AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Hãy trò chuyện với trẻ em về bệnh tâm thần

Những thông tin dành cho cha mẹ của bé đang được chăm sóc sức khỏe tâm thần có anh chị em dưới 18 tuổi.

Anh chị em trong nhà nên được tham gia
Khi trẻ em được hỗ trợ từ Dịch vụ Sức khỏe tâm thần Trẻ em và Thanh thiếu niên (BUP) có anh chị em thì đây là người nhà của bệnh nhân, kể cả anh chị em ruột, anh chị em cùng cha khác mẹ, anh chị em không cùng huyết thống, và cả anh chị em nuôi.
Khi ai đó trong gia đình gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, điều quan trọng là cả gia đình phải nói chuyện cùng nhau và việc các bé có người để tâm sự về những trải nghiệm cá nhân cũng cực kỳ quan trọng. Khi mà anh chị em trong nhà cảm nhận nhiều hơn về điều gì đang xảy ra, chúng ta có thể tạo cuộc sống an toàn hằng ngày của chúng và giúp dễ dàng tiên định các tình huống hơn. Việc tiên định là điều rất cần thiết cho tất cả trẻ em và thanh thiếu niên .

Tại đây, bạn sẽ tìm thấy các mẹo và sự trợ giúp để bạn và gia đình bạn có thể ứng phó với những tình huống mà nhiều gia đình khác gặp thách thức.

«Tôi phải vật lộn với sự sợ hãi và trầm cảm và đang điều trị ở BUP. Một ngày nọ, đứa em gái 11 tuổi của tôi tình cờ nghe thấy tôi nói với mẹ tôi rằng tôi muốn chết. Khi đó, em gái cô bắt đầu khóc và sợ hãi, con bé nghĩ rằng thật kinh khủng khi nghe điều này. Tôi cảm thấy khó giải thích cảm giác của mình, vì vậy tôi muốn em gái tôi có ai đó để nói chuyện để con bé có thể hiểu tôi đang trong tình trạng như thế nào và tôi đang nhận được sự giúp đỡ gì từ BUP, như vậy có lẽ con bé sẽ không quá sợ hãi và buồn bã??».

Bé gái, 15 tuổi

Khi một người gặp khó khăn thì không phải là lỗi của ai. Nhiều trẻ em và cha mẹ có suy nghĩ rằng "đây là lỗi của tôi khi con cái gặp khó khăn" hoặc anh chị em nghĩ rằng "mình có thể chưa tốt". Một cuộc trò chuyện chất lượng sẽ mang đến những giải pháp tốt mà bạn có thể không ngờ tới trước khi bạn làm điều này.

Sự cởi mở sẽ giúp gia đình dễ dàng tìm ra giải pháp tốt và cùng nhau tận hưởng ngày tháng bên nhau để cùng nhau làm nhiều điều thú vị.

Xin nhớ rằng

- Trẻ em và thanh thiếu niên sẽ thấy dễ chịu hơn khi cha mẹ nói về người đang gặp khó khăn trong gia đình
- cha mẹ thường là những người quan trọng nhất trong cuộc đời của con cái và con cái là những người quan trọng nhất trong cuộc đời của cha mẹ

Brosjyren er laget av Akershus universitetssykehus (Ahus) og kommunene i Helsefellesskapet.
Illustrasjoner laget av Tank Design, tank.no

Helse-fellesskapet
Ahus og kommunene
UNIVERSITETET I OSLO

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Làm thế nào để nói chuyện với trẻ em về những vấn đề tâm thần?

Chúng tôi khuyến khích mọi người nói về những vấn đề sức khỏe tâm thần với con cái của họ, dù điều đó có thể khó. Khi có thêm kiến thức về sức khỏe tâm thần thì việc chia sẻ sẽ dễ dàng hơn giữa các thành viên trong gia đình.

Tâm thần là gì?

Tâm thần là suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, và chúng hiện hữu trong não. Tâm thần của chúng ta khác biệt và ảnh hưởng qua cách chúng ta thể hiện suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bạn nên có một số kiến thức về sức khỏe tâm thần để có thể giúp bản thân và những người khác chăm sóc mình một cách tốt nhất.

Sức khỏe tâm thần tốt được định nghĩa là bạn thích ứng trong cuộc sống hàng ngày, bạn có cảm giác được gắn kết và thấy ý nghĩa trong cuộc sống, đồng thời bạn cũng có thể đương đầu với những khó khăn thông thường phát sinh. Tinh thần của bạn có thể thay đổi theo từng ngày và theo thời gian. Hầu hết mọi người đều có kinh nghiệm về các thay đổi về sức khỏe tâm thần trong cuộc đời.

Các loại bệnh tâm thần và bệnh lý

- Lo sợ, trầm cảm, rối loạn ăn uống, tự ngược đãi bản thân, rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt, rối loạn tâm thần, rối loạn căng thẳng sau chấn thương, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và hội chứng ám ảnh.

Bên trên đlà một số tên những chứng bệnh tâm thần và các bệnh lý. Điểm chung của bệnh là chúng có thể ảnh hưởng và thay đổi suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của bạn. Thông thường khi bạn bị tâm thần bạn sẽ không muốn làm gì và không làm được những điều mà bạn vẫn thường làm.

Thường thì người mắc bệnh tâm thần có những biểu hiện khó hiểu, kể cả đối với chính họ. Khó diễn đạt thành lời những gì đang xảy ra với chính mình.

Khác biệt văn hóa

Văn hóa có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta nói về sức khỏe tâm thần. Đối với một số người sẽ dễ hiểu và dễ nói đến chấn thương vật lý như gãy chân, hơn là đề cập đến những vấn đề về tâm thần.

Để hình dung rõ hơn chứng rối loạn tâm thần, người ta đặt tên cho nó, như cách chúng ta đặt tên các bệnh khác nhau trong cơ thể.

Rối loạn tâm thần có thể dẫn đến

- Nhiều suy nghĩ tiêu cực về bản thân và người khác.
- Thấy cuộc sống u uất, ảm đạm, nhiều nỗi sợ hãi.
- Hay mệt mỏi, dễ tức giận với bản thân hoặc người khác, buồn và chán.
- Thấy sợ hãi những điều mà trước đây bạn không hề sợ.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Chúng tôi biết là trẻ em và những người nhà bệnh nhân nhỏ tuổi chú ý khi anh chị em của chúng:

- mất hứng thú với những điều thường khiến chúng vui vẻ, đồng thời buồn bã hơn bình thường
- trở nên sợ hãi và lo lắng về những điều nhỏ nhặt mà trước đây chúng không sợ
- sợ ra khỏi nhà và chỉ muốn ở trong phòng
- mệt mỏi hơn và thường xuyên nằm dài trên ghế sofa
- không muốn đi học
- không muốn ăn, hoặc ăn nhiều rồi lại nôn ra
- ngược đãi bản thân bằng nhiều cách khác nhau vì trong đầu xuất hiện suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực.
- lặp lại một hành động nhiều lần một cách bất thường
- tâm trạng thường xuyên thay đổi, nhiều và nhanh chóng hơn so với trước đây, ví dụ như bé tức giận hoặc buồn bã nhiều hơn, tâm trạng thất thường, có thể bất ngờ đổi từ vui mừng sang cảm thấy hoàn toàn đau khổ
- tự nghĩ rằng mình có phép thuật, nghĩ rằng mọi người luôn tìm cách gây tổn thương mình
- không phân biệt được đâu là thật từ những gì chúng nghe và nhìn thấy

Hãy trò chuyện với các bé

Không phải lúc nào trẻ em và thanh thiếu niên cũng dễ dàng hiểu được hành vi của anh chị em chúng là biểu hiện của rối loạn tâm thần và cũng không thường xuyên bày tỏ việc chúng lo lắng cho anh chị em mình trong thời khắc khó khăn này. Trẻ em và thanh thiếu niên nghĩ rằng mọi việc sẽ tệ hơn cho anh chị em chúng nếu chúng lỡ nói điều gì đó, vì vậy chúng giữ kín cảm xúc và suy nghĩ cho riêng mình.

Trong nhiều nền văn hóa, cha mẹ ít nói chuyện hoặc thông báo cho con cái về những vấn nạn trong gia đình. Cha mẹ cũng thường nghĩ rằng họ nên bảo vệ con cái bằng cách không nói bất cứ điều gì.
Mặc dù trẻ em và thanh thiếu niên có thể cảm thấy lạ khi nghe về những vấn nạn, bệnh tật, nhưng trẻ em và thanh thiếu niên nói rằng việc hiểu những gì đang xảy ra xung quanh mình vẫn khiến các em nhẹ nhõm hơn. Một cuộc trò chuyện sẽ mang lại cho trẻ em và thanh thiếu niên cơ hội để nói về những điều chúng thắc mắc.
Trẻ em và thanh thiếu niên thường thắc mắc liệu mình có làm sai điều gì không, khi anh chị em chúng đã thay đổi và không còn như trước. Trẻ em và thanh thiếu niên dần dần cũng tự hỏi liệu bản thân chúng sẽ gặp khó khăn như anh chị em của chúng hay liệu anh chị em của chúng có bao giờ «hết bệnh» hay không.

Khi trẻ em và thanh thiếu niên hiểu biết nhiều hơn về những gì đang xảy ra, giúp cuộc sống hàng ngày của chúng sẽ trở nên an toàn hơn và dễ tiên định hơn. Sự cởi mở sẽ giúp gia đình dễ dàng tìm ra giải pháp tốt để chung sống, và cùng nhau tận hưởng ngày tháng bên nhau để cùng làm nhiều điều thú vị. Một sự nhận thức chung và một kế hoạch để đối mặt với những ngày khó khăn là sự chăm sóc tốt cho cả gia đình.

Ở trang tiếp theo, bạn sẽ tìm thấy những lời khuyên về những điều bạn có thể nói với các con.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Bạn nên nói gì với con?

Trong cương vị làm cha mẹ, bạn có thể trò chuyện cởi mở về những khó khăn về sức khỏe tâm thần, chẳng hạn bạn có thể bắt đầu bằng cách kể ra điều bạn biết về tình trạng này.

Sau đó, bạn đặt câu hỏi bắt đầu bằng «đó là gì» và trải nghiệm của bé như thế nào trong tình trạng đó.

Ví dụ, bạn có thể nói:

“Ba mẹ biết gần đây anh trai con rất buồn và chán nản, và không biết con cảm thấy thế nào khi ở gần anh trai?"

Như vậy bạn mời gọi bé kể về tình trạng theo trải nghiệm của chính chúng nó. Hãy lắng nghe những gì bé kể và chấp nhận những điều bé nói. Bé sẽ cảm thấy an toàn khi người lớn xác nhận điều bé nói bằng cách gật đầu nhẹ hoặc một ánh nhìn trìu mến.

Hãy nhớ rằng không có trải nghiệm hoàn cảnh nào là sai. Cho phép bé tự do nói về những gì chúng cảm nhận và tránh chỉnh sửa những điều chúng nói. Vui lòng đặt điện thoại di động sang một bên và dành thời gian để lắng nghe và trả lời các câu hỏi của bé.

Một cuộc trò chuyện chất lượng sẽ mang đến những giải pháp tốt mà bạn có thể không ngờ tới trước khi bạn tiến hành làm điều này.

"Tôi như là người có trách nhiệm giữ thăng bằng cho gia đình. Nếu anh trai tôi có vấn đề, thì tôi sẽ không được phép có."

Một thiếu niên đã bộc bạch.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

BUP làm gì?

Ở BUP, trẻ em và thanh thiếu niên từ 5-18 tuổi được giúp đỡ để xử lí khó khăn và rối loạn tâm thần. BUP cũng có bộ phận dành riêng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, công việc của họ là ngừa bệnh cho trẻ từ 0-5 tuổi.

Ở Na Uy, nhân viên y tế có nhiệm vụ cung cấp đầy đủ thông tin và theo dõi cần thiết cho người nhà của bệnh nhân còn ở tuổi trẻ em thanh thiếu niên. (Luật cho nhân viên y tế § 10a).

Khi trẻ em và thanh niên đến với BUP, chúng có thể nói chuyện với chuyên gia điều trị để quen biết nhau. Chuyên gia điều trị là những chuyên gia có nhiều kiến thức về trẻ em. Đôi khi cha mẹ sẽ tham gia cùng trẻ em và thanh niên trong cuộc nói chuyện với chuyên gia điều trị và đôi khi không. Qua những buổi trò chuyện, chuyên gia điều trị sẽ có cái nhìn tổng thể về tình trạng và nắm được bé cần gì.

Cách thức trị liệu phổ biến ở BUP là thông qua những cuộc trò chuyện về những điều khó khăn bé gặp phải, dù là suy nghĩ, cảm nhận, cơ thể vật lí, trong trường học, trong gia đình hoặc khi ở cùng bạn bè. Sau đó, sẽ có chẩn đoán bệnh lý, là tên của vấn đề mà trẻ em hoặc thanh thiếu niên đang gặp khó khăn..

Bệnh lý
Các chuyên gia điều trị sẽ xem xét các cuộc trò chuyện, và những bài kiểm tra thử nghiệm nếu cần để đưa ra bệnh lý. Bệnh lý là tên gọi tình trạng mà bệnh nhân đang gặp và nó quyết định phương pháp điều trị dành cho bệnh nhân.

Điều trị
Điều trị có nghĩa là các chuyên gia điều trị trong những buổi trò chuyện với bệnh nhân, giúp bệnh nhân cảm thấy tốt hơn. Một số bệnh nhân sẽ được cung ứng việc dùng thuốc bên cạnh việc trò chuyện.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Hiểu thêm về BUP

Khi ai đó trong gia đình vật lộn với những suy nghĩ và cảm xúc đau khổ, đáng sợ hoặc buồn bã, anh chị em trong nhà nhận thấy điều đó nhưng có thể chưa biết rõ nguyên nhân.

Là cha mẹ, bạn có thể rất đau buồn và khốn khổ khi con cái mệt mỏi và gặp vấn đề to lớn. Điều này chiếm thời gian và sức lực của bạn, và cũng rất khó để phân bổ thời gian và sức lực cho tất cả những đứa trẻ khác trong gia đình.

BUP cung ứng cho cha mẹ và anh chị em cơ hội cùng tham gia các cuộc trò chuyện, có thể cùng với người đang được điều trị tại BUP, hoặc trò chuyện cá nhân. Khi có thành viên trong gia đình đang điều trị tại BUP, cha mẹ và anh chị em có nhiều thắc mắc và nhu cầu biết thêm thông tin là chuyện bình thường. Khi trò chuyện cùng gia đình, bạn có thể nói về sự giúp đỡ của BUP là như thế nào. Cha mẹ và anh chị em sẽ nhận được sự hỗ trợ để hiểu khi một người cảm thấy đau buồn và khó khăn trong suy nghĩ, cảm xúc hoặc với những điều có thể xảy ra là như thế nào.

Ví dụ: Một người nên làm gì khi những suy nghĩ tiêu cực khiến người đó không muốn đến trường? Tại sao bệnh tâm thần chỉ luôn muốn ở một mình? Tại sao một vài người không muốn ăn? Đây là những điều rất phổ biến và còn nhiều điều băn khoăn khác cũng được thắc mắc và cần được đề cập đến.

Biểu mẫu gửi công xã/quận

BUP và công xã cùng hợp tác cách tốt nhất cho thân nhân là trẻ em và thanh thiếu niên. Cha mẹ của bệnh nhân tại BUP sẽ được hỏi là họ có con dưới 18 tuổi không và bệnh nhân đang sống cùng ai. Nếu câu trả lời là có, chuyên gia điều trị sẽ hỏi bạn có đồng ý cho BUP gửi mẫu đơn tới quận hoặc công xã nơi bạn sinh sống.

Việc chấp thuận có nghĩa là phụ huynh và chuyên gia điều trị đồng ý về việc những thông tin nào sẽ được viết xuống và gửi đến công xã hoặc quận, như vậy bé và người thân có thể nhận được sự hỗ trợ. Trong đó trẻ em được cung ứng một cuộc trò chuyện, và có thể nói chuyện với người liên lạc hoặc y tá về cảm giác của bé. Bé cũng có thể được giúp giải tỏa những điều chúng băn khoăn về sức khỏe tâm thần.

AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Cung ứng dành cho trẻ em và thanh thiếu niên trong công xã và quận

Công xã và quận có nhiều dịch vụ khác nhau dành cho người nhà bệnh nhân là trẻ em và thanh thiếu niên, bao gồm các trung tâm y tế và dịch vụ y tế học đường.

Trung tâm y tế
Phụ huynh sẽ nhận được cung ứng từ trung tâm y tế trong việc theo dõi trẻ từ 0-6 tuổi. Phụ huynh có thể liên hệ với trung tâm y tế địa phương khi cần hỗ trợ, kể cả bạn có thể được hỗ trợ ngoài dịch vụ cơ bản được cung ứng. Tại trung tâm y tế, cha mẹ sẽ được sự tư vấn, trợ giúp và giải đáp các thắc mắc về sức khỏe và sự phát triển của bé. Tất cả các dịch vụ của trung tâm y tế là miễn phí.

Dịch vụ y tế học đường
Trẻ em và thanh thiếu niên trong độ tuổi đi học từ 6-20 (24) tuổi được cung cấp dịch vụ y tế học đường.
Trung tâm sức khỏe thanh thiếu niên dành cho lứa tuổi 12 - 20 (24).

Trong dịch vụ y tế học đường, trẻ em và thanh thiếu niên có thể nhận được hỗ trợ từ y tá và trong một số trường hợp còn có bác sĩ của trường, tâm lý gia và chuyên gia vật lý trị liệu. Tại đây, trẻ em và thanh thiếu niên được sự chú ý và lắng nghe, và thông qua nhiều hoạt động tương tác khác nhau, bé có thể học được thêm cách sống trong khó khăn liên quan đến tâm thần phát sinh trong gia đình. Bé cũng có thể chia sẻ về những điều thường xảy ra khi một người trong gia đình gặp khó khăn về tâm thần hoặc những căn bệnh khác.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể tự liên hệ trực tiếp với Trung tâm Y tế dành cho Thanh thiếu kiểu drop-in. Có nghĩa là các em không cần phải đặt lịch hẹn hay thỏa thuận trước để trò chuyện với y tá hoặc người khác trong dịch vụ y tế của trường. Y tá sẽ trả lời các câu hỏi và trò chuyện về những điều trẻ em hoặc thanh niên đang thắc mắc. Khi trò chuyện với chuyên gia an bình đa phần cũng giúp được ít nhiều.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể nhận được lời khuyên và hướng dẫn về các chủ đề như cơ thể và sức khỏe, bạn bè hoặc gia đình, những suy nghĩ rối rắm, cảm nhận và lo lắng. Nếu trẻ em hoặc thanh thiếu niên cần được giúp đỡ nhiều hơn, dịch vụ y tế học đường sẽ giúp bé liên hệ với bác sĩ gia đình, nha sĩ, vật lý trị liệu hoặc tâm lý gia.

Người liên hệ hoặc y tá cũng hiểu biết tổng quát về các cung ứng sinh hoạt sau giờ học khác nhau của quận hoặc công xã dành cho trẻ em và thanh niên là thân nhân và có khả năng điều này phù hợp với con bạn. Họ cũng hiểu biết tổng quát về các ưu đãi khác nhau dành cho phụ huynh chẳng hạn như các khóa học hướng dẫn và các nhóm.

Nghĩa vụ bảo mật

Những người làm việc tại trung tâm y tế và dịch vụ y tế học đường có nhiệm vụ bảo mật. Nghĩa vụ bảo mật có nghĩa là nhân viên y tế thông thường không được phép tiết lộ lí do trẻ em hoặc thanh thiếu niên liên hệ với họ, hoặc là tiết lộ những điều đã được chia sẻ.