

Hỗ trợ cho cha mẹ và gia đình: sức khỏe tinh thần và sự an vui của trẻ em và thanh thiếu niên

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)



Sức khỏe tinh thần cho con em chúng ta

Tại Úc, chúng ta có may mắn là hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên đều hưởng được sức khỏe dồi dào. Tuy nhiên, những rối loạn về tâm thần không phải là không thường thấy ở những người dưới 25 tuổi. Một số những rối loạn này thì khá nhẹ và thoáng qua nhưng những rối loạn khác có thể gây ra đau khổ khá nhiều cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của các em trong một khoảng thời gian lâu dài hơn.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể bị mắc bệnh trầm cảm, lo âu quá độ, có những hành vi ngỗ ngược hoặc quậy phá, rối loạn ăn uống, loạn tâm thần và có hành vi tự hại bản thân. Các em cũng cảm thấy khó có thể thích ứng với bệnh tật hoặc mất mát trong gia đình.

Những rối loạn về tâm thần có thể xử trí được. Quý vị có thể trợ giúp cho con cái hoặc các em thanh thiếu niên trong gia đình sống một cuộc đời hạnh phúc và viên mãn bằng cách khuyến khích các em hãy nói ra và cùng giải quyết những rối loạn này.

Tờ tài liệu này sẽ giúp cho quý vị dần biết được những dấu hiệu báo động, tầm quan trọng của việc sớm tìm nơi trợ giúp và các phương cách quý vị có thể hỗ trợ cho con em mình.

Cha mẹ và gia đình có thể làm được gì?

Nuôi dạy con cái và là một phần trong gia đình là điều rất hệ trọng đối với sự an vui và sức khỏe tinh thần của trẻ em và các em thanh thiếu niên.

Ta có thể không nhận ra chuyện này, nhưng ta đang chăm lo cho sự an vui và sức khỏe tinh thần của con em chúng ta tỉ như:

- biểu lộ lòng yêu thương, quan tâm và sẵn sóc cho sự an vui của con em mình.
- khuyến khích con em tâm tình cho ta nghe về tâm trạng của chúng và giải quyết những khúc mắc ngay cả khi rất khó khăn.
- an ủi con em mình khi các em đau khổ hay lo âu.
- dành thời gian với con cái, cùng làm những bài tập chuyên đề (projects) và cùng tham dự những sinh hoạt với nhau.
- để ý đến những nhu cầu và những điều khác biệt của con em mình ở những giai đoạn phát triển khác nhau.
- nhất quán trong việc sẵn sóc dạy bảo con cái và tránh quở phạt thiếu nhất quán hay cay nghiệt.
- dành thời gian gần gũi với từng đứa một, và
- cố gắng đừng lôi con cái vào cuộc cãi vã của mình và sớm tìm phương trợ giúp nếu mình không tài nào giải quyết được các xung đột giữa những người thân trong gia đình.

Giúp đỡ cho trẻ và các em thanh thiếu niên gặp rối loạn về tâm thần hay khúc mắc về tình cảm khởi đầu bằng việc lắng nghe các em. Điều quan trọng là ta phải thuận hòa và gần bó với các em. Khuyến khích các em tâm sự với ai mà các em tin cậy và bản thân mình sẵn sàng lắng nghe các em, nhưng đừng ép buộc các em phải nói. Khen ngợi và để ý đến các thành quả tốt mà các em đạt được, nhất là những chuyện dù nhỏ nhặt, và tránh đừng chỉ trích hoặc phơi bày những sơ suất, khuyết điểm của các em. Cố gắng nhận ra khi nào con cái cần lúc riêng tư và khi nào gần gũi bầu bạn với chúng thì có lợi, và cùng làm những việc mà chúng vẫn ưa thích. Đừng quên là mình cũng phải chăm lo đến bản thân và lúc cần thì yêu cầu được giúp đỡ.

Nếu một em thanh thiếu niên đang được giới chuyên môn giúp giải tỏa khúc mắc về tình cảm và trị rối loạn về tâm thần thì ta vẫn có thể đóng một vai trò hệ trọng trong việc bình phục của em ấy.

Để giúp đỡ cho một em trong lúc như thế, hãy cho em biết là ta lo lắng đến sự an vui của em và luôn sẵn sàng hỗ trợ cho em ấy. Tạo một bầu không khí êm ả trong nhà, giảm

bớt xung đột trong gia đình, cho thức ăn lành mạnh, khuyến khích trẻ làm những việc chúng ưa thích và loại bỏ đi các vật dụng, phương tiện khả dĩ gây hại cho bản thân.

Một số em thanh thiếu niên sẽ từ chối mọi sự giúp đỡ hoặc sẽ không thừa nhận là các em gặp rắc rối. Nếu như vậy, ta nên tự tìm hỏi lời khuyên hay sự hỗ trợ. Nếu tình trạng có vẻ như nghiêm trọng, hãy tìm sự giúp đỡ ngay. Làm như vậy có thể làm đổ vỡ lòng tự tin nhưng thỉnh thoảng cũng cần làm như thế.

Khi nào thì nhờ giúp đỡ

Cha mẹ và những người thân trong gia đình thường là những người đầu tiên nhận thấy những thay đổi, nhưng có thể thấy khó lòng nói tới những chuyện này. Họ có thể cảm thấy ngỡ ngàng ngập khi phải tìm hỏi sự giúp đỡ hoặc có thể không biết phải tới nơi nào để nhờ giúp đỡ. Thay vì vậy, họ có thể quyết định trì hoãn, hy vọng là những rắc rối đó sẽ tự chúng hóa giải đi. Tuy nhiên, đối với hầu hết những rối loạn tâm thần, tìm sự trợ giúp sớm ban đầu mang lại kết quả mỹ mãn nhất. Nếu ta không rõ lắm về tình trạng sức khỏe của trẻ, thì tốt nhất là nên tìm hỏi lời khuyên chuyên môn.

Bước đầu tiên là ta có thể nói chuyện với ai đó mà mình tin cậy, như bác sĩ gia đình, hay nhân viên trung tâm sức khỏe cộng đồng nơi mình cư ngụ, với giáo viên, tham vấn viên học đường của trẻ, hay với bậc trưởng lão, cha thầy trong đạo giáo của mình. Thông thường, việc tham vấn hoặc trị liệu ngắn hạn là phương thức giúp đỡ hữu hiệu cho trẻ em và các em thiếu niên. Những biện pháp này thường được đưa tới tận cộng đồng dân cư tại địa phương để làm sao càng ít làm gián đoạn việc học hành và sinh hoạt của gia đình càng tốt.

Những điều cần để tâm tới

Những rối loạn về tâm thần không phải do một nguyên do đơn độc, nhưng có một số điều có thể góp phần gây ra bao gồm việc mất mát hay đau buồn, đối xử kỳ thị, thái độ xa lánh, hắt hủi tại trường học, bạo động, hành hạ bạo đả và khó khăn trong gia đình. Sau đây là những dấu hiệu rối loạn về tâm thần ở trẻ em và các em thanh thiếu niên. Nếu những dấu hiệu này kéo dài hơn một vài tuần lễ, thì có thể là lúc ta phải nhờ đến sự trợ giúp của giới chuyên môn:

- Thiếu khả năng hòa đồng với các trẻ khác.
- Bài làm ở trường sút kém rõ rệt.
- Sụt ký hoặc lên ký rõ rệt.
- Thay đổi nếp ngủ nghỉ hoặc ăn uống lệ thường
- Sợ sệt
- Sức lực hay hứng thú sút kém đi
- Cấu kính
- Bồn chồn, nhõng nhẽo và khó tập trung tư tưởng
- Không vâng lời hay hung hăng quá đỗi.
- Khóc lóc nhiều
- Ít dành thời giờ với bạn bè hoặc xa lánh bạn bè.
- Cảm thấy tuyệt vọng hay thấp hèn
- Miễn cưỡng đi học hoặc tham dự những sinh hoạt thông thường.
- Lạm dụng rượu bia hay các loại ma túy khác.

Nếu trẻ hoặc các em thanh thiếu niên cứ dai dẳng nghĩ tới chuyện hãm hại bản thân hoặc muốn chết, các em cần giới chuyên môn giúp đỡ gấp.

Tìm nơi nào để nhờ giúp đỡ

Trong trường hợp khẩn cấp, xin liên lạc:

- Dịch vụ cấp cứu - gọi số 000
- Bác sĩ gia đình của quý vị, hoặc
- Khoa cấp cứu tại bệnh viện địa phương của quý vị

Đường dây điện thoại trực suốt 24 tiếng bao gồm:

Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline)

Số điện thoại: **13 11 14** (bằng giá tiền một cuộc gọi địa phương)

Đường dây điện thoại Giúp đỡ Trẻ em

Số điện thoại: 1800 55 1800 (gọi miễn phí)

Những nơi khác tới nhờ giúp đỡ bao gồm:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Tham vấn viên tại trường của con em quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng của quý vị
- Trung tâm y tế cộng đồng về tâm thần tại địa phương

Xin nhớ là Bộ Y tế tại Tiểu bang hoặc vùng Lãnh thổ của quý vị có thể cũng giúp quý vị tìm được những thông tin hướng dẫn về các dịch vụ hiện có trong vùng cư ngụ của mình.

Chi nhánh Chương trình Phòng ngừa Tự tử và Y tế Tâm thần (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch), thuộc Bộ Y tế và Cao niên Chính phủ Úc-đại-lợi (Department of Health and Ageing), hiện có thêm các ấn bản của tờ tài liệu này, muốn biết thêm xin gọi số 1800 066 247 hay gửi điện-thư (fax) số 1800 634 400.
Địa chỉ trang mạng: www.mentalhealth.gov.au

Nếu quý vị cần **thông dịch viên**, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại (TIS) số **13 14 50**

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia) Số điện thoại **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

Chính phủ Liên bang Úc xác nhận tờ tài liệu này được soạn thảo dựa vào Tập tài liệu Giúp đỡ Gia đình của Bộ Y tế Tiểu bang NSW.

Giấy phép xuất bản số 2781
Liên bang Úc Đại Lợi

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

