

## ĐỀ XUẤT MÔ HÌNH TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN NGÀNH TÂM LÝ TẠI VIỆT NAM THÔNG QUA CÁC BÀI TẬP TRE (TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES)

Đinh Thị Minh Châu  
Tổ chức trẻ em Rộng Xanh  
Email: chaupsy79@gmail.com

**Tóm tắt:** Bài viết đề xuất mô hình tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý tại Việt Nam thông qua các bài tập TRE, xuất phát từ thực trạng đáng lo ngại về rối nhiễu tâm trí và áp lực học tập – thực tập của sinh viên. Nghiên cứu khẳng định tự chăm sóc không chỉ là nhu cầu cá nhân mà còn là yêu cầu đạo đức nghề nghiệp, giúp phòng ngừa kiệt sức do thấu cảm và duy trì chất lượng thực hành trợ giúp. Trên cơ sở lý luận về sức khỏe tinh thần, self-care và đặc thù văn hóa Việt Nam, bài viết cho thấy TRE có ưu thế vì chi phí thấp, dễ tiếp cận, không buộc người tập kể lại trải nghiệm đau thương, phù hợp với rào cản “giữ thể diện”. Mô hình được thiết kế với quy trình thực hành cụ thể, cơ chế an toàn, cùng vai trò phối hợp của hướng dẫn viên TRE, giảng viên và nhà trường. Kết quả đề xuất mở ra tiền đề tích hợp kỹ năng tự chăm sóc vào đào tạo tâm lý chính quy tại Việt Nam.

**Từ khóa:** Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần; sinh viên ngành tâm lý; TRE; kiệt sức do thấu cảm.

### PROPOSING A MENTAL HEALTH SELF-CARE MODEL FOR PSYCHOLOGY STUDENTS IN VIETNAM THROUGH TRE (TENSION AND TRAUMA RELEASING EXERCISES)

**Abstract:** This paper proposes a mental health self-care model for psychology students in Vietnam through TRE exercises, in response to the concerning prevalence of psychological distress and the academic–practicum pressures faced by students. The study confirms that self-care is not only a personal need but also a professional ethical requirement, helping prevent empathic burnout and maintain the quality of helping practice. Based on theoretical foundations of mental health, self-care, and Vietnam’s cultural characteristics, the paper indicates that TRE offers key advantages: low cost, high accessibility, and no requirement for participants to recount traumatic experiences—making it culturally suitable in a context shaped by “saving face” norms. The proposed model is designed with a concrete practice process, safety mechanisms, and coordinated roles among TRE facilitators, lecturers, and educational institutions. The findings provide a foundation for integrating self-care skills into formal psychology training programs in Vietnam.

**Keywords:** Mental health self-care; psychology students; TRE; empathic burnout.

Nhận bài: 21.12.2025

Phản biện: 19.01.2026

Duyệt đăng: 23.01.2026

#### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Các bằng chứng gần đây cho thấy sức khỏe tâm thần của sinh viên Việt Nam ở mức đáng lo ngại; có nghiên cứu ghi nhận khoảng 50% sinh viên có dấu hiệu rối nhiễu tâm trí. Những áp lực từ học tập, kỳ vọng gia đình và mức phụ thuộc công nghệ cao làm gia tăng căng thẳng, lo âu, trầm cảm. Với sinh viên ngành tâm lý, tự chăm sóc không chỉ là lựa chọn cá nhân mà là yêu cầu đạo đức nghề nghiệp và năng lực cốt lõi để hành nghề. Trong bối cảnh công việc trợ giúp mang tính “chăm sóc một chiều”, người làm nghề phải duy trì thấu cảm cao nhưng ít được bù đắp tương xứng, nên nguy cơ kiệt sức nghề nghiệp và sang chấn gián tiếp tăng lên. Ở giai đoạn thực tập, sinh viên thường khủng hoảng cá nhân, hoài nghi năng lực và choáng ngợp trước đau khổ thực tế của thân chủ; kỹ năng tự chăm sóc vì vậy trở thành nguồn lực bảo vệ quan trọng.

Tự chăm sóc có liên hệ tích cực với nhiều lĩnh

vực chức năng: tăng tập trung, cải thiện thành

tích học tập, thúc đẩy kiên trì trước thất bại; hỗ trợ duy trì sự tỉnh táo nghề nghiệp để giảm nguy cơ gây hại do suy giảm chức năng cá nhân; gia tăng cảm xúc tích cực, hài lòng cuộc sống, tự tôn; giảm tác động của stress, lo âu và suy nghĩ tiêu cực; cải thiện giấc ngủ, khuyến khích vận động, dinh dưỡng phù hợp và chăm sóc sức khỏe não bộ; đồng thời tăng năng lực kết nối xã hội, thấu cảm, giảm cô lập và củng cố cảm nhận thuộc về cộng đồng.

Từ đó, bài viết đề xuất mô hình tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý tại Việt Nam thông qua TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises). Mô hình này phù hợp điều kiện sống sinh viên nhờ ưu thế kinh tế, văn hóa và cơ chế phục hồi tự nhiên; không chỉ giảm triệu chứng căng thẳng tức thời mà còn là chiến lược dài hạn giúp xây dựng sức bền nội tâm và chuẩn

bị tâm thế nghề nghiệp vững vàng. Bài viết đồng thời bổ sung cơ sở lý luận và mở ra tiền đề nghiên cứu tích hợp TRE vào đào tạo chăm sóc sức khỏe tinh thần tại Việt Nam.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở ứng dụng mô hình tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý thông qua các bài tập TRE

Sức khỏe tinh thần, theo WHO, là trạng thái mà mỗi cá nhân nhận biết được năng lực của bản thân, có thể ứng phó với các căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng. Trên nền tảng đó, tự chăm sóc bản thân (self-care) được hiểu là năng lực phục hồi và tái tạo năng lượng thông qua các phương thức thích ứng, đồng thời duy trì và tăng cường sức khỏe thể chất lẫn cảm xúc. Trong bối cảnh thực hành với thân chủ, tự chăm sóc còn là tập hợp hành vi giúp giảm căng thẳng, lo âu và cường độ phản ứng cảm xúc của người học/người hành nghề.

Khái niệm này không chỉ dừng ở việc thực hiện một số hoạt động riêng lẻ, mà còn nhấn mạnh thái độ quan tâm bản thân có chủ đích: lắng nghe tín hiệu nội tại, tự phản tư, nhận diện nhu cầu cá nhân, rồi chủ động huy động nguồn lực để nâng đỡ sức khỏe và hạnh phúc. Từ góc độ lâm sàng và đạo đức nghề nghiệp trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, tự chăm sóc không phải lựa chọn tùy nghi mà là yêu cầu chuyên môn thiết yếu. Vì vậy, cần làm rõ và đánh giá hiệu quả của các hình thức tự chăm sóc khác nhau để duy trì chất lượng thực hành và giảm nguy cơ suy kiệt nghề nghiệp. Với sinh viên ngành tâm lý, đây là kỹ năng then chốt giúp đối diện áp lực thực tập và phòng ngừa kiệt sức do thấu cảm khi tiếp xúc với nỗi đau của thân chủ.

Có thể hiểu chăm sóc sức khỏe tinh thần là hệ thống hoạt động giúp điều hòa cảm xúc, khôi phục cân bằng tâm lý và thúc đẩy khuynh hướng nhận thức tích cực/thích ứng trong nhiều bối cảnh. Cách tiếp cận hiệu quả cần mang tính tích hợp, bao gồm chăm sóc thể chất, duy trì lối sống lành mạnh và rèn luyện tư duy tích cực. Ở Việt Nam, một số mô hình đã được áp dụng cho sinh viên ngành tâm lý như thực hành chánh niệm, lòng trắc ẩn và nhóm hỗ trợ đồng đẳng. Tuy nhiên, việc triển khai còn hạn chế do nhiều nguyên nhân từ cá nhân, phương pháp đến hệ thống đào tạo và văn hóa.

Về phía sinh viên, áp lực học tập – thi cử khiến nhiều em thiếu thời gian cho hoạt động giảm

căng thẳng; việc tìm kiếm hỗ trợ hoặc thực hành tự chăm sóc đôi khi bị nhìn nhận như dấu hiệu yếu đuối. Nhiều sinh viên ngại chia sẻ vì sợ bị đánh giá kém năng lực, đặc biệt ở ngành tâm lý. Dù thái độ với tự chăm sóc thường tích cực, hành vi thực tế lại chưa tương xứng; sinh viên có xu hướng tìm đến nguồn hỗ trợ không chuyên (bạn bè, gia đình) hơn chuyên gia. Về phương pháp, nhiều mô hình đòi hỏi luyện tập hằng ngày, nhưng việc duy trì thường bị gián đoạn bởi nhịp sống và các ưu tiên khác, làm giảm hiệu quả và động lực. Về hệ thống, kỹ năng tự chăm sóc thường bị xem là nội dung “tùy chọn”, chưa tích hợp bắt buộc trong chương trình; đồng thời yếu tố văn hóa “giữ thể diện”, ưu tiên xử lý trong gia đình cũng làm giảm xu hướng tìm hỗ trợ bên ngoài.

Thực tiễn cho thấy nhu cầu chăm sóc sức khỏe tinh thần ở sinh viên, nhất là sinh viên tâm lý và các ngành trợ giúp, đang rất cấp thiết. Nhóm này thường trải qua khủng hoảng cá nhân, lo âu, choáng ngợp, nghi ngờ năng lực khi làm việc thực tế với thân chủ; khó cân bằng vai trò “người học” và “người thực hành”; lại phải duy trì mức thấu cảm cao nên dễ kiệt sức cảm xúc từ giai đoạn thực tập nếu thiếu kỹ năng tự chăm sóc. Trong khi đó, các mô hình đào tạo về nội dung này tại Việt Nam còn mới và chưa đầy đủ; nội dung trong chương trình còn rời rạc, thiếu khung lý thuyết hệ thống để tích hợp vào đào tạo. Từ đó có thể khẳng định sinh viên ngành tâm lý là nhóm nguy cơ cao nhưng chưa được hỗ trợ tương xứng, đặt ra nhu cầu xây dựng một mô hình tự chăm sóc sức khỏe tinh thần rõ ràng, có cấu trúc và có các bài tập thực hành cụ thể như TRE.

### 2.2. Đề xuất mô hình tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý thông qua các bài tập TRE

Như đã đề cập, việc tự chăm sóc sức khỏe tinh thần là một việc mang tính cấp thiết và quan trọng cho đối tượng sinh viên ngành tâm lý. Dựa trên việc tìm hiểu các văn bản khoa học, bài viết này đưa ra một đề xuất về hoạt động tự chăm sóc sức khỏe tinh thần của sinh viên ngành tâm lý tại Việt Nam thông qua các bài tập TRE.

#### 2.2.1. Căn cứ đề xuất

Về mặt pháp lý, Luật Thanh niên do Quốc hội ban hành năm 2020 quy định tại Điều 15 (Trách nhiệm đối với bản thân) rằng thanh niên có trách nhiệm “rèn luyện, bảo vệ, chăm sóc, nâng cao sức

khỏe, phát triển thể chất và tinh thần...”, qua đó khẳng định tự chăm sóc như một nghĩa vụ gắn với trách nhiệm công dân đối với sức khỏe toàn diện (Luật Thanh niên, 2020).

Căn cứ vào cơ sở thực tiễn những hạn chế và khó khăn của việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý và các mô hình chăm sóc hiện có, mức độ phù hợp của TRE đáp ứng các mặt như: đảm bảo yếu tố đạo đức và sức khỏe của sinh viên khi tham gia hoạt động nghề nghiệp, bồi dưỡng văn hóa và xã hội, hiệu quả thực hiện và tính khả thi trong điều kiện sống của sinh viên tâm lý tại Việt Nam.

### 2.2.2. Giới thiệu TRE

TRE được phát triển bởi Tiến sĩ David Berzeli, chuyên gia về phục hồi sang chấn và giải quyết xung đột, dựa trên quá trình quan sát kéo dài 5 năm tại các cộng đồng chịu ảnh hưởng chiến tranh ở châu Phi và Trung Đông. Từ đó, ông nhận diện một cơ chế phòng vệ bản năng mang tính phổ quát: cơ thể co rút trước đe dọa sinh tồn. Ông cũng ghi nhận trẻ em có xu hướng rung tự nhiên để giải tỏa căng thẳng, trong khi người lớn thường ức chế phản ứng này.

Về cơ chế, rung thần kinh là phản ứng sinh học bẩm sinh của động vật có vú nhằm giải phóng căng thẳng sau nguy hiểm, giúp cơ thể trở lại trạng thái linh hoạt và cân bằng. TRE tác động vào vùng cơ thắt lưng-chậu, nơi dễ co cứng mạn tính do stress hoặc sang chấn. Phương pháp gồm 7 bài tập vận động đơn giản làm căng/mỏi cơ chân và vùng chậu để kích hoạt rung thần kinh tự nhiên, qua đó giải phóng năng lượng dư thừa trong hệ thần kinh tự chủ, đặc biệt hệ giao cảm, đồng thời hỗ trợ “tắt” trục HPA và đưa cơ thể về trạng thái thư giãn sâu.

Các bằng chứng hiện có cho thấy TRE có tiềm năng cải thiện sức khỏe tinh thần: giảm căng thẳng, lo âu; cải thiện điều hòa hệ thần kinh tự chủ; nâng cao chất lượng sống sinh viên; và đã được ứng dụng tại 19 quốc gia để giảm triệu chứng tăng kích thích sau sang chấn như mất ngủ, cáu gắt, tách biệt. Tuy nhiên, phần lớn nghiên cứu còn ở quy mô thử nghiệm nhỏ, thiếu các nghiên cứu lớn, đa khu vực; do đó TRE được xem là phương pháp triển vọng nhưng chưa được chuẩn hóa rộng rãi trong quy định chính thức.

Với sinh viên ngành tâm lý, TRE có ý nghĩa đặc biệt vì nếu không duy trì sức khỏe tinh thần, suy giảm chức năng cá nhân có thể ảnh hưởng đến

thân chủ trong thực tập. TRE cung cấp công cụ tự phục hồi thiết thực, phù hợp bối cảnh Việt Nam khi nhiều sinh viên còn ngại chia sẻ với chuyên gia. Do là bài tập cơ thể, không buộc kể lại trải nghiệm đau thương, TRE có thể giảm rào cản “giữ thể diện”, dễ tiếp cận như một hình thức vận động, chi phí thấp và có thể tự tập tại nhà sau khi được hướng dẫn.

Khi áp dụng cần bảo đảm an toàn và đạo đức: người có tiền sử bệnh lý thể chất/tâm lý nên tham vấn chuyên gia trước; người mới tập có thể dừng bất cứ lúc nào nếu khó chịu; và nếu xuất hiện cảm xúc quá tải liên quan ký ức cũ, cần tập dưới giám sát của chuyên gia được đào tạo.

### 2.3. Mô hình đề xuất áp dụng TRE vào tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý

#### 2.3.1. Đề xuất cấu trúc áp dụng TRE vào tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý

- Đối tượng: sinh viên năm 3 và năm 4, học viên cao học tâm lý, những người đã có trải nghiệm thực tập hoặc có hoạt động nghề nghiệp liên quan hỗ trợ người khác.

- Hình thức: Tập nhóm (khoảng 5-10 sinh viên)
- Thời lượng: ít nhất 5 buổi đầu tiên trong khoảng 2-4 tuần sẽ thực hiện cùng hướng dẫn viên được cấp bằng TRE, mỗi buổi 60-90 phút.

- Nội dung hoạt động mỗi buổi:
- Hoạt động 1: Chuẩn bị bằng chánh niệm và quét cơ thể. Người tập bắt đầu bằng việc chú ý đến hơi thở để làm dịu tâm trí và kết nối lại với cơ thể. Sau đó là bài tập quét cơ thể 10 điểm trong khoảng vài phút để nhận diện các cảm giác, sự căng thẳng hoặc những vùng đau mỏi hiện tại mà không phán xét. Bước này đóng vai trò thiết lập trạng thái tập trung và quan sát cho các bước tiếp theo.

- Hoạt động 2: Thực hiện chuỗi 7 bài tập vận động. Chuỗi 7 bài tập đơn giản nhắm vào các nhóm cơ ở chân và vùng chậu. Mục đích của các bài tập này là tạo ra sự căng hay mỏi cho các cơ gấp, đặc biệt là cơ thắt lưng chậu. Việc làm mỏi cơ một cách chủ đích này giúp vượt qua sự kiểm soát của vỏ não và tạo điều kiện cho cơ chế rung tự nhiên khởi phát.

- Hoạt động 3: Kích hoạt rung thần kinh. Sau khi hoàn thành các bài tập vận động, người tập nằm ngửa trên sàn trong tư thế gập gối để

cho phép các cơn rung thần kinh tự nhiên xảy ra. Những cơn rung này sẽ giúp giải phóng năng lượng thần kinh dư thừa tích tụ do căng thẳng hoặc sang chấn. Trong suốt quá trình này, người tập được khuyến khích duy trì hơi thở sâu, tập trung quan sát cơ thể và có thể dùng bất cứ lúc nào bằng cách duỗi thẳng chân.

- **Hoạt động 4: Nghi ngơi và tích hợp.** Sau khi kết thúc quá trình rung, người tập dành thời gian nằm nghỉ thư giãn hoàn toàn để cơ thể trở về trạng thái cân bằng. Sau đó, bài tập quét cơ thể 10 điểm và chánh niệm hơi thở được lặp lại để người tập nhận diện sự thay đổi giữa trước và sau buổi tập, giúp tích hợp các trải nghiệm thể chất và nhận thức một cách nhẹ nhàng.

- Các hoạt động hỗ trợ khác trong môi trường các nhân: Trong buổi tập cá nhân chuyên sâu có thể kéo dài khoảng 2 giờ, bao gồm thêm các vòng chia sẻ đầu giờ và cuối giờ. Hướng dẫn viên TRE có thể lồng ghép các nội dung giáo dục tâm lý, xem video minh họa hoặc giải đáp thắc mắc để giúp người tập hiểu rõ hơn về cơ chế hoạt động của hệ thần kinh tự chủ.

Những buổi tập đầu, một chu trình đầy đủ có thể mất khoảng 60 phút, nhưng khi đã thành thạo và được hướng dẫn viên TRE đánh giá là đủ điều kiện tự thực hành thì người tập có thể rút ngắn xuống còn khoảng 20 phút để duy trì thực hành hàng ngày.

*2.3.2. Vai trò các bên liên quan trong quá trình áp dụng TRE vào tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý*

Quá trình áp dụng bài tập TRE vào việc tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên ngành tâm lý đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa nhiều bên liên quan. Mỗi bên đóng một vai trò cụ thể trong việc chuyển đổi nhận thức thành hành động thực tế và xây dựng môi trường hỗ trợ bền vững.

Hướng dẫn viên TRE là người trực tiếp dẫn dắt kỹ thuật và đảm bảo an toàn cho sinh viên trong quá trình thực hành. Vậy nên hướng dẫn viên cần giải thích bản chất sinh học của các cơn rung không tự chủ để tránh việc sinh viên cảm thấy lo lắng hoặc cảm thấy mất kiểm soát cơ thể. Cần luôn nhắc nhở sinh viên rằng họ hoàn toàn có quyền kiểm soát và có thể dừng bất cứ lúc nào nếu cảm thấy cảm xúc quá choáng ngợp hoặc đau mỏi. Nếu tổ chức các buổi tập nhóm thì cần có

kỹ năng tổ chức các vòng chia sẻ và giải đáp thắc mắc để xử lý cảm giác và cảm xúc xuất hiện sau mỗi buổi tập.

Giảng viên tâm lý đóng vai trò là những người định hướng, giám sát chuyên môn và là hình mẫu cho sinh viên. Vậy nên giảng viên cũng nên thực hành tự chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân để sinh viên coi đó là hình mẫu tích cực để noi theo. Cùng với đó là kết hợp các nội dung tự chăm sóc vào các môn học và khuyến khích các cuộc thảo luận mở về khó khăn tâm lý nhằm củng cố tinh thần cởi mở chia sẻ của sinh viên với người khác.

Nhà trường và Khoa đóng vai trò quan trọng trong thiết lập nền tảng hệ thống và văn hóa tự chăm sóc sức khỏe tinh thần. Ví dụ như hỗ trợ truyền thông về quan điểm tự chăm sóc là năng lực cốt lõi và bắt buộc để tham gia hoạt động nghề tâm lý và các ngành nghề trợ giúp tương tự. Nhà trường và Khoa cũng là bên cung cấp nguồn lực và cơ sở hạ tầng để thực hành các bài tập TRE.

Nhìn chung, sự thành công của mô hình tự chăm sóc này phụ thuộc vào việc giảng viên làm gương, nhà trường tạo điều kiện hệ thống và hướng dẫn viên đảm bảo tính chuyên môn/an toàn cho sinh viên trong quá trình học tập và rèn luyện.

### III. KẾT LUẬN

Việc tự chăm sóc sức khỏe tinh thần không chỉ là nhu cầu cá nhân mà còn là nghĩa vụ đạo đức và năng lực cốt lõi đối với sinh viên ngành tâm lý tại Việt Nam nhằm đảm bảo chất lượng thực hành nghề nghiệp. Trong bối cảnh tỷ lệ sinh viên có dấu hiệu rối nhiễu tâm trí đang ở mức cao, các mô hình tự chăm sóc hiện tại vẫn gặp nhiều rào cản về thời gian, chi phí và tâm lý "giữ thể diện" của người Việt.

Bài báo đề xuất mô hình ứng dụng các bài tập TRE như một giải pháp thiết thực và hiệu quả. Với cơ chế kích hoạt rung thần kinh để giải tỏa căng thẳng mà không bắt buộc phải chia sẻ về các trải nghiệm đau thương, TRE giúp sinh viên dễ dàng tiếp cận và vượt qua các rào cản văn hóa.

Mô hình này đòi hỏi một quy trình thực hiện bài bản gồm các hoạt động từ sàng lọc an toàn, hướng dẫn kỹ thuật đến tích hợp cuối buổi tập. Để mô hình này hiệu quả thì cần sự phối hợp chặt chẽ giữa hướng dẫn

viên, giảng viên và nhà trường. Việc tích hợp TRE vào hoạt động tự chăm sóc sức khỏe tinh thần không chỉ giúp sinh viên giảm căng thẳng tức thời mà còn là chiến lược dài hạn để xây dựng sự bền bỉ nội tâm, bảo vệ chính bản thân trước khi bước vào môi trường lao động chuyên nghiệp. Đây là tiền đề quan trọng để các cơ sở đào tạo tại Việt Nam xem xét đưa kỹ năng tự chăm sóc thành một phần trong chương trình học.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Berceli, D. (2009). Evaluating the effects of stress reduction exercises employing mild tremors: A pilot study (Doctoral dissertation). Arizona State University, Phoenix, AZ.
- Bui Thi Hong Minh & Do Thi Thuy (2025). Psychological Difficulties of Psychology Students At Hanoi Metropolitan University During Internships: Current Situation and Recommendations. *Asian Journal of Behavioural Sciences* e-ISSN: 2710-5865 | Vol. 7, No. 3, 60-70, 2025 <https://asianscholarsnetwork.com/asnet-journals>
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science progress*, 104(2), 368504211011872. <https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
- David Berceli & Maria Napoli (2006). A Proposal for a Mindfulness-Based Trauma Prevention Program for Social Work Professionals.
- Goncher, I.D., Sherman, M.F., Barnett, J.E., & Haskins, D.G. (2013).
- Hồng, N. T. M., Son, H. V., Khương, N. V., Thiên, Đ. T., Lộc, S. V., & Vũ, G. T. (2021). Chăm sóc sức khỏe tinh thần trong bối cảnh đại dịch Covid-19 tại Thành phố Hồ Chí Minh—Định hướng dự báo và khuyến nghị xác lập chiến lược. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh*, 18(10), 1735-1735.
- McCann, T. (2011). An evaluation of the effects of a training program in Trauma Releasing Exercises on quality of life [Master's thesis]. University of Cape Town, Cape Town, South Africa.
- Nelson, Hall, Anderson, Birtles & Hemming (2018). Self-Compassion as Self-Care: A Simple and Effective Tool for Counselor Educators and Counseling Students. *Journal of Creativity in Mental Health*. DOI:10.1080/15401383.2017.1328292
- Postluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care. *International journal for the advancement of counseling*, 42(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology*, 7, 53-60.
- Quốc Hội (2020). Luật Thanh niên số: 57/2020/QH14
- Ren, X., et al. (2025). Efficacy of tension & trauma releasing exercises (TRE) on psychological and somatic symptoms [Research summary]. Beijing Haidian Mental Health Hospital.
- Salmon, M. (2013, May). Pilot TRE research program with Chrysalis Academy students: Interim research report 2. Cape Town, South Africa.
- Shapiro, Brown & Biegel (2007) Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training . *Training and Education in Professional Psychology*. 2007, Vol. 1, No. 2, 105–115. DOI: 10.1037/1931-3918.1.2.105
- Thao N.Le, Nguyen Thi Kinh, Keo Douang (2019) A Randomized Study of Mindfulness and Service-Learning with Students in Vietnam. *International Journal of Research on Service-Learning and Community Engagement* Volume 7, Issue 1, Article 5 | 2019 | ISSN: 2374-9466 | <https://ijrslce.scholasticahq.com/>
- Thảo, P. T. P., Hoa, Đ. T. B., Uyên, N. T. T., & Đức, N. D. T. (2024). Xu hướng tìm kiếm sự giúp đỡ nhằm giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần và những rào cản trong tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ở sinh viên Trường Đại học Y dược Thái Nguyên. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 539(3).
- Thoa, M. T. K. (2025). Thực trạng và giải pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp. *Tạp chí Tâm lý - Giáo dục*, tập 31 số 04 (tháng 04/2025)
- Torres de Almeida, J., & Oberto Rodrigues, G. (2021). Tension Trauma Releasing Exercises (TRE) regulates the autonomic nervous system, increases heart rate variability, and improves psychophysiological stress in university students.
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Houry, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. *Mindfulness*, 13(10), 2574–2586. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x>
- Tran, T. T. H., Nguyen, T. L., Nguyen, T. H. H., & Tran, T. N. (2025). Perceived stress level and coping behavior during clinical internships among nursing students at Duy Tan university. *Tạp Chí Khoa học Điều dưỡng*, 8(01), 142–153. <https://doi.org/10.54436/jns.2025.01.852>
- Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(4), 283–289. <https://doi.org/10.1037/tep0000172>