

# Thông tin dành cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc



## Các thay đổi ở giới trẻ

**Giới trẻ có thể trải qua nhiều thay đổi trong quá trình phát triển. Nói lên những vấn đề tế nhị và giải quyết những vấn đề phát sinh trong quá trình này có thể là một thách thức đối với chúng.**

Cha Mẹ thường khó nhận biết được sự khác biệt giữa một hành vi bình thường, ví dụ tâm

trạng thỉnh thoảng ủ rũ hay cáu kỉnh, với một vấn đề sức khỏe tâm thần mới chớm.

Điều quan trọng đối với một người trẻ tuổi đang có vấn đề về sức khỏe tâm thần là sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và nhân viên y tế.



Các thông tin ở đây nhằm giúp quý vị hiểu rõ hơn về sức khỏe tâm thần và những gì quý vị có thể làm để hỗ trợ những người trẻ tuổi có thể đang trải qua giai đoạn khó khăn.

## Sức khỏe tâm thần và các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở giới trẻ

**Sức khỏe tâm thần tốt đồng nghĩa với việc có thể làm việc và học tập tới mức tối đa tiềm năng của mình, có thể đối phó được với những sức ép hằng ngày trong cuộc sống, tham gia vào cộng đồng và sống một cuộc sống tự do và thỏa mãn.**

Một người trẻ tuổi có sức khỏe tâm thần tốt là người có tình trạng xã hội và tình cảm tốt và có khả năng đối phó với các thay đổi và thách thức.

Cảm thấy chán nản, căng thẳng, tức giận, lo lắng hoặc buồn rầu là những cảm xúc bình thường ở giới trẻ, tuy nhiên khi những cảm xúc này kéo dài hoặc bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày, chúng có thể là một phần của vấn đề sức khỏe tâm thần. Các vấn đề về sức khỏe tâm thần cũng có thể ảnh hưởng đến cách suy nghĩ và khả năng thực hiện các hoạt động sinh hoạt hằng ngày ở trường, nơi làm việc hoặc trong các mối quan hệ của chúng.

Nếu quý vị nghĩ mình biết một người trẻ tuổi nào đó có vấn đề về sức khỏe tâm thần, điều quan trọng là quý vị cần cho người đó biết là quý vị luôn sẵn sàng hỗ trợ họ.

## Những dấu hiệu cảnh báo

Hầu hết các bậc cha mẹ đều có thể nhận biết khi có cái gì đó không bình thường, tuy nhiên có những dấu hiệu cho thấy một người trẻ tuổi có thể đang bị vấn đề về sức khỏe tâm thần. Đó là những thay đổi mới, có thể nhận biết và dai dẳng, kéo dài ít nhất vài tuần, bao gồm:

Không cảm thấy ham thích, hoặc muốn tham gia vào những việc mà họ thường thích

Thay đổi nếp ngủ và khẩu vị

Dễ dàng cáu bẳn hoặc giận dữ không có nguyên nhân

Việc học tại trường, tại TAFE, hay ở đại học hay công việc nơi công sở không tốt theo đúng mức của nó hoặc như trước đây

Làm những việc rủi ro mà họ thường tránh như sử dụng ma túy hoặc uống rượu quá nhiều

Khó tập trung

Dường như căng thẳng, lo âu, buồn khác thường hoặc khóc vô cớ

Tỏ ra tiêu cực, đau khổ, khác lạ hoặc có những suy nghĩ khác thường



# Thông tin dành cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc



## ↔ Ai cũng có thể mắc sai lầm ↔

Hãy rút ra bài học từ những lỗi lầm – bất kể đó là quý vị hoặc là con trẻ – hãy rút ra bài học và đi tiếp. Xảy ra mâu thuẫn và sau đó hàn gắn lại mối quan hệ là điều quan trọng cần làm hơn là tránh né không làm gì cả vì quý vị sợ sẽ làm cho con trẻ buồn bực.

## Điều gì ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần của trẻ?

Không có một nguyên nhân riêng lẻ nào cho sức khỏe tâm thần. Thay vào đó, dường như có một số yếu tố chồng chéo làm tăng nguy cơ trẻ bị vấn đề sức khỏe tâm thần. Những yếu tố này có thể bao gồm:

- **Những yếu tố sinh học** – Gia đình có tiền sử bị vấn đề sức khỏe tâm thần
- **Những biến cố bất lợi đầu đời** – bị lạm dụng, bỏ rơi, ai đó chết, hoặc có một mất mát lớn hoặc bị tổn thương tinh thần
- **Những yếu tố tâm lý cá nhân** – lòng tự trọng, kỹ năng đối phó hoặc cách tư duy
- **Hoàn cảnh hiện tại** – căng thẳng từ nơi làm việc hoặc trường học, vấn đề tiền bạc hoặc quan hệ cá nhân trực tiếp, hoặc các vấn đề trong gia đình
- **Bị bệnh nặng hoặc bị thương thể chất**
- **Ma túy và rượu** – sử dụng và thử nghiệm

## Làm thế nào để giúp con trẻ mà bạn đang cảm thấy lo lắng



Nếu có một người nào đó trong gia đình bạn có vấn đề sức khỏe tâm thần, hãy:

- **Duy trì giao tiếp**, tỏ ra đồng cảm nhưng đừng vội đánh giá
- **Luôn sẵn sàng** nhưng không can thiệp quá mức hoặc ‘thúc ép’
- **Dành thời gian cùng con trẻ**. Quan tâm đến các sinh hoạt của chúng và khuyến khích chúng nói về cái gì đang xảy ra cho chúng
- **Quan tâm đến cảm xúc của con trẻ một cách nghiêm túc**
- **Khuyến khích và hỗ trợ những quan hệ bạn bè tích cực**
- **Khuyến khích những hoạt động tăng cường sức khỏe tâm thần**, ví dụ thể dục, ăn uống có lợi cho sức khỏe, ngủ đều đặn, và làm những việc chúng thích
- **Đưa ra những góp ý tích cực**
- **Cho con trẻ biết là quý vị yêu quý chúng**. Có thể chúng không thừa nhận nhưng điều này có lẽ rất quan trọng đối với chúng.

## Làm thế nào để tìm sự trợ giúp

Nếu quý vị đang lo lắng về sức khỏe và sự an toàn của một người trẻ tuổi:

Hãy nói chuyện cởi mở và chân thật với chúng, và cho chúng biết là quý vị đang quan tâm

Làm cho con trẻ an tâm là quý vị sẽ luôn có mặt khi chúng cần, và hỏi xem chúng cần gì ở quý vị

Cho con trẻ biết là có nhiều trợ giúp chúng có thể sử dụng

Giúp chúng tìm một dịch vụ phù hợp, ví dụ một trung tâm **headspace (headspace.org.au)** và giúp chúng tiếp cận dịch vụ

Hãy hỏi thẳng nếu quý vị lo lắng đến khả năng tự tử. Ví dụ, con có nghĩ đến cái chết không? Con có nghĩ đến việc kết liễu đời mình không?

Hãy giúp chúng tạo nên một mạng lưới hỗ trợ

Hãy chăm sóc cho chính bản thân quý vị nữa. Hãy tìm sự trợ giúp bằng cách nói chuyện với một người nào đó quý vị tin cậy, và gặp nhân viên chuyên môn nếu quý vị thấy cần.

## Một số điều quan trọng cần nhớ về giới trẻ

- **Con trẻ cần có cảm giác không bị thừa thãi**, liên kết với gia đình, bạn bè và cộng đồng và có những đóng góp ý nghĩa
- **Những ranh giới chắc chắn và nhất quán** là cần thiết, tuy nhiên cố gắng cho con trẻ tham gia thương lượng những ‘luật lệ’ có thể chấp nhận được
- **Sự cân bằng giữa sự trợ giúp và tự chịu trách nhiệm** hãy giúp ‘trẻ’ thành ‘người lớn’
- **Giới trẻ cần thực hiện công việc một cách khác** so với cha mẹ và có quyền riêng trở thành một cá thể
- **Thanh thiếu niên thường thắc mắc mọi thứ** mà gia đình chúng nói và làm
- **Hãy cố gắng tin vào bản thân mình**, nhưng cũng luôn sẵn sàng học hỏi



Để biết thêm thông tin, hãy đến trung tâm headspace gần nhất hoặc vào trang [headspace.org.au](https://headspace.org.au) để được trợ giúp trực tuyến và qua điện thoại.