



# Cải Thiện Sức Khỏe Tâm Thần

Sức khỏe tâm thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Ví dụ: chứng trầm cảm có thể gây tổn hại giống như việc bị gãy tay hoặc gãy chân. Tìm kiếm điều trị sức khỏe tâm thần có nghĩa là hành động ngay khi quý vị nhận thấy vấn đề, để con quý vị hoặc thành viên khác trong gia đình có thể nhận được sự giúp đỡ cần thiết và cảm thấy tốt hơn.

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần có thể đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ trẻ em khỏi tác động của căng thẳng độc hại. Tư vấn và các hình thức điều trị sức khỏe tâm thần khác có thể hữu ích cho trẻ em gặp khó khăn trong cuộc sống. Hình thức hỗ trợ này cũng có thể giúp ích cho quý vị nếu quý vị từng trải qua tổn thương khi còn nhỏ hoặc khi trưởng thành.

Nếu con quý vị đã trải qua trải nghiệm tổn thương thời thơ ấu (ACE), hoặc nếu ai đó bày tỏ quan ngại về sức khỏe tâm thần hoặc hành vi của con quý vị, quý vị có thể cân nhắc tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn. Một lý do khác để tìm kiếm sự trợ giúp là nếu sức khỏe thể chất của con quý vị có vẻ bị ảnh hưởng. Một số ví dụ về vấn đề này bao gồm nếu như con quý vị:

- thường xuyên bị cảm lạnh hoặc đau bụng
- gặp khó khăn trong việc đi ngủ hoặc duy trì giấc ngủ
- la hét hoặc khóc rất nhiều
- có biểu cảm "thẳng đơ" trong đó dường như không biểu lộ nhiều cảm xúc



- lo âu hoặc rất buồn bã khi rời xa người chăm sóc
- bướng bỉnh hoặc thường xuyên nổi giận
- thể hiện hành vi của trẻ nhỏ, chẳng hạn như bám dính hoặc các sự cố đi vệ sinh không ngờ đến
- có triệu chứng của bệnh hen suyễn, có thể trở nặng khi bị căng thẳng

Hãy chia sẻ mọi lo lắng mà quý vị có thể có với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ có thể kết nối quý vị với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với gia đình quý vị. Quý vị có thể được giới thiệu đến một nhân viên xã hội, nhà tâm lý học hoặc bác sĩ tâm thần. Chia sẻ những khó khăn của con quý vị và lo lắng của chính quý vị là bước quan trọng đầu tiên. Quý vị cũng có thể khám phá những lựa chọn lối sống để hỗ trợ sức khỏe cảm xúc tốt hơn. Những lựa chọn này bao gồm: ăn thực phẩm lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, thúc đẩy thói quen về giấc ngủ lành mạnh, thực hành chánh niệm và có những mối quan hệ đầy quan tâm và đáng tin cậy để dựa vào. Những hoạt động này sẽ hỗ trợ tinh thần và cơ thể khỏe mạnh cho cả cha mẹ và con cái!

#### NGUỒN TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ. (2018). Sleep (Giấc ngủ). Trích từ <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Trung Tâm Nghiên Cứu Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển tại Đại Học Harvard. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: (Khoa Học về Sự Bỏ Mắc: Sự Thiếu Vắng Liên Tục của việc Chăm Sóc Đáp Ứng Làm Gián Đoạn Não Bộ Đang Phát Triển;) Tài Liệu Làm Việc Số 12. Trích từ <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>
- Trung Tâm Nghiên Cứu Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển tại Đại Học Harvard. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child (Một thập kỷ khoa học định hướng chính sách: Câu chuyện của Hội Đồng Khoa Học Quốc Gia về Hỗ Trợ Trẻ Em Đang Trong Quá Trình Phát Triển). Trích từ <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity (Cái giếng sâu nhất: Chữa lành những ảnh hưởng kéo dài của nghịch cảnh thời thơ ấu). New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis (Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm cho những người khỏe mạnh: Một phân tích tổng hợp). J Psychosom Res, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Văn Phòng Phòng Ngừa Dịch Bệnh và Tăng Cường Sức Khỏe. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents (Chương 3: Trẻ em và trẻ vị thành niên năng động).
- Oh, D. L., Jerman, P., Silverio Marques, S., Koita, K., Purewal Boparai, S. K., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Systematic review of pediatric health outcomes associated with childhood adversity (Đánh giá có hệ thống về kết quả sức khỏe nhi khoa liên quan đến nghịch cảnh thời thơ ấu). BMC Pediatr, 18(1), 83. doi:10.1186/s12887-018-1037-7
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs (Cải thiện tác động sinh học của nghịch cảnh thời thơ ấu: Bản đánh giá các chương trình can thiệp). Child Abuse Negl, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Mạng Lưới Quốc Gia về Căng Thẳng Chấn Thương ở Trẻ Em. (2018). Early Childhood Trauma: Effects (Chấn Thương Thời Thơ Ấu: Những Ảnh Hưởng). Trích từ <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects>
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience (Bản Đánh Giá Nghiên Cứu Hàng Năm: Cải thiện dinh dưỡng--con đường dẫn đến khả năng phục hồi). J Child Psychol Psychiatry, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

