

5 cách để cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn

1. Dành thời gian thực hiện các hoạt động yêu thích của bạn (làm vườn, chơi trò chơi, đọc sách)
 2. Dành thời gian ngoài trời và sủi nắng ấm
 3. Hãy hoạt động thể chất! Hãy thử các hoạt động như đi bộ, nâng tạ, các lớp tập thể dục nhóm (yoga, thể dục nhịp điệu dưới nước, Thái Cực Quyền)
 4. Hãy dành thời gian bên những người thân yêu!
 5. Tham gia các hoạt động cộng đồng như: tình nguyện viên trong khu phố của bạn tham gia vào các chương trình có mang tính tôn giáo.
 - tham gia các trung tâm hỗ trợ người cao tuổi.
-

References and Acknowledgements

References:

1. Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Development in Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. [DOI link provided in original source]
2. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

Acknowledgement Text: The creation of this module was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.