

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



Cố gắng không kìm nén cảm xúc của em.

- Tìm kiếm bạn bè hoặc người lớn đáng tin cậy, chẳng hạn như cha mẹ để nói về cảm xúc của em và những gì trong tâm trí của em.

Hãy hiểu rằng những gì em đang phải trải qua có tên gọi và em không đơn độc.

- Ít nhất một nửa trong số các bạn cùng lớp với em sẽ trải qua những triệu chứng của trầm cảm ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời họ. Có những người khác cũng cảm thấy như em. Trong lớp học của em, có thể có ít nhất hai học sinh khác ngay lúc này cũng đang bị trầm cảm nghiêm trọng.

Hãy theo kịp bạn bè và có những hoạt động vui vẻ.

- Ngay cả khi em không muốn làm điều gì đó như chơi thể thao hoặc gặp gỡ bạn bè, em vẫn nên cố thử làm chúng. Thúc đẩy bản thân cố gắng làm những điều thú vị, ngay cả khi em phải trải qua những cảm xúc khác nhau.

Làm một điều gì đó khiến cho em cảm thấy tự hào.

- Làm bài tập, hoàn thành một việc vặt (như dọn dẹp phòng) và nhận biết rằng em đã làm một việc tốt. Cảm thấy tự hào về sự chăm chỉ của em.

Nói lại nỗi buồn của em.

- Thành thật khi mọi người cảm thấy buồn, họ cũng sẽ nghĩ về những thứ buồn bã. Nếu người bạn thân nhất của em nói bạn ấy đang cảm thấy thực sự buồn hoặc đã gặp phải một vấn đề, em sẽ nói gì với bạn ấy?

Nói về những suy nghĩ và cảm xúc đáng sợ.

- Thành thật khi trẻ cảm thấy buồn bã, trẻ nghĩ nhiều về cái chết hoặc trẻ đang chết đi. Nếu em nhận thấy em đang có những suy nghĩ đáng sợ như "Tôi muốn chết", hãy nói chuyện với ai đó, như một người lớn đáng tin cậy chẳng hạn như cha/mẹ em.

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.

Nhận Trợ Giúp!

- 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 trầm cảm hiệu quả bao gồm Trị Liệu Nhận Thức Hành Vi (CBT, Cognitive Behavioral Therapy) hoặc sự kết hợp của CBT và thuốc men.
- Em có thể gọi điện cho đường dây trợ giúp như 1-800-273-TALK (8255), 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