

Ngày Sức khỏe toàn dân (07/4) năm 2026

Bệnh viện Tâm thần kinh Pleiku triển khai các hoạt động hưởng ứng Ngày Sức khỏe toàn dân và Ngày Sức khỏe thế giới năm 2026 với khẩu hiệu: “Chăm sóc sức khỏe tâm thần - Nền tảng cho cuộc sống cân bằng, hạnh phúc”.

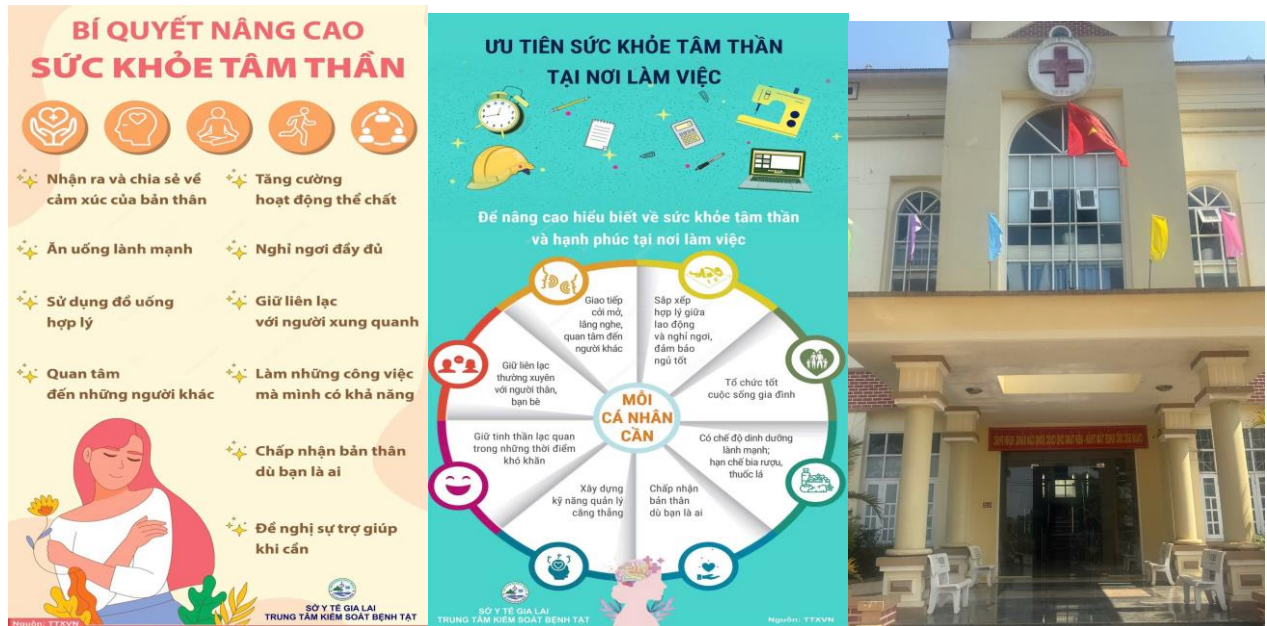
Chúng ta nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần trong cuộc sống. Bên cạnh sức khỏe thể chất, một tinh thần ổn định, tích cực chính là chìa khóa giúp mỗi người vượt qua khó khăn và phát triển toàn diện.

Trong xã hội hiện đại, nhiều người, đặc biệt là giới trẻ, đang phải đối mặt với áp lực vô hình từ học tập, công việc và mạng xã hội. Điều này dễ dẫn đến stress, lo âu nếu không được quan tâm đúng mức. Vì vậy, chăm sóc sức khỏe tâm thần không phải là điều xa vời, mà bắt đầu từ việc hiểu và chấp nhận cảm xúc của chính mình.

Hưởng ứng Ngày Sức khỏe Thế giới, hãy tập cho mình thói quen sống chậm lại, nghỉ ngơi khi cần, chia sẻ khi mệt mỏi và tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết. Đồng thời, mỗi chúng ta cũng nên biết lắng nghe và đồng cảm với người khác, góp phần xây dựng một cộng đồng tích cực, không kỳ thị và phán xét.

Chăm sóc sức khỏe tâm thần chính là chăm sóc cho chất lượng cuộc sống. Khi tâm hồn được nuôi dưỡng, con người sẽ có thêm sức mạnh để sống ý nghĩa và hạnh phúc hơn mỗi ngày.

Một xã hội khỏe mạnh là xã hội mà ở đó, cả thể chất lẫn tinh thần đều được quan tâm và chăm sóc đúng cách.



The infographic is divided into three main sections:

- Left Panel: Bí Quyết Nâng Cao Sức Khỏe Tâm Thần**
 - Icons: Heart, Brain, Meditation, Running, Person with gear.
 - Text: Nhận ra và chia sẻ về cảm xúc của bản thân; Tăng cường hoạt động thể chất; Ăn uống lành mạnh; Nghỉ ngơi đầy đủ; Sử dụng đồ uống hợp lý; Giữ liên lạc với người xung quanh; Quan tâm đến những người khác; Làm những công việc mà mình có khả năng; Chấp nhận bản thân dù bạn là ai; Đề nghị sự trợ giúp khi cần.
 - Source: TTXVN, SỞ Y TẾ GIA LAI, TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT.
- Middle Panel: Ưu Tiên Sức Khỏe Tâm Thần Tại Nơi Làm Việc**
 - Icons: Alarm clock, Notebook, Sewing machine, Laptop, Hard hat.
 - Text: Để nâng cao hiểu biết về sức khỏe tâm thần và hạnh phúc tại nơi làm việc.
 - Central Circle: MÔI CẢ NHÂN CẦN.
 - Surrounding Text: Giao tiếp cởi mở, lắng nghe, quan tâm đến người khác; Sắp xếp hợp lý giữa lao động và nghỉ ngơi, đảm bảo ngủ tốt; Giữ liên lạc thường xuyên với người thân, bạn bè; Tổ chức tốt cuộc sống gia đình; Giữ tinh thần lạc quan trong những thời điểm khó khăn; Có chế độ dinh dưỡng lành mạnh; hạn chế bia rượu, thuốc lá; Xây dựng kỹ năng quản lý căng thẳng; Chấp nhận bản thân dù bạn là ai.
 - Source: TTXVN, SỞ Y TẾ GIA LAI, TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT.
- Right Panel: Photo of Pleiku Psychiatric Hospital**
 - Building with a large red cross on top.
 - Red flag and other flags flying.
 - Entrance with a sign in Vietnamese.