



Sống Trong Đại Dịch Như COVID-19 Có Thể Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe Tâm Thần Của Trẻ Như Thế Nào

Chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị và con quý vị đóng vai trò đặc biệt quan trọng khi một cuộc khủng hoảng, tương tự đại dịch COVID-19 mà chúng ta đang phải trải qua, xảy đến.

Có nhiều yếu tố rủi ro có thể xảy ra gây ảnh hưởng đến trẻ em trong khoảng thời gian này, kết quả có thể dẫn đến suy nhược sức khỏe tâm thần:

- Lệnh trú ẩn tại chỗ và sự gián đoạn đối với các thói quen trước đây
- Mất mát gia đình vì COVID-19
- Mất thu nhập gia đình
- Giáo dục trực tuyến
- Thiếu tiếp cận với bạn bè đồng trang lứa
- Bạo lực có thể xảy ra trong gia đình

Những yếu tố rủi ro này có thể khiến các bệnh tâm thần hiện có trở nên trầm trọng hơn hoặc gây ra vấn đề sức khỏe tâm thần mới.

Một nghiên cứu được công bố bởi Hiệp Hội Y Học Thiên Tai và Y Tế Công Cộng đã khảo sát những gia đình bị cách ly vì SARS hoặc HINI và phát hiện rằng 30% trẻ em hội đủ các tiêu chí của hội chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) trên mỗi báo cáo của cha/mẹ. Tỷ lệ này cao hơn ở những trẻ em không tiếp cận được với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và những trẻ em có cha mẹ bị cách ly vì những bệnh như vậy. Nếu cha mẹ mắc chứng lo âu hoặc PTSD, con cái của họ cũng có khả năng cao hơn bị ảnh hưởng ở mức độ tâm thần.

Nghiên cứu mới nổi lên cho thấy người trưởng thành đang phải chống chọi với những vấn đề sức khỏe tâm thần gia tăng trong đại dịch COVID-19 hiện nay. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng nhiều cha mẹ quan ngại về phương thức hỗ trợ sức khỏe tâm thần của con họ. Những tài nguyên này có thể giúp ích:

- [7 cách để giúp trẻ đối phó với chứng lo âu liên quan đến virus corona \(COVID-19\)](#)
- [Giúp trẻ đối phó với căng thẳng liên quan đến COVID-19](#)
- [Làm thế nào để nói chuyện với trẻ về nỗi thất vọng trong đại dịch COVID-19](#)
- [Làm thế nào để giúp đỡ trẻ khi các em nhớ bạn bè trong đại dịch COVID-19](#)
- [Những mẹo dành cho cha mẹ của trẻ vị thành niên đang gặp khó khăn với lệnh trú ẩn tại chỗ](#)
- [Làm thế nào để giúp trẻ vị thành niên đối phó với sự ngưng trệ do COVID-19](#)
- Các nhà tâm lý học nhi khoa CHOC mô tả các chiến lược đối phó trong [những video này](#)

Chuyện gì xảy ra khi chúng ta bị cách ly

Nghiên cứu được tiến hành bởi Kimberley Norris, nhà tâm lý học và nghiên cứu viên người Úc, đã phát hiện rằng khi con người bị cách ly vì một đại dịch, họ có xu hướng xoay vòng những giai đoạn cảm xúc khác nhau. Cách chúng ta cảm nhận và hành động trong những giai đoạn này có thể thay đổi phụ thuộc vào độ tuổi và các yếu tố khác, tuy nhiên chu trình cảm xúc thường tuân theo khuôn mẫu sau:



- Rối loạn – mua hàng tích trữ, tìm kiếm sự rõ ràng trong các quy định hoặc trẻ em không hiểu tại sao chúng không còn có thể gặp bạn bè ở trường nữa
- Trăng mặt – tìm thấy một thói quen, thích nghi những với thay đổi khi làm việc tại nhà, cảm nhận được ý thức cộng đồng
- Oán giận – cảm thấy bị gò bó hoặc chán ngấy việc mang khẩu trang
- Tái hợp – giai đoạn chúng ta bắt đầu ngưng cách ly và có thể cảm thấy nhiều cảm xúc hỗn tạp. Cảm xúc này có thể là “Tôi sợ bị bệnh nhưng tôi hạnh phúc khi được đi biển.”
- Tái hòa nhập – quay trở lại hoạt động bình thường trong xã hội

Trong quá trình tự cách ly và trú ẩn tại chỗ, những bác sĩ lâm sàng như chúng tôi lo ngại rằng các cá nhân trong cộng đồng của chúng ta có thể cảm thấy không thoải mái khi tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cần thiết. Tuy nhiên, dịch vụ chăm sóc y tế từ xa luôn khả dụng và các buổi chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể được tiến hành an toàn ngay tại nhà. [Sau đây là lời khuyên về việc quyết định địa điểm chăm sóc sức khỏe thể chất trong đại dịch COVID-19.](#)

Tác động của sang chấn lên trẻ em trong đại dịch COVID-19

Đại dịch COVID-19 là sang chấn hàng loạt mới có thể tác động đến sức khỏe tâm thần của trẻ cả trong hiện tại và tương lai sau này. Sang chấn này có khả năng cao làm trầm trọng thêm những bệnh tâm thần hiện có và góp phần gây ra các bệnh mới liên quan đến căng thẳng.

Nếu các dấu hiệu và triệu chứng của sang chấn không được điều trị, chúng có thể gây ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển lành mạnh của trẻ trên phương diện cảm xúc, hành vi và thể chất.

Những dấu hiệu và triệu chứng của sang chấn ở trẻ em có thể bao gồm:

- Trầm cảm và/hoặc lo âu
- Hành vi thoái bộ như mất kỹ năng đi vệ sinh
- Tăng sự lo âu phân ly
- Giấc ngủ, việc ăn uống và kết quả học tập có sự thay đổi
- Tham gia vào những hành vi rủi ro
- Mất hứng thú đối với bạn bè và/hoặc các hoạt động
- Cô lập
- Không vâng lời

Các mẹo xây dựng tính kiên cường để giảm thiểu tác động của sang chấn

[Có một vài điều cha mẹ có thể làm để giúp con mình xây dựng tính kiên cường](#) cần có để con phát triển trong khoảng thời gian hỗn loạn này, cũng như giúp giảm thiểu tác động của sang chấn. Những đứa trẻ kiên cường có xu hướng hạnh phúc hơn, có động lực và gắn kết hơn, tự tin hơn và càng xây dựng được thái độ lạc quan khi đối mặt với những tình huống căng thẳng thách thức. Sau đây là một vài ý tưởng mà quý vị có thể thử áp dụng tại nhà:

Xây dựng lịch trình

Cho dù thời gian có thể cố định hoặc không, mọi trẻ em đều hưởng lợi từ việc tuân theo thói quen sẵn có. Việc tuân theo lịch trình mang lại sự nhất quán, cấu trúc và khả năng dự đoán. Khi chúng ta không biết được chuyện gì sẽ xảy đến tiếp theo, việc xây dựng một vài thói quen và khả năng dự đoán đóng vai trò hỗ trợ giảm xung từ thế giới hỗn loạn bên ngoài.



Nhận Diện Cảm Xúc

Hôm nay là một ngày tuyệt vời để cả gia đình cùng xem phim tối, và có bộ phim nào mô tả thế giới nội tâm của trẻ em tốt hơn phim “Inside Out” của Pixar? Hãy cân nhắc dựng một pháo đài gia đình và tập hợp những món đồ ăn nhẹ yêu thích của gia đình quý vị. Sau khi xem phim, lấy bút đánh dấu và giấy rời để con quý vị vẽ về những cảm xúc mà con vừa cảm nhận. Cảm xúc đó trông như thế nào? Nó sẽ nói gì nếu nó có khả năng nói chuyện? Nó cần gì để cảm thấy tốt hơn hoặc an toàn?

Kỹ Năng Đối Phó

Có nhiều cách khác nhau để kiểm soát những cảm xúc mạnh ở trẻ.

- Hít thở sâu – Việc này sẽ giúp trẻ bình tĩnh và tự dịu lại. Hít vào trong 3 giây, giữ yên trong 3 giây sau đó thở ra trong 3 giây.
- Tăng thư giãn cơ – Căng cơ khi quý vị hít vào sau đó giãn cơ khi quý vị thở ra. Việc này sẽ giúp quý vị nhận diện được thời điểm căng thẳng trong tương lai khi quý vị cảm thấy bồn chồn và quý vị có thể sử dụng kỹ năng hít thở sâu để giúp thư giãn cơ thể.
- Tập trung vào hiện tại – Đem sự chú ý của quý vị về thời điểm hiện tại thông qua năm giác quan. Ví dụ, kể tên năm đồ vật quý vị nhìn thấy trong phòng, bốn đồ vật quý vị cảm nhận, ba âm thanh quý vị nghe được, ...

Hộp Trị Liệu Gia Đình

Hộp trị liệu có thể chứa những công cụ mà các thành viên khác nhau trong gia đình có thể dùng đến khi cảm thấy căng thẳng. Hộp gia đình nên được đặt tại vị trí mà mọi thành viên có thể tiếp cận dễ dàng. Hãy cân nhắc sử dụng các đồ vật như thú nhồi bông mềm, trò chơi tìm từ, sách về các tư thế yoga, đồ chơi giảm căng thẳng (fidget toy) hoặc bóng co giãn.

Giải Quyết Xung Đột

Lệnh trú ẩn tại chỗ có thể đồng nghĩa với việc ở trong các góc không gian hẹp, một cách tự nhiên điều này có thể dẫn đến những sự bất đồng. Thiết lập quy tắc giao tiếp cho gia đình quý vị, chẳng hạn như sử dụng các câu “Tôi” để diễn đạt cảm xúc, không ngắt lời người khác và tạm dừng khi mọi việc trở nên căng thẳng.

Chánh Niệm

Khoa học đã cho thấy rằng nguồn năng lượng của tư duy có thể thay đổi cách chúng ta cảm nhận và khiến mọi người xung quanh chúng ta thay đổi. Một ví dụ của việc thực hành chánh niệm là thiền tịnh yêu thương. Vì không thể ở cùng những người thân yêu ngay tại thời điểm này nên thay vào đó, chúng ta có thể gửi đến họ lòng tốt và những lời chúc tốt lành. Hãy nhắm mắt lại, tưởng tượng ra người hoặc vật nuôi mà quý vị quan tâm và nói to hoặc nói trong âm thầm “Mong cho bạn được bình an. Mong cho bạn sức khỏe và mạnh mẽ. Mong cho bạn hạnh phúc. Mong cho bạn bình yên và thoải mái.”

Biết Ơn

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng việc dạy trẻ em về lòng biết ơn giúp trẻ em hạnh phúc, lạc quan và rộng lượng hơn. Hãy khuyến khích con giữ một cuốn nhật ký biết ơn và viết ba điều mà con cảm thấy biết ơn mỗi ngày. Vào cuối tuần, mọi người có thể cùng nhau chia sẻ suy nghĩ của mình.

<https://blog.chocchildrens.org/how-living-through-a-pandemic-like-covid-19-can-affect-childrens-mental-health/>