

# CÁC GỢI Ý DÀNH CHO TRẺ EM VÀ/HOẶC THIẾU NIÊN

## TÌM CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ THƯ GIÃN

- Khi em cảm thấy căng thẳng hoặc lo âu, cơ bắp của em sẽ căng lên, nhịp tim tăng lên và nhịp thở của em trở nên nông hơn. Hít thở thật sâu, thay vì thở nông, là một cách giúp cơ thể của em trở lại trạng thái nghỉ ngơi.
- Hãy tưởng tượng bụng của em là một quả bóng. Hít vào và làm cho quả bóng to lên, sau đó thở ra và làm cho quả bóng co lại.
- Đếm chậm đến 4 khi em hít vào và đếm chậm đến 4 khi em thở ra.

## HÃY ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG NỖ SỢ HÃI

- Đối mặt từ từ với những điều khiến em sợ hãi. Quá trình này được gọi là quá trình tiếp xúc và thích ứng một cách chậm rãi và lặp đi lặp lại, đối mặt với những điều khiến em sợ hãi cho đến khi em trở nên bớt lo âu hơn. Sử dụng kỹ thuật thở sâu (xem ở trên) để giúp em đối phó với nỗi sợ hãi của mình.

## HÃY CHỦ ĐỘNG TRONG SUY NGHĨ CỦA MÌNH

- Hãy chú ý đến những điều em đang nói với bản thân mình. Khi em lo lắng, các suy nghĩ của em có thể cực đoan và rất tiêu cực.
- Hãy hỏi bản thân, "Mình sẽ nói gì với bạn bè mình nếu họ ở trong tình huống này?" hoặc "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Nếu điều tồi tệ nhất này ĐÃ diễn ra, mình đã có thể làm gì để xử lý nó?" Hãy nghĩ về tất cả những khoảng thời gian mà em đã xử lý được một vấn đề khó khăn.



## TẬP TRUNG VÀO NGỦ ĐỦ GIẤC

- Chúng ta dường như buồn bã hoặc cảm thấy thất vọng hơn nếu chúng ta không nghỉ ngơi đủ. Hãy cố gắng làm cho khoảng thời gian trước khi đi ngủ yên bình và thư giãn. Cố gắng tránh xa điện thoại và ti vi, vì ánh sáng làm cho não nghĩ đó là ban ngày.

## NHÂN HỖ TRỢ!

- Một chuyên gia trị liệu, như chuyên gia tâm lý học, nhân viên xã hội hoặc tư vấn viên có thể giúp em hiểu và quản lý tâm trạng cũng như cảm xúc của mình. Các liệu pháp điều trị chứng lo âu hiệu quả bao gồm trị liệu trò chuyện (Trị Liệu Nhận Thức Hành Vi; CBT) hoặc kết hợp trị liệu trò chuyện và thuốc men.
- Em có thể gọi điện tới đường dây trợ giúp như 1-800-273-TALK, Soạn tin nhắn "CONNECT" gửi đến 741741 hoặc gọi 911 nếu em đang bị khủng hoảng hoặc muốn làm tổn thương bản thân mình.

## NGUỒN THÔNG TIN

<http://www.ohsu.edu/xd/education/schools/school-of-medicine/departments/clinical-departments/psychiatry/divisions-and-clinics/child-and-adolescent-psychiatry/opal-k/upload/Care-Guide-Complete.pdf>

[https://www.michiganspeechhearing.org/docs/Kotrba\\_MSHA\\_presentation\\_march\\_2017.pdf](https://www.michiganspeechhearing.org/docs/Kotrba_MSHA_presentation_march_2017.pdf)

<https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>

<https://www.nlm.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-children.shtml>

[Therapistaid.com](http://Therapistaid.com) (Trao đổi với con em quý vị về Chứng Lo Âu)