

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị:

Sức Khỏe Tâm Thần & Kiến Thức về Sức Khỏe Tâm Thần

Supporting your Child's Mental Wellness: Mental Health & Mental Health Literacy

Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần là một phần của sức khỏe chung của chúng ta. Sức khỏe tâm thần không phải chỉ là có hoặc không bị bệnh tâm thần. Sức khỏe tâm thần có thể được định nghĩa là **“một trạng thái an sinh mà chúng ta sống và làm việc có ý nghĩa, các mối liên hệ của chúng ta lành mạnh, và chúng ta có thể thích nghi và đối phó với những căng thẳng bình thường của cuộc sống.”**

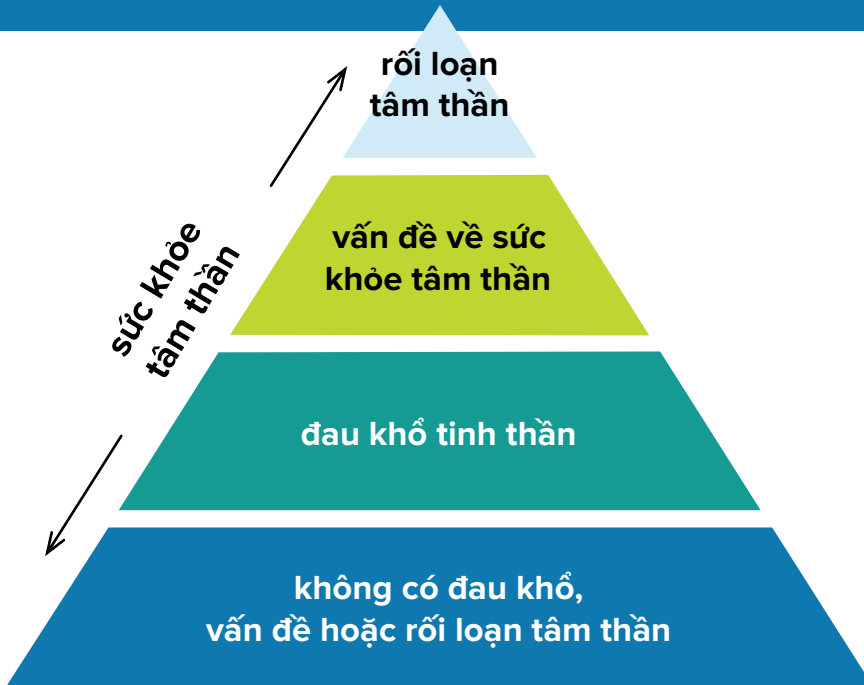
Một người có thể bị bệnh tâm thần và vẫn có an sinh tâm thần cùng một lúc. Cũng giống như có thể có sức khỏe tâm thần kém nhưng không có bệnh tâm thần, vẫn hoàn toàn có thể có sức khỏe tâm thần tốt ngay cả khi được chẩn đoán bị bệnh tâm thần.

Các nền văn hóa khác nhau suy nghĩ và hiểu về sức khỏe tâm thần theo cách riêng của họ.

Một số quan điểm của Thổ Dân về sức khỏe và an sinh là tạo quân bình giữa **sức khỏe tâm thần, tinh thần, cảm xúc và thể chất** của họ.



Một phần của Kiến Thức về Sức Khỏe Tâm Thần là hiểu các từ ngữ khác nhau được chúng tôi sử dụng để miêu tả các tình trạng sức khỏe tâm thần khác nhau. Chúng ta có thể trải qua các trạng thái này riêng rẽ hoặc đồng thời:



Đã có chẩn đoán một **chứng rối loạn tâm thần**; chúng này cần được một chuyên viên sức khỏe điều trị (thí dụ, Chứng Rối Loạn Lo Âu).

- Xem **trang 6** để biết các dịch vụ sức khỏe tâm thần mà quý vị có thể xin cung cấp cho con mình

Xuất xứ: mentalhealthliteracy.org

Một vấn đề về sức khỏe tâm thần là khi một người gặp khó khăn về khả năng thích nghi vì một tác nhân gây căng thẳng nghiêm trọng. Có thể cần cố vấn và biện pháp yểm trợ khác (thí dụ, đối phó với tình huống ly thân gia đình).

- Xem **trang 5** để được hướng dẫn về khi nào cần yểm trợ thêm cho trẻ.

Đau khổ tinh thần là phản ứng thông thường, ngắn hạn đối với những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày (thí dụ, trượt bài trắc nghiệm)

- Khi mức độ căng thẳng bắt đầu ảnh hưởng tiêu cực đến quý vị, hãy thử **các sách lược thư thái và tư duy lành mạnh của** Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre) tại Bệnh Viện Nhi Đồng B.C. (B.C. Children's)



Không có đau khổ tinh thần, vấn đề hoặc rối loạn tâm thần nào là cảm thấy thư thái, quân bình, thích nghi với các thử thách và tận hưởng cuộc sống hàng ngày của chúng ta

- Quý vị có thể yểm trợ việc này bằng cách giới thiệu **thói quen sống lành mạnh** và tham gia các sinh hoạt đem lại niềm vui cho gia đình mình.





Khi xem xét các trạng thái sức khỏe tâm thần khác nhau, điều quan trọng là:

- **Sử dụng các từ ngữ thích hợp** khi nói về cảm xúc và kinh nghiệm. Thí dụ, “Tôi cảm thấy sốt ruột, căng thẳng hoặc bồn chồn” thay vì “Tôi lo lắng.”
- Hiểu sự khác biệt giữa kinh nghiệm **đau khổ tinh thần**, các vấn đề về sức khỏe tâm thần, và các chứng rối loạn tâm thần.

Kiến Thức về Sức Khỏe Tâm Thần có nghĩa là:

- Hiểu **cách phát triển và giữ gìn sức khỏe tâm thần**
- Giảm bớt các thái độ tiêu cực về bệnh tâm thần
- Hiểu **các chứng rối loạn tâm thần và cách điều trị**
- Hiểu cách tìm nhờ **trợ giúp thích hợp cho bản thân và trẻ**

Quý vị có biết?

Kiến thức về sức khỏe tâm thần là một phần trong chương trình giảng dạy Giáo Dục Thể Chất và Sức Khỏe của BC (B.C.'s Physical and Health Education). Bước đầu tiên để tìm hiểu thêm về kiến thức về sức khỏe tâm thần ở trường học có thể là kết nối với trường của con quý vị để tìm hiểu về các đề xướng hoặc chương trình của họ.

Nói về Sức Khỏe Tâm Thần trong Gia Đình

*“Nói chuyện với con quý vị là một cách thật hay để bắt đầu. Quý vị không cần phải có tất cả các câu trả lời — chỉ cần sẵn lòng lắng nghe và cởi mở, hiếu kỳ và nhân ái. Đó là điều quan trọng nhất.” — Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty tại Bệnh Viện Nhi Đồng B.C. **Vậy thì, quý vị có thể bắt đầu như thế nào?***

Cố **nói** về sức khỏe tâm thần và an sinh **thường xuyên**. Giữ bình tĩnh và kiên nhẫn trong các cuộc trò chuyện.

Tìm một thời gian và địa điểm thích hợp để nói chuyện (thí dụ, tại một chỗ an toàn, đang đi dạo, làm việc gì đó).

Sử dụng ngôn ngữ hằng ngày khi nói về các thay đổi quý vị đã nhìn thấy. Đừng nói về các thay đổi là triệu chứng của sức khỏe tâm thần.

Hãy **hiếu kỳ và thông cảm**. Hãy cho trẻ biết quý vị muốn hiểu trẻ đang cảm thấy như thế nào.

Hãy lắng nghe và cố hiểu những gì đã đưa đến các thay đổi mà quý vị hoặc trẻ nhận thấy.

Yểm trợ cho trẻ giải quyết vấn đề bằng cách **hỏi trẻ** muốn làm gì hoặc **trẻ nghĩ mình cần gì**.

Muốn có thêm ý tưởng, hãy xem các tài nguyên của FamilySmart do giới trẻ lập ra về những gì họ muốn **nghe từ gia đình họ trong những lúc khó khăn**.



Làm thế nào chúng ta có thể phát huy an sinh tâm thần trong gia đình?

Một số chuyện ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần nằm ngoài quyền kiểm soát của một người, chẳng hạn như cơ thể bẩm sinh của chúng ta, một số mối liên hệ nhất định nào đó, một số kinh nghiệm sống (như kỳ thị), một số điều kiện sinh sống của chúng ta (chẳng hạn như an toàn trong cộng đồng chúng ta), và các hệ thống ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày (chẳng hạn như nền kinh tế).

Tuy nhiên, có **một số việc các gia đình có thể làm** để phát huy sức khỏe tâm thần và yểm trợ an sinh, gồm cả khuyến khích người trong gia đình nói về cảm tưởng của họ.

Các dấu hiệu và triệu chứng của các vấn đề và các chứng rối loạn sức khỏe tâm thần là gì và khi nào tôi nên nhờ giúp đỡ thêm cho con mình?

Quý vị thường là người phán xét đúng nhất là con mình có đang gặp khó khăn hay không.

Hãy tin vào bản năng của quý vị. Nếu quý vị nhận thấy có điều gì đó khác biệt về hành vi của trẻ, hãy hiểu kỳ về chuyện đó. **Để ý những thay đổi về hành vi, tâm trạng hoặc các mối liên hệ.** Một số thí dụ về hành vi có thể gây lo ngại:

- có khó khăn về giấc ngủ
- các thay đổi về thói quen ăn uống
- cảm thấy buồn trong thời gian dài
- có tâm trạng thay đổi thất thường
- cảm thấy lo âu
- không chịu đến trường hoặc gặp khó khăn hơn ở trường
- không muốn rời khỏi nhà hoặc tham gia các hoạt động mà trẻ thường yêu thích
- có vấn đề trong những mối liên hệ bạn bè/gia đình

Các vấn đề và các chứng rối loạn sức khỏe tâm thần ảnh hưởng đến cách một người suy nghĩ, cảm nghĩ và hành xử. **Có nhiều dấu hiệu và triệu chứng khác nhau, và có thể trông khác nhau đối với mỗi người.** Xem [trang web này](#) của Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre) để biết thêm chi tiết.



Yểm Trợ Sức Khỏe Tâm Thần cho Gia Đình

Có nhiều nơi để tìm tài nguyên hoặc biện pháp yểm trợ gồm cả cố vấn học đường.

- Nói chuyện với **bác sĩ gia đình**, đến phòng khám **không cần hẹn** hoặc nhờ **một chuyên viên sức khỏe tâm thần** yểm trợ.
- Nói chuyện với **nhân viên về bạn đồng cảnh yểm trợ** tại **Family Smart** và **Trung Tâm Tài Nguyên Sức Khỏe Tâm Thần Kelty (Kelty Mental Health Resource Centre)**, để yểm trợ cho cha mẹ/người chăm sóc trẻ em và thanh thiếu niên từ 0–24 tuổi, trong khi **Foundry** yểm trợ cho cha mẹ/người chăm sóc cho những người từ 12–24 tuổi.

Yểm trợ sức khỏe tâm thần của con quý vị có thể là chuyện khó khăn. Quản trị sức khỏe tâm thần của chính quý vị bằng cách:

- thực hành **tự chăm sóc bản thân**
- **nhờ trợ giúp** khi quý vị cần
- **xây dựng một hệ thống yểm trợ** gia đình + bạn bè

Nếu con quý vị đang gặp **khủng hoảng về sức khỏe tâm thần hoặc sử dụng chất kích thích**:

- Gọi số 911 hoặc đưa họ đến phòng cấp cứu gần nhất
- Gọi số 310-6789 để được yểm trợ về sức khỏe tâm thần
- Gọi số 988 cho đường dây khủng hoảng tự tử Toàn Quốc
- Điện Thoại Trợ Giúp Trẻ Em (Kids Help Phone (1-800-668-6868)):
- Đường Dây Khủng Hoảng và Yểm Trợ Thổ Dân KUU-US: 1-800-588-8717

Đọc thêm về cách nhờ **trợ giúp ngay lập tức** cho trẻ tại **đây**.

