

Hãy trò chuyện với trẻ em về bệnh tâm thần

Những thông tin dành cho bạn đang được chăm sóc sức khỏe tâm thần và cha mẹ có con dưới 18 tuổi

Anh chị em trong nhà nên được tham dự. Khi trẻ em có anh chị được hỗ trợ từ Dịch vụ Sức khỏe tâm thần Trẻ em và Thanh thiếu niên (BUP) thì chúng là người nhà của bệnh nhân, kể cả anh chị em ruột, anh chị em không cùng huyết thống, anh chị em cùng cha khác mẹ, và cả anh chị em nuôi.



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).

Chúng tôi biết khi gia đình vật lộn với những suy nghĩ và cảm xúc đau khổ, đáng sợ hoặc buồn bã, các anh chị em khác nhận thấy điều đó nhưng có thể chưa biết rõ nguyên nhân.

Trẻ em chú ý nhiều hơn bạn nghĩ
Trong một gia đình, hầu hết mọi người đều quan tâm và lo lắng cho nhau, đặc biệt là khi ai đó trong gia đình bị bệnh. Đối với những bậc cha mẹ đang gặp nan đề sẽ cảm giác đau khổ và khó khăn khi cảm thấy rằng bạn không có sức để làm gì nhiều, hoặc có sức để làm được những điều bạn muốn làm cho các con.

Nói chuyện cởi mở về những khó khăn có thể giúp dễ dàng thấu hiểu nhau và bày tỏ tình thương dành cho nhau. Nó cũng khiến cho các bạn có những gian đoạn vui vẻ cùng nhau.

Nhiều trẻ em và thanh thiếu niên có thể nghĩ rằng đó là lỗi của họ, nếu một người trong gia đình đang gặp vấn đề, nhưng đó là lỗi của những suy nghĩ và cảm xúc khó khăn, không phải lỗi của ai khác. Quan trọng là bạn nói điều này cho trẻ em và thanh thiếu niên.

«Thật khủng khiếp khi thấy mẹ tôi đau đớn như vậy... Cảm giác như trái tim tôi đang co rút lại trong tôi. Đôi khi tôi muốn luôn được gần gũi với mẹ. Những lúc khác, tôi tránh xa càng càng tốt. Tôi không biết phải làm gì... Nhưng tôi thường khóc khi đi ngủ.»

Trích dẫn từ tập san "Người lớn của trẻ em" của Tytti Solantaus và Antonia Ringbom.

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

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.

Trên đây là 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 trong việc nói về sức khỏe tâm thần. Đối với một số người sẽ dễ hiểu khi 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, theo 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.



Chúng tôi biết là trẻ em và những người nhà bệnh nhân nhỏ tuổi để ý khi cha mẹ của chúng:

- mất hứng thú với những điều thường khiến họ vui vẻ, đồng thời buồn bã hơn bình thường
- trở nên sợ hãi và lo lắng về những điều nhỏ nhặt mà trước đây họ 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 làm
- không muốn ăn, hoặc ăn nhiều rồi lại nôn ra
- ngược đãi bản thân bằng nhiều cách khác nhau vì nhiều suy nghĩ trong đầu và cảm xúc trong người.
- 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 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 những gì họ 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 cha mẹ chúng là biểu hiện của rối loạn tâm thần và cũng không thường xuyên bày tỏ chúng lo lắng khi người thân trong gia đình đau ốm.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể sợ rằng cha mẹ chúng sẽ gặp khó khăn hơn nếu chúng nói điều gì đó, và do đó chúng có thể giấu 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. Một cuộc trò chuyện mang lại cho trẻ em và thanh thiếu niên cơ hội để nói về những điều chúng thắc mắc.

Khi cha hoặc mẹ có sự thay đổi và không giống như trước đây, trẻ em và thanh thiếu niên có thể thắc mắc liệu có điều gì đó mà chính chúng đã làm sai hay không.

Trẻ em và thanh thiếu niên cũng bắt đầu tự hỏi liệu bản thân chúng sẽ gặp khó khăn như ba mẹ của chúng hay liệu ba mẹ 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 cả 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.

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 bắt đầu 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: «Gần đây ba mẹ đã có những suy nghĩ đau đớn, buồn bã, và hiện tại ba mẹ đang điều trị bằng cách nói chuyện với một nhà trị liệu để được giúp đỡ. Ba mẹ không biết là con cảm thấy như thế nào, và con có nhận thấy rằng ba mẹ có sự thay đổi, và con có thắc mắc gì không?».

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 triu 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.

«Cha tôi đã thay đổi. Trước đây ông ấy thường tham dự các trận đấu bóng đá và cổ vũ tôi khi tôi thi đấu, bây giờ anh ấy hầu như chỉ ở nhà. Ông ấy đang ngồi đó với vẻ mặt chảy xệ, và buồn bã, thật đau lòng khi chứng kiến. Và ông ấy phàn nàn về mọi thứ về tôi, rồi tôi thấy khó chịu. Ông ấy nói rằng anh ấy sẽ bắt đầu ở DPS, hy vọng điều đó sẽ có hữu ích.»

Bé trai, 15 tuổi



DPS (trung tâm tâm thần) đóng vai trò gì?

Ở DPS những người trưởng thành trên 18 tuổi được sự giúp đỡ trong những khó khăn và rối loạn tâm thần của họ. trung tâm tâm thần cũng quan tâm đến trẻ em và gia đình của bệnh nhân đang trong hoàn cảnh như thế nào.

Tại các trung tâm tâm thần người đang gặp khó khăn có thể nói chuyện với nhà trị liệu, chuyên gia hoặc người hỗ trợ. Các cuộc trò chuyện cá nhân, hoặc các cuộc trò chuyện trong nhóm là cách phổ biến nhất của DPS. Trong các cuộc trò chuyện, bệnh nhân nhận được sự giúp đỡ để đối phó với những suy nghĩ và cảm xúc, còn được gọi là những khó khăn hoặc rối loạn tâm thần.

Nhà trị liệu và bệnh nhân nói chuyện về những khó khăn bệnh nhân đã nếm trải. Đó có thể là suy nghĩ, cảm xúc hoặc tình huống tại nơi công sở, trong gia đình hoặc với bạn bè.

Nhà trị liệu cũng có thể sử dụng bảng câu hỏi hoặc làm xét nghiệm. Bệnh nhân và nhà trị liệu cùng đồng ý về chương trình điều trị tiếp theo, và điều gì là quan trọng nhất đối với bạn là một bệnh nhân

Bệnh lý

Các chuyên gia điều trị sẽ xem xét các cuộc trò chuyện, và những bài kiểm tra thử nghiệm 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.

Trò chuyện

DPS cung ứng cho cả phụ huynh và trẻ em tham gia trong cuộc trò chuyện, có thể cùng với người đang điều trị tại các trung tâm tâm thần, hoặc một mình.

Trong một cuộc trò chuyện gia đình, chúng tôi nói về những gì DPS có thể giúp đỡ, và gia đình có thể biết thêm thông tin và đặt câu hỏi. Khi gia đình hiểu nhiều hơn, sẽ dễ dàng tìm ra cách giúp đỡ nhau có những khoảng thời gian vui vẻ bên nhau.

Biểu mẫu gửi công xã/quận

DPS và công xã cùng hợp tác chặt chẽ để đảm bảo cho thân nhân là trẻ em và thanh thiếu niên. Bệnh nhân tại DPS 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 DPS gửi mẫu đơn tới quận hoặc công xã nơi bạn sinh sống.

Việc chấp thuận có nghĩa là phụ huynh và điều trị gia đồng thuận về việc những thông tin nào sẽ được viết xuống và gửi đến công xã hoặc quận, như vậy trẻ em 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.



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 gói 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 niên 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 vững chải đa phần cũng giúp được ít nhiều.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể 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 biết đâu nó 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.

