

Làm thế nào để hỗ trợ sức khỏe tâm thần của con quý vị trong thời đại dịch

Vào những lúc thay đổi và thử thách này, quý vị có thể lo âu về tình trạng sức khỏe tâm thần và sự mạnh khỏe của đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị, nhất là khi đại dịch kéo dài theo thời gian. Nhiều trẻ em và thanh thiếu niên đã gặp nhiều khó khăn để thích nghi với tất cả những thay đổi xảy ra trong khoảng thời gian nhiều tháng qua vì COVID-19. Vì vậy, quý vị có thể nhận thấy tùy từng lúc đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị có vẻ như lo âu, buồn bã, cô đơn, hay không ổn định. Các em có thể bối rối hay giận dữ vì các sinh hoạt thường lệ tiếp tục bị gián đoạn hay các em có thể bị thất vọng vì mất đi điều gì đó các em đã mong đợi trong một thời gian dài. Nhiều học sinh lo ngại các em bị mất nhiều bài vở quan trọng và cảm thấy bồn chồn về những gì sẽ xảy ra trong niên học này. Tất cả các cảm xúc này là điều tất nhiên trong giai đoạn bất định này.

Và chúng ta biết rằng một số học sinh và gia đình /người chăm sóc trẻ đã trải nghiệm những khó khăn và mất mát đáng kể trong suốt thời đại dịch. Đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị có thể có nhiều khó khăn hơn những em khác, và quý vị không biết các em có bị vấn đề gì hay không.

Làm thế nào quý vị có thể giúp đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị duy trì tốt sức khỏe tâm thần trong khi đại dịch vẫn tiếp diễn? Làm thế nào quý vị sẽ biết nếu đứa trẻ hay đứa con thanh thiếu niên của quý vị đang bị một vấn đề về sức khỏe tâm thần cần được hỗ trợ thêm? Chúng tôi đã chuẩn bị một số câu trả lời cho các câu hỏi dưới đây.

[Trong trường hợp khẩn cấp](#)

Đôi khi quý vị có thể cần sự giúp đỡ. Nếu quý vị hay một người nào quý vị biết đang gặp một vấn đề khẩn cấp về sức khỏe tâm thần hay vấn đề về việc dùng chất gây nghiện, hãy liên lạc đường dây trợ giúp khi khủng hoảng, gọi xe cứu thương, hay đến phòng cấp cứu của bệnh viện tại địa phương quý vị. Ngay cả trong những lúc không bình thường này, điều quan trọng quý vị phải nhờ sự giúp đỡ quý vị cần ngay lập tức. Có những người sẵn sàng có mặt để giúp đỡ.

Ghi chú: Nếu quý vị đến phòng cấp cứu, quý vị nên chuẩn bị để tham gia trong việc “kiểm tra tích cực” vấn đề COVID-19 như một phần của thủ tục tiêu chuẩn vào thời điểm này. Quý vị cũng sẽ được yêu cầu mang một khẩu trang. Cố gắng giữ bình tĩnh khi biết rằng đây chỉ là một cách thực hành theo tiêu chuẩn và là một ví dụ của việc những nhà chuyên môn quan tâm chăm sóc đang cung cấp sự hỗ trợ.

Nếu quý vị không biết chắc có phải là điều khẩn cấp hay không, hoặc chỉ cần nói chuyện để giải quyết vấn đề, hãy nghĩ đến việc gọi cho cơ quan Telehealth Ontario ở số 1-866-



797-0000, hay đường dây trợ giúp khi buồn khổ hay nhóm lưu động giúp đỡ khi khủng hoảng tại khu vực của quý vị. Xin xem danh sách liệt kê dưới đây để có thêm các số điện thoại liên lạc.

Trung tâm hỗ trợ sức khỏe tâm thần chú trọng vào thanh thiếu niên

Chúng tôi đã hợp tác với cơ quan Jack.org và Kids Help Phone (Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em) để lập một [trung tâm trực tuyến các nguồn hỗ trợ sức khỏe tâm thần vì COVID-19 đặt trọng tâm vào thanh thiếu niên](#) để giúp thanh thiếu niên tự chăm sóc bản thân và quan tâm lẫn nhau. Xin chia sẻ rộng rãi với những người trẻ trong cuộc sống của quý vị.

Thắc mắc và giải đáp

[Làm thế nào tôi có thể giúp cho đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của tôi giữ vững sức khỏe tâm thần trong thời đại dịch COVID-19?](#)

Với tư cách phụ huynh/những người chăm sóc trẻ và thân nhân trong gia đình, điều tốt nhất quý vị có thể làm là duy trì sự giao tiếp đối thoại với con em của chúng ta và kiên nhẫn cũng như thông cảm.

Chúng tôi đã soạn thảo các mẹo vặt sau đây để cung cấp quý vị một số gợi ý để nhớ khi cần. Tất nhiên, quý vị biết rõ nhất con của quý vị, vì vậy hãy xét đến các mẹo vặt này dựa trên hoàn cảnh của chính gia đình quý vị.

Với các trẻ em nhỏ tuổi hơn

- **Giữ bình tĩnh.** Trẻ em nhìn chúng ta để biết làm thế nào đáp ứng với những tình huống căng thẳng. Nên nhớ sự bình tĩnh của quý vị giúp con quý vị giữ bình tĩnh. Hãy nghĩ về những cách để giải quyết căng thẳng mà quý vị có thể thực hiện (nói chuyện với bạn bè hay một bậc cao niên, đi dạo, chú trọng vào sự biết ơn, v.v.) để quý vị có thể hỗ trợ con quý vị một cách tốt nhất. Nếu quý vị đang cảm thấy quá sức chịu đựng hay cực kỳ lo âu, hãy tạm dừng và hít thở sâu trước khi nói chuyện với con của quý vị.
- **Nói một cách đơn giản.** Đại dịch, liên quan đến các hạn chế y tế công cộng, và các tình huống của sự kỳ thị chủng tộc, áp bức và mất mát có thể khiến cảm thấy quá sức chịu đựng và phức tạp. Có quá nhiều thông tin đến với chúng ta cùng một lúc. Quý vị có thể giúp con quý vị bằng cách phân nhỏ sự việc ra thành những phần có thể giải quyết được và chú trọng vào những gì quan trọng nhất đối với các em. Ví dụ, nhắc các em rằng các em an toàn, giải thích những sự hủy bỏ đang diễn ra là để giúp giữ cho các em và những người khác trong cộng đồng



được an toàn không bị lây vi rút, nói với các em rằng bằng cách rửa tay thường xuyên và mang khẩu trang, các em đang giúp cho tất cả mọi người, v.v. Nói theo một cách thức giúp các em hiểu vấn đề, và quý vị có thể lặp lại theo những cách trình bày bình tĩnh là điều có thể giúp ích.

- **Lắng nghe.** Hãy để con quý vị nói ra hết những gì các em đang cảm thấy. Thừa nhận cảm xúc của các em và giúp nhận dạng các cảm xúc đó. Quý vị có thể nói, *“Đúng, ba hay mẹ có thể thấy là con đang lo lắng”* hoặc *“tức giận vì hiện tại con không thể gặp bà nội hay bà ngoại là điều được chấp nhận.”* Một số trẻ em có thể không dễ dàng để bày tỏ cảm xúc của mình hay không có đủ vốn từ vựng để nhận dạng và gọi tên các cảm xúc khác nhau. Nếu quý vị nhận thấy có một hành vi khác hơn, quý vị có thể nói. *“Ba hay mẹ thắc mắc không biết con có đang cảm thấy lo âu hoặc buồn hay không?”* và, *“điều gì có thể giúp con cảm thấy đỡ hơn?”*
- **Cung cấp thông tin phù hợp theo độ tuổi.** Trả lời các thắc mắc của con quý vị về đại dịch và các mặt hạn chế y tế công cộng có liên quan một cách đúng sự thực nhất có thể nhưng trả lời theo độ tuổi của trẻ. Xin xem [Phần các nguồn hỗ trợ thêm](#) dưới đây để có các đường dẫn đến các nguồn thông tin xác thực về COVID-19. Kiểm lại các mẫu tin của sở giáo dục của quý vị để tìm hiểu về các thủ tục và phương thức giữ an toàn tại trường.
- **Hạn chế tiếp xúc.** Tránh nghe hay xem các tin tức về đại dịch khi có trẻ em nhỏ ở gần. Tránh nói chuyện người lớn về các lo âu của chính quý vị trước mặt trẻ em. Khuyến khích các trẻ em lớn hơn lưu ý để việc sử dụng mạng truyền thông xã hội của các em và tạm ngưng dùng các mạng xã hội đó. Giúp các em suy nghĩ có phán xét về những gì các em đọc trên mạng, phân biệt giữa những điều ngộ nhận và những điều thực tế.
- **Cố gắng giữ một thông lệ linh hoạt cho con của quý vị.** Trong lúc học tại nhà, nhiều gia đình dùng một thói quen thông lệ nhưng thư giãn như thời gian thức dậy và đi ngủ, và có thể các bữa ăn chính và những lúc ăn dặm. Quý vị có thể đã thiết lập một sự nhịp nhàng và đã hình dung ra điều gì có hiệu quả cho gia đình quý vị và điều gì đã không có tác dụng. Niên học này, quý vị có thể rút ra những điều biết được này để áp dụng sao cho tốt nhất với những gì sẽ diễn ra kế tiếp.
- **Hãy kiên nhẫn và thông cảm.** Quý vị có thể nhận thấy các thay đổi về hành vi ở con quý vị trong những thời điểm căng thẳng hơn có liên hệ đến đại dịch hay những điều khác. Trẻ em phản ứng một cách khác nhau với những thay đổi trong thói quen thông lệ và sự căng thẳng. Các em có thể trở nên dễ bực tức hơn, hay xúc động hơn, hay làm những việc các em đã làm như khi còn bé. Cố gắng thông cảm với con của quý vị vì các em có thể chỉ cần có thêm sự trấn an và bình tĩnh trong thời gian này.



Với các em thanh thiếu niên, ngoài một số các mẹo vặt kể trên, những điều sau đây có thể giúp ích:

- **Hãy kiên nhẫn và thông cảm.** Hãy nghĩ lại khi quý vị là thanh thiếu niên mới lớn và các mối kết xã hội thì quan trọng với quý vị như thế nào (và rất có thể vẫn còn cho đến ngày hôm nay!). Thanh thiếu niên đang phải giải quyết với việc có ít sự tiếp xúc xã hội hơn và các sự kiện bị hủy bỏ. Điều này có thể gây bức tức. Hãy cố gắng kiên nhẫn và thông cảm – đừng tìm cách xem nhẹ cảm xúc của các em. Thay vào đó hãy lắng nghe, thấu hiểu và bày tỏ sự cảm thông.
- **Khuyến khích sự cân bằng.** Một số trẻ em thanh thiếu niên có thể quay sang các nền tảng phát sóng trực tiếp, mạng xã hội, hay chơi game như một cách để không tập trung chú ý vào thực tế của đại dịch hàng ngày—điều này là có thể hiểu được và quý vị cũng có thể thấy chính bản thân mình làm như vậy. Thanh thiếu niên cũng có thể cảm thấy rất lo lắng về khả năng học hành tại trường và có thể dành thêm thời gian để học trực tuyến trên máy vi tính hay để hoàn tất bài tập trong lớp. Tuy nhiên, dành quá nhiều thời gian trên màn hình có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Nghỉ giải lao là điều có ích. Cố gắng khuyến khích các thói quen ngủ nghỉ thường lệ, ăn uống bổ dưỡng, và dành thời gian để ra ngoài. Quý vị có thể rủ đưa con thanh thiếu niên của quý vị đi bộ bên ngoài hàng ngày cùng quý vị, khuyến khích chơi các trò chơi trên bàn cờ (board games), hay cùng nấu ăn chung với nhau. Cân bằng thời gian việc xem màn hình với các hoạt động khác để được mạnh khỏe. Xin xem tờ chỉ dẫn [Giúp Con Quý Vị Giải Quyết Công Nghệ Kỹ Thuật Số \(Helping Your Child Manage Digital Technology\)](#) để biết thêm thông tin.
- **Tạm dừng trước khi nói.** Với quá nhiều tin tức được trình bày và nói về COVID-19, và các sự kiện đáng lo ngại liên hệ đến sự kỳ thị chủng tộc và áp bức khuấy động các cảm xúc khó khăn, việc tiếp xúc quá nhiều với những điều như vậy là rất có thể xảy ra. Quý vị có thể cho đưa con thanh thiếu niên của quý vị tạm nghỉ bằng cách không thảo luận về vấn đề trước mặt các em. Đồng thời, điều quan trọng là tạo cơ hội để phản ánh và hiểu cặn kẽ những sự kiện đang diễn ra chung quanh các em. Ví dụ, nhiều gia đình đã dành thời gian để suy nghĩ về những năm mờ không bia mộ của trẻ em bên ngoài các trường nội trú tại Canada, và sự tổn thương cũng như sự đau khổ có liên hệ đến vấn đề này. Khi đưa con thanh thiếu niên của quý vị nêu những điều các em lo ngại, hãy dành khoảng không gian cho phép các em khám phá những suy nghĩ và cảm xúc của mình, đồng thời nói những lời hỗ trợ qua sự thấu hiểu và thừa nhận những cảm xúc của các em.
- **Lắng nghe và trấn an khi quý vị có thể.** Một số thanh thiếu niên có thể lo lắng về sức khỏe của bạn bè các em và của người thân trong gia đình, về sự lây lan đại dịch tại địa phương và trên toàn cầu, hay về việc bị mất thời gian để học tại lớp và khả năng của các em để hoàn tất các khóa học. Nếu các em bày tỏ sự lo ngại với quý vị, hãy lắng nghe các điều lo âu của các em và cố gắng trấn an. Quý vị có thể



nói về các biện pháp có sẵn để giữ cho người dân được an toàn, gia đình của quý vị đã chuẩn bị như thế nào, và làm thế nào để cuộc sống trở lại với một sự bình thường mới. Với các em thanh thiếu niên nào lo ngại về việc mất giờ học tại lớp và không thể hoàn tất các khóa học, hãy trấn an các em rằng nhân viên nhà trường hiểu và biết ơn sự quan tâm của các em. Nói với các em là sẽ có thêm thông tin và quý vị sẽ cùng làm việc chung để giúp các em vượt qua khó khăn.

- **Công nhận các cảm xúc của con quý vị.** Thay vì cố gắng giải quyết vấn đề một cách chóng vánh, hãy dành thời gian lắng nghe chỉ để con quý vị có thể bày tỏ hết những cảm xúc của các em. Lắng nghe và giúp các em nói thành lời những cảm xúc của mình. Ví dụ, nếu con quý vị gặp khó khăn để diễn đạt việc em đang cảm thấy buồn, và có thể nói chút ít về điều gì đang gây buồn phiền cho các em, quý vị có thể phản ánh lại điều gì đó như thế này, *“Đúng, điều đó có lý, tất nhiên là con hiện đang cảm thấy buồn bã, vì con không thể dành thời gian cùng bạn bè theo cùng một cách mà con đã quen thuộc trước đây, và bởi vì con cảm thấy bị kẹt phải ở trong nhà, và vì con bị mất mát quá nhiều với những gì con mong đợi được có.”* Hãy cho thấy rằng quý vị thật sự thông cảm giúp quý vị và con quý vị cùng nhau tiến về phía trước như một tập thể nhóm.

Các dấu hiệu đưa con hay đưa trẻ thanh thiếu niên của tôi có thể đang gặp khó khăn với sức khỏe tâm thần của các em là gì?

Đôi khi những thay đổi về hành vi hay cảm xúc là một dấu hiệu cho thấy học sinh cần sự hỗ trợ thêm cho vấn đề sức khỏe tâm thần của các em.

Đây là một các dấu hiệu cần phải để ý đến:

- Thay đổi về hành vi và cảm xúc mà có vẻ như quá mức so với những tình huống hiện tại (ví dụ nổi cơn thịnh nộ, tình trạng trầm cảm, cảm giác sợ hãi).
- Các thay đổi kéo dài hầu như suốt ngày, mỗi ngày.
- Các thay đổi kéo dài trong một khoảng thời gian lâu (ví dụ lâu hơn một tuần).
- Các thay đổi dường như gây cản trở cho các suy nghĩ, cảm xúc của đưa con hay đưa trẻ thanh thiếu niên của quý vị, hay trong sinh hoạt hàng ngày – ví dụ, các em có thể không làm các điều mà các em thường yêu thích để làm, các em khóc nhiều hơn bình thường, hay các em có thể không tương tác với quý vị nhiều như các em đã thường làm.
- Đưa con hay đưa trẻ thanh thiếu niên của quý vị nói với quý vị các em đang cảm thấy buồn hay lo âu rất nhiều.
- Nếu con quý vị bày tỏ các ý tưởng muốn tự làm hại bản thân hay có hành vi tự tử, hãy lập tức nhờ sự giúp đỡ của một chuyên viên sức khỏe tâm thần (xin xem các thủ tục khi khẩn cấp bên trên và dưới đây).
- Quý vị có thể muốn xem lại tờ thông tin về [Nhận Biết Các Điều Lo Ngại Cho Sức Khỏe Tâm Thần Của Con Quý Vị \(Noticing Mental Health Concerns for Your](#)



[Child](#)) hay [VỚI Sự QUAN TÂM - Làm thế nào quý vị biết quý vị có nên lo ngại về vấn đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của đứa trẻ/đứa con thanh thiếu niên của quý vị hay không \(WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?\)](#)

[Làm thế nào để tôi hỗ trợ con của tôi cho vấn đề sức khỏe tâm thần của các em?](#)

Nếu quý vị lo ngại về tình trạng sức khỏe tâm thần của con quý vị, bước đầu tiên là nói chuyện với đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị. Đây là một số các mẹo vặt [làm thế nào để nói chuyện với đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị](#) khi quý vị cảm thấy lo ngại các em có thể đang gặp khó khăn đương đầu với một vấn đề sức khỏe tâm thần.

Nếu các em nói bất cứ điều gì khiến quý vị lo âu (ví dụ các ý tưởng quyên sinh, lo âu quá sức chịu đựng, tự gây thương tích cho bản thân như cắt da thịt), hãy trấn an con quý vị rằng quý vị vui vì các em đã nói cho quý vị biết và quý vị sẽ giúp các em tìm đúng chuyên viên để nói chuyện, và quý vị sẽ có mặt để hỗ trợ các em trong suốt hành trình.

Cơ quan đặc trách Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em Ontario (Children’s Mental Health Ontario) đã soạn thảo [các mẹo vặt để nói chuyện với những đứa trẻ lo âu về vấn đề COVID-19](#).

[Làm thế nào tôi có thể nhờ giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần của đứa trẻ hay đứa con thanh thiếu niên của tôi?](#)

Nếu quý vị hay đứa con hoặc đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị đang gặp phải sự khẩn cấp về sức khỏe tâm thần, hãy gọi xe cứu thương hay đến phòng cấp cứu tại bệnh viện địa phương của quý vị.

Mỗi hội đồng nhà trường Ontario có một Người Lãnh Đạo về Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Leader) có thể cung cấp thông tin về các dịch vụ địa phương có thể có cho quý vị. Quý vị có thể [tìm Mental Health Leader của quý vị trên trang web của chúng tôi tại đây](#). Đây là một số các đề nghị.

- Trẻ em và thanh thiếu niên có thể nói chuyện với một tư vấn viên 24/7 bằng cách gọi đường dây Kids Help Phone số 1-800-668-6868 hay nhắn tin CONNECT đến số 686868.



- Kiểm lại trang mạng của sở giáo dục tại địa phương quý vị để biết các dịch vụ sức khỏe tâm thần đang được cung cấp thông qua hội đồng giáo dục trong thời gian này.
- Liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị để hỏi về các dịch vụ tại địa phương quý vị có thể sử dụng.
- Các cơ quan Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em Ontario (Children’s Mental Health Ontario) hoạt động và cung cấp sự hỗ trợ qua hình thức ảo hay qua điện thoại cho trẻ em và thanh thiếu niên. Không cần phải có giấy giới thiệu của bác sĩ và không cần phải có thẻ OHIP để sử dụng dịch vụ. [Tìm một Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em tại cộng đồng của quý vị.](#)
- [Đường Dây Trợ Giúp Hy Vọng Để Được Khỏe Mạnh \(The Hope for Wellness Help Line\)](#) (1-855-242-3310) cung cấp tư vấn sức khỏe tâm thần và can thiệp khẩn cấp cho tất cả các Thổ dân trên toàn Canada.
- Hội Người Métis của Ontario (Métis Nation of Ontario, viết tắt MNO) cung cấp [đường dây hoạt động 24/7 trợ giúp khi bị Khủng Hoảng Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Ngập](#) với các sự hỗ trợ sức khỏe tâm thần và nghiện ngập cụ thể theo nền văn hóa cho người lớn, thanh thiếu niên, và gia đình tại Ontario cả bằng tiếng Anh lẫn tiếng Pháp, xin gọi: 1-877-767-7572.
- Chương Trình Hỗ Trợ Sức Khỏe Giải Quyết Vấn Đề Trường Nội Trú Người Da Đỏ (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program) có một Đường Dây Quốc Gia Trợ Giúp Khủng Hoảng cho Vấn Đề Các Trường Nội Trú Người Da Đỏ (National Indian Residential Schools Crisis Line) (1-866-925-4419) cung cấp ngay lập tức việc hỗ trợ tinh thần cho cựu học sinh của trường nội trú người da đỏ. Làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
- [Đường Dây Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên Da Đen \(Black Youth Helpline\)](#) (416-285-9944 or toll-free 1-833-294-8650)
- [Đường dây Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên LGBT \(LGBT YouthLine\)](#) (nhắn tin 647-694-4275) cung cấp sự hỗ trợ bí mật và không phán xét của người đồng cảnh thông qua các dịch vụ điện thoại, nhắn tin và hội thoại.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- Dùng [Ontario 211](#) để tìm các dịch vụ có tại khu vực của quý vị.
- Thử [Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em Quanh Tôi \(Kids’ Help Phone Resources Around Me\)](#).
- Thêm [Các Hỗ Trợ Khác về Sức Khỏe Tâm Thần cho Học Sinh Thổ Dân](#)

