

KHOA THẦN KINH CỦA CHOC CHILDREN'S

Dạy con trẻ cách giữ đầu óc và cơ thể khỏe mạnh là rất quan trọng. Những chiến lược dưới đây có thể giúp ngăn ngừa các triệu chứng của trầm cảm, lo âu và những vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Việc học kỹ năng sống lành mạnh khi còn nhỏ có thể giúp trẻ em đối phó với những căng thẳng trong đời sống khi chúng trưởng thành. Đối với trẻ em và trẻ vị thành niên đã có những triệu chứng của vấn đề sức khỏe tâm thần, những chiến lược này có thể giúp đối phó với triệu chứng và giảm thiểu một số khó khăn các em có thể phải đối mặt.

Giấc ngủ

Thiếu ngủ có thể dẫn tới những triệu chứng tương tự như vấn đề về sức khỏe tâm thần như khó tập trung, thiếu năng lượng (mệt mỏi), tâm trạng không vui. Với những trẻ đã được chẩn đoán có vấn đề sức khỏe tinh thần, ngủ quá ít có thể làm bệnh trầm trọng hơn.

Mọi người thường ngạc nhiên về số thời gian ngủ trẻ ở những độ tuổi khác nhau cần. Như bạn có thể thấy, nhiều trẻ thường không ngủ đủ số thời gian chúng cần:

➤ Trẻ sơ sinh	14 – 15 tiếng
➤ Trẻ mới biết đi	12 – 14 tiếng
➤ Trẻ mẫu giáo	11 – 13 tiếng
➤ Tiểu học	10 – 11 tiếng
➤ Vị thành niên	9,5 tiếng

Nếu giấc ngủ là vấn đề, một số sự thay đổi hành vi có thể giúp việc ngủ dễ dàng hơn, được gọi là "Vệ sinh giấc ngủ." Những thay đổi này có thể hữu ích khi được thực hiện như bước đầu tiên.

Hoạt động/Thể dục

Tập thể dục có thể rất hiệu quả đối với việc giảm thiểu những triệu chứng trầm cảm và lo âu. Cơ thể trẻ em được tạo ra để di chuyển và chúng cần một lượng chuyển động nhất định mỗi ngày. Nếu không có những hoạt động đó, trẻ em có thể có những triệu chứng tương tự như vấn đề về sức khỏe tinh thần, hoặc sức khỏe tinh thần của chúng có thể trở nên tồi tệ hơn. Chuyên gia nói rằng trẻ em nên hoạt động ít nhất 60 phút một ngày (như chạy, hoạt động ngoài trời, chơi thể thao).

Chế độ ăn/dinh dưỡng

Cơ thể của trẻ em và trẻ vị thành niên sẽ tiếp tục phát triển. Cơ thể chúng cần một lượng thức ăn khác nhau, bao gồm rau củ, hoa quả, chất đạm (có thể từ thịt hoặc rau củ), và carbonhydrat. Khi người ta gặm nhấm sự trầm cảm và nỗi lo âu, họ thường thêm ăn những thứ có nhiều carbonhydrat, đường và/hoặc chất béo (bánh vòng, khoai tây chiên, bánh quy, v.v..). Tuy nhiên, cuối cùng thì những thức ăn này sẽ khiến trẻ cảm thấy thêm trầm cảm và bất an khi cơ thể chúng xử lý thức ăn. Một chế độ ăn cân bằng (thực phẩm nào cũng được, nhưng phải trong chừng mực) sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái và nhiều năng lượng hơn.

Vệ sinh Tâm trạng

KHOA THẦN KINH CỦA CHOC CHILDREN'S

Kỹ năng đối phó

Chúng ta không phải lúc nào cũng nghĩ đến việc dạy trẻ những kỹ năng đối phó lành mạnh, nhưng những kỹ năng này có thể rất có ích cho việc giảm thiểu triệu chứng của vấn đề sức khỏe tâm thần. Kỹ năng đối phó lành mạnh có thể bao gồm:

- Dạy trẻ cách phát hiện, gọi tên và nói về cảm xúc của mình (cảm xúc nào cũng được, hãy nói về những việc không hữu ích mà bạn làm với trẻ)
- Dạy trẻ cách hít thở sâu để giúp làm cơ thể chúng bình tĩnh lại
- Nói với trẻ về cách giải quyết vấn đề (nhưng để trẻ nói với bạn những cách chúng có thể làm và hướng dẫn chúng thay vì mớm lời trẻ).
- Hãy cho con bạn những lời nhận xét tích cực có chủ đích khi bạn thấy chúng sử dụng những kỹ năng tích cực hoặc phát triển kỹ năng xã hội tốt (giúp chúng biết chúng nên làm những gì)
- Giúp trẻ đối mặt với nỗi sợ, và dạy chúng những chiến lược để đối phó với nỗi sợ đó (ví dụ như thở, thách thức những suy nghĩ tiêu cực) và giúp chúng thành công
- Giúp trẻ xác định những cách lành mạnh để đối phó với sự giận dữ (vẽ một bức tranh tức giận, chơi với đất sét, dùng từ ngữ để bày tỏ bản thân, ra ngoài và chạy nhảy xung quanh)
- Đối với một số gia đình, sự quan tâm và/hoặc yoga có thể là những chiến lược đối phó hữu ích

Thời gian trước màn hình

Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ đã cung cấp thông tin về lượng thời gian trẻ dành ra trước màn hình (tivi, điện thoại, trò chơi điện tử) và bằng chứng về việc dành quá nhiều thời gian (nhiều hơn 1 – 2 tiếng một ngày) có thể dẫn đến vấn đề về tăng cân hoặc những triệu chứng khác. Bố mẹ có thể sẽ muốn theo dõi và đảm bảo rằng con của họ có những hành vi lành mạnh khác (hoạt động, ăn uống lành mạnh) và quyết định lượng thời gian trước màn hình mà trẻ nên có.

Mạng xã hội

Trẻ vị thành niên có thể quá gắn bó với điện thoại và mạng xã hội (Snapchat, Facebook, Instagram, Twitter là 4 trang mạng hàng đầu trong năm 2017). Mạng xã hội có thể giúp trẻ kết nối với người khác và phát triển cộng đồng, nhưng chúng cũng có những mặt bất cập. Trên thực tế, 43% bé gái vị thành niên nói rằng họ không thể trải qua một ngày mà không dùng điện thoại. Đáng tiếc rằng, có một số bằng chứng cho thấy sử dụng quá nhiều mạng xã hội có thể dẫn tới việc cảm thấy buồn và/hoặc lo lắng. Trẻ vị thành niên thỉnh thoảng khi rời mạng xã hội tự nhiên cảm thấy tồi tệ hơn về bản thân mình. Việc phụ huynh giám sát quá trình sử dụng mạng xã hội của trẻ em và trẻ vị thành niên và nói chuyện với chúng về cảm nhận của chúng sau khi dùng là rất quan trọng. Đừng ngại giới hạn quyền sử dụng của chúng nếu bạn cảm thấy việc đó đang gây vấn đề.