

Khi Nào Tôi Nên Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ Chuyên Nghiệp cho Con Em Mình?

Khi nào đau buồn trở thành một thứ gì đó mà quý vị cần xem xét nghiêm túc hơn và tìm kiếm trợ giúp có chuyên môn?

Mọi người đều trải qua đau buồn lúc này hay lúc khác. Trẻ em và thanh thiếu niên có thể vượt qua những tình huống mà các em có vẻ rất khó chịu. Tuy nhiên, những người đang gặp rối loạn sức khỏe tâm thần có xu hướng trải qua đau buồn thường xuyên hơn và mạnh hơn. Khi nào thì quý vị nên nghĩ về việc đến gặp một chuyên gia để được hướng dẫn? Dưới đây là một số đặc điểm có thể giúp xác định mức độ đau buồn của con em/thanh thiếu niên của quý vị*. Luôn tìm kiếm sự trợ giúp ngay lập tức nếu trẻ có một hành vi không an toàn hay nói về việc muốn làm tổn thương bản thân trẻ hoặc một ai đó.

Đau Buồn Đặc Trưng

Các triệu chứng khó chịu sẽ kéo dài một vài giờ hoặc một vài ngày.

- Sau khi chia tay người yêu, thanh thiếu niên sẽ khóc trong vài ngày.
- Phàn nàn về việc đau bụng sau khi ăn quá nhiều kem
- Nổi giận khi các em mệt mỏi

Khó khăn diễn ra ở một môi trường (ở trường, ở nhà, với bạn bè, cộng đồng).

- Trước bài kiểm tra/bài thuyết trình, có cảm giác nhột nhạt trong dạ dày mình (trường học)
- Hành xử không đúng tại nhà nhưng lại tuân theo các quy tắc ở trường

Nhìn chung, con em quý vị đang phát triển tốt ở phần lớn các môi trường (như ở trường, với bạn bè, quan hệ gia đình, nơi làm việc).

- Cảm thấy bị một người bạn phản bội; tuy nhiên, tiếp tục dành thời gian với gia đình, kết quả học tập tại trường vẫn như cũ
- Thường là một học sinh khá nhưng điểm số gần đây bị kém hơn do thay đổi giáo viên
- Có ít bạn bè ở khu dân cư và một bạn ở trường nhưng dành thời gian với gia đình

Đau buồn có thể cần phải có sự hướng dẫn của chuyên gia

DAI DẰNG Các triệu chứng khó chịu diễn ra lâu hơn. Nhìn chung, chúng ta nghĩ về nhiều ngày hơn là chỉ từ 2 tuần trở lên.

- Thường xuyên khóc mà không biết tại sao
- Phàn nàn về việc thường xuyên bị đau bụng hoặc đau đầu mà không biết nguyên nhân y tế khiến cho các em không đi học được
- Thường xuyên nổi cơn thịnh nộ hoặc rất khó chịu phần lớn thời gian
- Nếu con em quý vị (liên tục) không đáp ứng các mốc phát triển quan trọng với tuổi của các em, hoặc quý vị cảm thấy có thể có vấn đề với sự phát triển của con

THÂM NHẬP Những khó khăn diễn ra ở một môi trường (ở trường, ở nhà, với bạn bè, cộng đồng).

- Sau khi nhận điểm "kém" trong kỳ thi, cảm thấy vô dụng hoặc vô vọng tất cả mọi lúc (ở trường, ở nhà, với bạn bè) và không tham gia vào các hoạt động thường làm
- Không thích ăn ở những bữa tiệc và ở trường vì sợ tăng cân
- Nổi cơn cáu giận nghiêm trọng ở nhà và ở lớp mầm non

CAN THIỆP VÀO CHỨC NĂNG THÔNG THƯỜNG Các triệu chứng cản trở cuộc sống hàng ngày (như ở trường, với bạn bè, quan hệ gia đình, nơi làm việc).

- Dành thời gian ở một mình ngày càng nhiều và tránh các hoạt động xã hội với bạn bè hoặc gia đình
- Không quan tâm đến các hoạt động mà trước đây các em thường thích thú làm
- Không quan tâm đến việc chơi với các trẻ khác hoặc gặp khó khăn trong việc kết bạn
- Thử sử dụng/có sử dụng đồ uống có cồn hoặc ma túy và không tham gia với gia đình/bạn bè hoặc cho thấy kết quả học tập hay kết quả công việc kém đi

*Lưu ý: điều này không nhằm mục đích thay thế đánh giá chuyên môn về y tế

Khi Nào Tôi Nên Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ Chuyên Nghiệp cho Con Em Mình?

Tham khảo

Trang web: www.nimh.nih.gov

BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Viện Sức Khỏe Quốc Gia (National Institutes of Health)

NIH Ấn bản số 18-4702

Sửa đổi năm 2018

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/children-and-mental-health/index.shtml>

The University of Michigan Health System © Copyright 2003-2016 Regents of the University of Michigan

http://campusmindworks.org/students/when_to_get_help/knowning-when-to-see-professional-help.asp

Tiến sĩ, bác sĩ Carlos Konishi – Blog “What You Need to Know About Taking a Child to Therapy”

(Quý Vị Cần Biết Những Gì Về Việc Đưa Trẻ Đi Trị Liệu)

<http://www.tinyoranges.com/>

<https://www.choc.org/news/what-you-need-to-know-about-taking-a-child-to-therapy/>