO KHỎE MẠNH.

Quan hệ lành mạnh với người khác rất quan trọng! Các mối quan hệ bền chặt với người khác giúp bạn cảm thấy được yêu thương, được hỗ trợ và được trân trọng. Chúng cũng mang lại cho bạn cảm giác thân thuộc. Dành thời gian bên gia đình và bạn bè không chỉ thú vị mà còn tốt cho sức khỏe của bạn. Thời gian giao lưu xã hội thường xuyên có thể giảm căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Điều này cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ và thậm chí các vấn đề về trí nhớ hoặc lú lẫn. Mặt khác, dành quá nhiều thời gian một mình có thể gây hại cho sức khỏe não bộ. Cảm thấy cô đơn hoặc bị tách biệt có thể gây hại tương đương với việc hút 15 điếu thuốc mỗi ngày.

Đây là cách bạn có thể xây dựng những mối quan hệ gắn kết, lành mạnh:

- Thúc đẩy lòng tốt, sự tôn trọng, tinh thần phục vụ và tính gắn kết, cam kết với nhau.
- Tham gia các nhóm tình nguyện, tôn giáo, xã hội hoặc các nhóm khác để làm nguồn hỗ trợ.
- Bắt đầu một nhóm đi bộ hàng tuần với bạn bè.
- Phát triển các mối quan hệ ý nghĩa với những người khác với bạn.
- Ưu tiên các tương tác trực tiếp thường xuyên với gia đình và bạn bè.
- Sử dụng cuộc gọi video và mạng xã hội một cách khôn ngoan để củng cố các mối quan hệ với người khác.

Để biết thêm thông tin

Về Kết nối Xã hội

- **Kết nối xã hội**
<https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>
- **Khuyến cáo của Tổng Y sĩ Mỹ về tác dụng chữa lành của kết nối xã hội và cộng đồng**
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- **Ủy ban về Kết nối Xã hội của WHO**
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

Về Lão hóa Khỏe mạnh

- **Chương trình Lão hóa Khỏe mạnh của Hiệp hội Quốc gia Giám đốc Chương trình Bệnh mạn tính**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Sáng kiến Não bộ Khỏe mạnh của CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Hiệp hội Alzheimer**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ (HHS) hỗ trợ dự án Lồng ghép các thông điệp về sức khỏe não bộ vào các chương trình bệnh mạn tính và tăng cường hợp tác giữa các chương trình y tế công cộng BOLD trong khuôn khổ khoản tài trợ hỗ trợ tài chính tổng cộng \$1.000.000, trong đó CDC/HHS hỗ trợ 100 phần trăm. Các nội dung này là quan điểm của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức, cũng như không hàm ý CDC/HHS hoặc Chính phủ Mỹ xác nhận hay ủng hộ nội dung này.

