

Tài liệu chỉ dẫn cho phụ huynh

# Bệnh suy nhược tinh thần nơi trẻ em - Những điều cha mẹ cần biết

Có nhiều cách để biết tâm trạng của con em trầm trọng đến mức nào:

## 1. Có những dấu hiệu nào chứng tỏ con em chúng ta không những chỉ buồn bã mà còn bị suy nhược tinh thần không ?

Vào lứa tuổi đang phát triển của thiếu niên, cá em thường có những lúc bị bối rối, buồn vui bất thường hay nhạy cảm quá mức. Thiếu niên nhiều khi được gọi là giai đoạn chống đối. Chúng ta có bốn phạm phải để tâm nhận xét khi nào những cảm tình buồn bã, giận dữ, bất mãn, mặc cảm tội lỗi và tự ti mặc cảm của trẻ em là dấu hiệu cho biết các em đang bị suy nhược tinh thần. Khi các em uống rượu hay sử dụng các dược chất hay ma túy để tìm cảm giác thoải mái, có thể là lúc các em bị suy nhược tinh thần. Bệnh suy nhược tinh thần không phải chỉ là cảm tình buồn bã thông thường mà có thể bao gồm cảm giác tuyệt vọng, tội lỗi và tự ty mặc cảm.

## 2. Cảm tình buồn bã của con em có biểu lộ trong những khía cạnh khác của cuộc sống không ?

Con em chúng ta bình thường vui vẻ hoà hợp và thích chơi với các bạn cùng lứa tuổi. Nhưng bây giờ em tự cô lập, không thích chơi với bạn, thui thủi một mình trong nhà hay cứ ru rú trong phòng riêng. Em có thể hờ hững không còn tham gia những sinh hoạt hay thú vui trước kia. Trước đây em có thể học giỏi bài vở được điểm cao bỗng nhiên thụt lùi thấy rõ vì em không thể tập trung tư tưởng được. Trước đây lúc nào cũng hăng hái đầy nghị lực nay tự nhiên tỏ ra nhu nhược yếu ớt. Trước đây luôn luôn tự tin thì nay lại tự ti mặc cảm đến nỗi có những hành vi liều lĩnh. Những thay đổi này có thể xảy ra từ từ trong vòng vài tuần hay vài tháng.

### **3. Trẻ em có thể tự giải thích cảm tình của chúng không ?**

Đôi khi đứa trẻ không biết là mình bị suy nhược tinh thần, khi em gặp những chuyện rắc rối ở nhà hay trường học. Vì không phải lúc nào trẻ em cũng tỏ ra buồn bã, nên phụ huynh không biết là những hành vi xấu có thể là dấu hiệu của chứng suy nhược tinh thần. Khi bị gặng hỏi, em đôi khi có thể chỉ nói là em không vui, thấy buồn. Trẻ em và thiếu niên có thể khó mà tìm ra được từ ngữ thích hợp để diễn tả tình cảm và tâm trạng của mình. Chúng ta có bốn phạm nhận xét những thay đổi trong cuộc sống của con em mình và hiểu cách các em đối phó với những cảm giác khác nhau. Khi trẻ em không chia sẻ tình cảm với cha mẹ, đó là dấu hiệu có chuyện gì không ổn nơi chúng.

### **4. Trẻ em có ý định tự tử hay nghĩ đến cái chết không ?**

Khi nghe con em thổ lộ là "chán đời" hay "không muốn sống nữa" thì chúng ta thường cảm thấy hoảng sợ. Trẻ em bị suy nhược tinh thần có thể nghĩ đến chuyện tự tử. Tránh không nói đến chuyện này không làm cho nó biến mất. Cha mẹ nên cởi mở, nhỏ nhẹ hỏi con một cách tế nhị xem con có ý định muốn ngủ luôn và không bao giờ thức dậy chẳng? có nghĩa là có ý tưởng muốn chết. Nếu chúng ta biết cách hỏi con em mình về những điều này mà không tỏ ra hoảng hốt hay phê phán chỉ trích, thì chúng ta đã tạo cơ hội cho em cởi mở tâm tình và cảm thấy bớt cô đơn. Làm được như vậy cha mẹ đã giúp cho con bỏ ý định tự tử. Nếu trẻ em nói nó muốn tự hại, cha mẹ không nên coi thường cho dù chúng ta không tin vào ý định của em lắm. Hãy tạo cơ hội cho con mình giải bày tâm sự về những ý nghĩ tự hại, và xoa dịu nỗi đau buồn của chúng.

**Nếu trẻ em có ý định hay hành động tư hủi hại thân thể thì lúc đó cha mẹ không nên để em ở một mình. Phải có người lớn ở bên cạnh quan sát em cho đến khi em được gặp bác sĩ gia đình, bác sĩ chuyên khoa nhi đồng hay chuyên viên y tế tâm thần. Nếu quý vị cảm thấy tự mình không có thể bảo vệ sự an toàn cho con thì nên đem con đến gặp bác sĩ hay đưa con vào nhà thương.**

**Những dấu hiệu cụ thể của bệnh suy nhược tinh thần nơi trẻ em là:**

- 1. Giấc ngủ bị xáo trộn :** hay thức giấc nửa đêm về sáng, khó dỗ giấc ngủ, ngủ không yên giấc. Thức coi truyền hình cả đêm vì không ngủ được nên sáng hôm sau khó lòng thức dậy đi học và ngủ gà ngủ gật cả ngày.
- 2. Lên hay xuống cân và thay đổi việc ăn uống :** lên hay xuống cân bất thường chẳng hạn lên hay sụt hơn 3 kí lô một tháng, kèm theo chuyện biếng ăn hoặc ăn uống nhiều hơn thường lệ.

3. **Mất sức lực và hứng thú trong cuộc sống** : Trong trường hợp nặng, trẻ em tỏ ra ù lì, đi đứng và suy nghĩ chậm hẳn đi.
4. **Khó tập trung tư tưởng và hay quên** : thường kèm theo sự hay lơ đãng và hay lo âu
5. **Có những lúc cảm thấy khó chịu** : như khi ở một mình vào ban đêm, hay khóc và cáu giận
6. **Khi những ý nghĩ đen tối cứ ám ảnh hoài** : cảm giác tuyệt vọng, tự trách, muốn chết, muốn tự hại
7. **Cảm thấy không được khoẻ mạnh về thể chất**

Những dấu hiệu trên thường kéo dài trên hai tuần lễ cho đến hai, ba tháng.

### **Chúng ta có thể làm gì và làm sao để đối phó với những khó khăn?**

1. **Sẵn sàng lắng nghe**: khi trẻ em cảm thấy buồn bã, chán nản
2. **Tìm hiểu những gì mình chưa biết** : tìm hiểu sự phát triển và trưởng thành của trẻ em qua những chuyên viên y tế, trường học, và tự hỏi mình những câu hỏi như : "điều gì làm cho con mình cảm thấy như vậy?". Chúng ta có thể không tìm ra câu trả lời nhưng ít ra chúng ta đã bắt đầu nghĩ đến những điều mình cần phải biết.
3. **Tin là mình đang làm những gì tốt đẹp nhất cho con cái**
4. **Tìm cách giải quyết chuyện khó khăn trong gia đình** sẽ làm cho trẻ em biết rằng chúng ta chăm lo đến con. Cùng nhau chia sẻ những ý nghĩ, cảm tình và tìm cách giải quyết những khó khăn trong gia đình sẽ làm cho trẻ em dễ dàng cởi mở với cha mẹ hơn khi em cảm thấy buồn.
5. **Luôn khuyến khích và khen ngợi** thay vì chỉ trích phê bình cũng là điều tốt.
6. **Khuyến khích con em** :
  - nói chuyện và phát biểu những cảm tình của con
  - chơi với những đứa bạn tốt
  - chia sẻ cảm tình với những người mà con tin cậy
  - tham gia những sinh hoạt mà em thích
  - tập thể dục thể thao mà không cần tranh đua
  - tìm những cách giảm căng thẳng như đi xem phim hay đi bách bộ
7. **Giải quyết những chuyện thực tế**: làm hẹn cho con gặp một chuyên viên nâng đỡ để và bắt đầu giúp con giải quyết nỗi buồn
8. **Làm những chuyện đặc biệt mà con mình và chính mình vui thích**: chẳng hạn cùng con bàn tính một chuyện gì đó cho cả gia đình tham dự chung.
9. **Cố gắng để tạo niềm vui cho mình** : con em cần biết là chúng ta chăm lo cho em và tin tưởng rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp lên

- 10. Sẵn sàng chấp nhận khi bị thất bại hay thất vọng :** phải tin rằng cần phải có thời gian, cần có nhiều nghị lực và cố gắng thì tình trạng mới khá lên được.
- 11. Tìm cách tự mình kiềm chế** cơn giận, nỗi buồn, sự chán chường và những phản ứng không tốt của mình đối với con khi chính mình cảm thấy khổ tâm, lo sợ hay tuyệt vọng về tình trạng cô đơn, ủ rũ, giận dữ của con.

Suy nhược tinh thần ở trẻ em thường chỉ là một chứng bệnh mau qua, nếu được biết sớm và được chữa trị kịp thời. Với sự giúp đỡ chữa trị chuyên môn, thì bệnh nặng cũng sẽ được giảm bớt. Điều quan trọng nhất trong việc nhận ra bệnh suy nhược tinh thần là chấp nhận rằng trẻ em cũng có thể bị bệnh này và sẵn sàng hỗ trợ em.

**Chúng ta phải làm gì khi con em cần sự giúp đỡ mà mình không biết tìm ở đâu ?**

- Liên lạc với Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hoá để được giúp ý kiến bằng tiếng việt
- Liên lạc với Bệnh Viện Nhi Đồng Westmead để được chỉ dẫn
- Trình bày với cố vấn ở trường
- Liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương
- Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình để biết thêm về những chuyên viên y tế ở địa phương như tâm lý gia hoặc bác sĩ nhi khoa

**Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

**Kids Help Line Free Call**

Tel: 24 hr 1800 55 1800