

Cái Gì Trong “Hộp Công Cụ” Giải Quyết Vấn Đề Của Bạn?



Có bao giờ ai đó nói điều này với bạn sau khi bạn gặp một cuộc khủng hoảng: "Tôi biết những gì bạn đang trải qua"? Rất có thể là phản ứng nội bộ của bạn là "Không ai thực sự biết những gì tôi đang trải qua."

Phản ứng đó là trung thực và chính xác. Không có câu chuyện rằng mỗi người chúng ta là cá nhân, và phản ứng của chúng ta khác nhau từ người này sang người khác - ngay cả khi chúng ta đang gặp chấn thương tương tự hay cùng một loại sự kiện.

Phản ứng của một cá nhân với một cuộc khủng hoảng có thể bao gồm phản ứng tình cảm (lo sợ, tức giận, tội lỗi, đau buồn), phản ứng tâm thần (khó tập trung, sự nhầm lẫn, cơn ác mộng), phản ứng vật lý (nhức đầu, chóng mặt, mệt mỏi, vấn đề dạ dày) và phản ứng hành vi (vấn đề giấc ngủ và ăn uống, sự cô lập, bồn chồn).

Các phản ứng là tạm thời, nhưng theo các phản ứng khác nhau từ người này sang người khác, thời gian phục hồi cũng khác nhau.

Đối phó và giải quyết vấn đề

Một điều mà hầu hết mọi người kinh nghiệm trong một tình huống khủng hoảng hoặc sau khi một chấn thương là họ không "cảm thấy như mình." Bước đầu tiên trong việc khôi phục hoặc trở lại từ cuộc khủng hoảng là nhận ra rằng các phản ứng được gắn với tình hình. Bước thứ hai là vẽ trên "hộp công cụ" của bạn chiến lược đối phó.

Hãy thử nghĩ về thời gian qua bạn đã có một thử thách lớn. Làm thế nào bạn đã quản lý nó? Bạn đi câu cá cho thư giãn? Bạn tập thể dục để giảm sự căng thẳng? Bạn đã nói chuyện với bạn bè và/hoặc thành viên gia đình về tình hình? Có lẽ bạn đã làm cho mình vào một sự án tự-mình-làm như xây dựng một ghế gác chân hoặc sơn lại một căn phòng. Điều lành mạnh mà bạn đã làm trước đó để giảm căng thẳng bạn có thể làm lại cho chấn thương.

Kỹ năng đối phó có thể bao gồm các kỹ thuật thư giãn và tập thể dục để giảm bớt căng thẳng của cơ thể và cũng như viết những suy nghĩ và cảm xúc viết trên giấy tập chí thay vì giữ chúng bên trong.

Hỗ trợ xã hội là cực kỳ hữu ích và là chiến lược đối phó Số 1 cho hầu hết mọi người. Hỗ trợ xã hội bao gồm dành thời gian với những người cung cấp một cảm giác thoải mái và chăm sóc. Đó có thể bao gồm gia đình hoặc bạn bè hoặc thậm chí là một thành viên của các giáo sĩ hoặc một chuyên viên y tế tâm thần.

Sử Dụng Hộp Công Cụ Của Bạn Có

Mất quyền kiểm soát trong một khủng hoảng đặt ra một vấn đề lớn đối với nhiều người. Bài học để giải quyết vấn đề giúp các cá nhân xác định các vấn đề và giải pháp. Những gia đình mà mất nhà cửa của họ sau khi cơn bão, quá trình phá hủy nhà đã giúp họ đi bước đầu tiên trong việc giải quyết vấn đề.

Quá trình này bao gồm triệt để hiểu biết về vấn đề và những thay đổi bạn muốn đưa ra, xem xét lựa chọn thay thế cho việc giải quyết vấn đề, thảo luận về những ưu điểm và khuyết điểm của các giải pháp thay thế, lựa chọn một giải pháp và phát triển một kế hoạch để thử nó, và đánh giá các kết quả. Điều đó có thể có vẻ rất chính thức, nhưng sau khi một cuộc khủng hoảng, điểm số cá nhân cảm thấy khó khăn bởi tình hình và cần một cách từng bước giải quyết ngay cả những gì thường được coi là điều đơn giản.

Điều được coi là bản chất thứ hai, chẳng hạn như mặc quần áo buổi sáng, trở thành một công việc phải làm sau khi gặp chấn thương. Đi một bước đầu tiên và sau đó một bước nữa làm cho bạn một cảm giác thành công và giúp bạn bước trở lại hướng kiểm soát cuộc sống của bạn và bỏ lại tình cảm của bạn vào hộp công cụ.

Giữ hộp công cụ của bạn cho tốt.

- Chăm sóc bản thân đầu tiên do đó bạn có thể chăm sóc gia đình của bạn.
- Xác định những gì là thực sự quan trọng, hãy ghi nhớ rằng những quan điểm ưu tiên hàng đầu của bạn có thể khác với bạn.
- Không mong đợi tất cả mọi thứ khôi phục lại ngay lập tức. Chấp nhận rằng phục hồi (về thể chất và tinh cảm) mất thời gian.

- Hãy thêm kiên nhẫn với chính mình và những người khác.
- Nhìn vào bức tranh lớn thay vì các chi tiết nhỏ và các vấn đề nhỏ. Điều này sẽ cho bạn khả năng để tiến tới.
- Nói chuyện với bạn bè, gia đình, các bộ trưởng và những người khác. Trong một khủng hoảng, cần thiết một mạng lưới hỗ trợ.
- Cố gắng giữ cho cơ thể khỏe và mạnh mẽ. Nuôi dưỡng chế độ ăn uống của gia đình bạn cho tốt trong các trường hợp. Khi có thể, nghỉ ngơi và thư giãn.
- Nhận thức của các xu hướng đến thói quen xấu khi bạn đang căng thẳng. Những người xu hướng đến sử dụng rượu, đồ lỗi, từ chối, hút thuốc lá, ăn quá nhiều và trả thù cuối cùng gây ra vấn đề nhiều hơn họ có thể giải quyết. Nếu bạn cảm thấy bạn có nhiều triệu chứng căng thẳng, làm một kế hoạch để quản lý căng thẳng của bạn tốt hơn.

Chia Sẻ Các Học Hỏi Với Người Khác.

- Nhận ra rằng nạn nhân của thiên tai đã phải chịu thiệt hại, và đó là tự nhiên cho họ bày tỏ sự hoài nghi, tức giận, nỗi buồn, lo âu và trầm cảm.
- Nhận ra rằng những cảm xúc của nạn nhân sẽ rối loạn, và tâm trạng có thể thay đổi bất ngờ.
- Không bỏ qua những cảm xúc của trẻ em khi bạn đang đối phó với tình hình.
- Khi có thể, cung cấp trợ giúp cho các gia đình khác. Nó sẽ làm cho tất cả các bạn cảm thấy tốt hơn.
- Suy nghĩ tích cực. Có một cảm giác rằng những việc sẽ làm ra.

Hãy nhớ rằng sự kiện hiếm khi làm hại người. Người dân phản ứng với các sự kiện gây ra các vấn đề. Sử dụng những kỹ năng đối phó để giải quyết những thử thách!

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Phát Triển Gia Đình và Trẻ Em



Đầu Gối Sâu Trong Nợ? Bạn Có Thể Làm Gì?

Đầu gối bạn có sâu trong nợ nần và không thể tìm ra cách để tạo ra một ngân sách hoặc làm thế nào để làm ra một kế hoạch trả nợ với chủ nợ của bạn hoặc làm thế nào để theo dõi các hóa đơn?

Dịch vụ tư vấn có sẵn để giúp mọi người tìm hiểu để ngân sách tiền và xây dựng kế hoạch thanh toán hóa đơn. Các công đoàn tín dụng, các trung tâm dịch vụ gia đình quân sự, các trường đại học và tôn giáo nằm trong số có thể cung cấp miễn phí hoặc chi phí thấp tư vấn tín dụng.

Các cơ quan khác mà cung cấp chương trình giáo dục về quản lý tiền và trợ giúp trong việc phát triển kế hoạch thanh toán nợ thường hoạt động dưới tên Dịch Vụ Tư Vấn Tiêu Dùng Tín Dụng. Họ có thể là các thành viên của Quỹ Quốc Gia cho Tư Vấn Tín Dụng, một tổ chức hỗ trợ mạng lưới tư vấn viên tín dụng.

Các cơ quan tư vấn tín dụng có uy tín có thể giúp bạn quản lý tiền và các khoản nợ, giúp bạn phát triển một ngân sách và cung cấp các tài liệu giáo dục miễn phí. Tư vấn viên của họ được chứng nhận và đào tạo trong lĩnh vực tiêu dùng tín dụng, quản lý tiền và nợ và dự thảo ngân sách.

Hầu hết các tư vấn viên tín dụng cung cấp dịch vụ thông qua các văn phòng địa phương, Mạng Lưới hoặc điện thoại. Hãy thử tìm một tổ chức cung cấp tư vấn để gặp mặt.

Thông thường, một tư vấn dịch vụ sẽ làm việc để đàm phán các khoản thanh toán thấp hơn với chủ nợ của bạn và sau đó trả các khoản thanh toán cho bạn, bằng cách sử dụng tiền bạn gửi cho họ mỗi tháng. Chi phí của việc thiết lập kế hoạch quản lý nợ này thường được trả bởi chủ nợ chứ không phải là bạn.

Nếu bạn đang suy nghĩ hoặc làm việc với một tổ chức miễn phí, chính nó không là một đảm bảo rằng dịch vụ của nó là miễn phí, giá cả phải chăng hoặc thậm chí hợp pháp. Một số cơ quan tư vấn thu thập chi phí cao, có thể được ẩn trong chi phí của họ, hoặc áp lực người tiêu dùng để đóng góp "tự nguyện" lớn có thể gây ra nhiều khoản nợ tín dụng hơn.

Hãy hỏi những câu hỏi này để xác định một cơ quan cố vấn hoặc tư vấn thích hợp cho bạn:

- Dịch vụ nào hiện nó cung cấp? Tìm kiếm một tổ chức cung cấp tư vấn ngân sách và lớp học quản lý tiền thêm vào kế hoạch quản lý nợ.
- Nó có cung cấp thông tin miễn phí? Tránh các cơ quan thu chi phí cho thông tin hoặc đầu tiên đòi hỏi phải có rất nhiều chi tiết về vấn đề của bạn.
- Chi phí của nó là gì? Có yêu cầu thiết lập và/hoặc lệ phí hàng tháng? Một khoản chi phí thiết lập có thể là \$10. Nếu bạn có trả chi phí nhiều hơn, bạn có thể là một trong những người bị thiết lập.
- Kế hoạch quản lý nợ làm sao? Những gì các khoản nợ có thể được bao gồm trong chương trình, và bạn có nhận được báo cáo thường xuyên trên tài khoản của bạn?
- Tư vấn viên của bạn có thể làm chủ nợ giảm hoặc loại bỏ các chi phí và lệ phí? Nếu câu trả lời là có,

- hãy liên hệ với chủ nợ của bạn để xác nhận điều này.
- Những gì sẽ xảy ra nếu bạn không đủ tiền để trả cho chi phí của tư vấn viên / cơ quan? Nếu cơ quan này sẽ không giúp bạn bởi vì bạn không đủ tiền để trả, đi một nơi nào khác để được giúp đỡ.
- Cố vấn của bạn sẽ làm điều gì để giúp bạn tránh vấn đề trong tương lai? Phát triển một kế hoạch tránh nợ trong tương lai là quan trọng như việc giải quyết vấn đề nợ hiện tại của bạn.
- Chúng ta có nhập vào một hợp đồng? Tất cả các điều khoản của hiệp định nên bằng văn bản trước khi bạn phải trả tiền bạc.
- Tư vấn viên có được công nhận hoặc chứng nhận? Các công ty tư vấn tín dụng hợp pháp được liên kết với Quý Quốc Gia cho Tư Vấn Tín Dụng (www.nfcc.org) hoặc các Hiệp hội của Cơ Quan Dịch Vụ Tư Vấn Tiêu Dùng Tín Dụng Độc Lập (www.aicca.org).

Kiểm tra với Mục Bảo Vệ Tiêu Dùng của Văn Phòng Tổng Chương của Louisiana (800-351-4889 hoặc www.ag.state.la.us) và Phòng Kinh Doanh Tốt Hơn để xem nếu khiếu nại đã được đệ trình về dịch vụ tư vấn bạn đang xem xét.

Nếu có vấn đề về cơ quan tư vấn hoặc các nhà tư vấn cung cấp tín dụng được chấp thuận, xin vui lòng liên hệ với Chương Trình Trustee Mỹ bằng cách truy cập tại www.usdoj.gov/ust hoặc gọi điện thoại 202-514-4100.

Tham khảo:
Sổ Tay Người Tiêu Dùng Hành Động. (2010). Có sẵn tại:
www.ConsumerAction.gov

Ủy Ban Thương Mại Liên Bang.
Tập trung vào nguồn tài chính. Có sẵn tại:
<http://www.ftc.gov/bcp/edu/pubs/consumer/general/gen18.pdf>

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G.,
Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng,
Kinh Tế Gia Đình



Đừng Bỏ Ăn Sáng

Vội vã đến trường và việc làm mỗi ngày có nghĩa là phải hy sinh một số việc - và đó thường bao gồm ăn sáng. Nhưng tốt nhất là cho ăn sáng một ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống của bạn và cuộc sống của trẻ em của bạn.

40-cộng các chất dinh dưỡng cần thiết cho mỗi ngày có cho những người ăn một bữa ăn sáng. Những người không ăn sáng có thể không được các chất dinh dưỡng mà họ bỏ lỡ.

Bữa ăn sáng cung cấp glucose - nhiên liệu cơ thể giúp chúng ta suy nghĩ, đi bộ, nói chuyện và thực hiện tất cả các hoạt động. Nếu không có bữa ăn sáng, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tác dụng khi bạn đang ngồi trong lớp học, cố gắng tập trung để đọc hoặc làm hoạt động khác.

Ăn sáng giúp cải thiện sự tập trung, khả năng giải quyết vấn đề, thực hiện tinh thần, trí nhớ và tâm trạng. Với bữa ăn sáng, học sinh sẽ nghĩ nhanh hơn và rõ ràng hơn và sẽ nhớ tốt hơn.

Trẻ em ăn bữa ăn sáng có nhiều cảnh báo và thực hiện tốt hơn các bài kiểm tra so với các trẻ em không ăn sáng. Họ cũng có nhiều sáng tạo và năng động.

Đói, thậm chí đói ngắn hạn, giảm khoảng chú ý và khả năng tập trung. Trẻ em đói không thể làm tốt nhất công việc của họ. Họ dễ dàng bị phân tâm và trở thành lung lay, cáu kỉnh và mệt mỏi. Ngoài ra, người ăn sáng ít có bỏ lỡ lớp học, đi trễ hoặc báo cáo bị bệnh so với những trẻ em bỏ lỡ các bữa ăn sáng.

Bữa ăn sáng nên cho trẻ em khoảng một phần tư lượng calo hàng ngày. Trẻ em bỏ bữa ăn sáng có thể không được nhiều (hoá học) protein, carbohydrate, calcium, iron và vitamin C mỗi ngày như trẻ em ăn sáng.

Điều này đặc biệt quan trọng với cha mẹ ăn một bữa ăn sáng tốt mỗi ngày, khi cha mẹ là hình mẫu cho trẻ em của họ. Trẻ em thấy cha mẹ ăn bữa ăn sáng sẽ có nhiều khả năng để ăn bữa ăn sáng chung. Giáo viên cũng không nên quên ăn sáng.

Một số người tin rằng bỏ bữa ăn sáng có thể giúp họ giảm cân. Nghiên cứu của thanh thiếu niên chỉ ra rằng không ăn sáng có liên quan đến tăng cân. Bỏ qua các bữa ăn thường dẫn đến ăn quá nhiều sau đó. Trở thành quá đói thường dẫn đến sự thiếu kiểm soát và không có khả năng để xác định khi bạn đầy đủ, vì vậy bạn có xu hướng tiêu thụ nhiều calo hơn.

Một bữa ăn sáng cân bằng như trái cây, bánh sữa và sữa ít chất béo cho một nền vững của năng lượng, sẽ chậm trễ các triệu chứng của đói cho vài giờ.

Nếu không có thời gian vào buổi sáng để ăn sáng, có rất nhiều thức ăn các bạn có thể mang theo với bạn đi học hoặc việc làm. Ví dụ, mang theo một túi bít kín lại bánh sữa để ăn, hoặc mang một hộp sữa chua hoặc sữa tách kem, nước trái cây hoặc trái cây. Các thức ăn xách tay tốt bao gồm hạt bánh quy giòn, trứng nấu chín, phô mai, đồ ăn nhẹ ít béo hoặc một bánh bơ đậu phộng.

Beth Reames, Tiến Sĩ, R.D., L.D.N., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Dinh Dưỡng và Sức Khỏe



Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Thăm trang web của chúng tôi:

www.LSUAgCenter.com

Pub. 3176-C (7.5M) 03/11

LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang



LSU AgCenter
Knapp Hall – LSU Campus
Post Office Box 25100
Baton Rouge, LA 70894-5100