

Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng (CPSB)

(CPSB) của Sở Phúc Lợi Xã Hội (SWD) cung cấp dịch vụ can thiệp tâm lý sớm, tư vấn, đánh giá và điều trị tâm lý cho những ai đã trải qua những sự việc nghiêm trọng.

Những ai tìm kiếm dịch vụ của (CPSB) sẽ được giới thiệu thông qua Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình của (SWD).

Đường dây nóng của SWD: 2343 2255

Website của SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình

Nếu có bất kỳ khác biệt nào giữa bản tiếng Anh và tiếng Việt của tập tài liệu này, bản tiếng Anh sẽ có hiệu lực cao hơn.

Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng



Giúp trẻ em
vượt qua các sự
kiện sang chấn

Vietnamese version

Căng thẳng sang chấn ở trẻ em là gì?

Cả trẻ em lẫn người lớn đều dễ gặp các phản ứng căng thẳng sau khi gặp hoặc chứng kiến một sự việc gây sang chấn đe dọa sức khỏe thể chất và tâm lý của các em (ví dụ như thiên tai, tai nạn giao thông và bạo hành gia đình).

Vì trẻ có khả năng nhận thức, khả năng thể hiện cảm xúc và khả năng diễn đạt hạn chế, các phản ứng căng thẳng ở trẻ có thể biểu hiện rõ hơn trong các khía cạnh hành vi hoặc hạn chế về mặt thể chất.

Nếu cha mẹ/người chăm sóc có thể hiểu và nhận ra những đặc điểm và hạn chế này ở trẻ, điều đó sẽ giúp các em vượt qua thời điểm khó khăn hiệu quả hơn và tạo điều kiện cho các em phục hồi.

Các phản ứng sau sang chấn ở trẻ em

Cha mẹ/người chăm sóc có thể chú ý những thay đổi sau đây liên quan đến các hành vi thông thường của trẻ. Đây có thể là những dấu hiệu cảnh báo cho thấy trẻ đang cần được hỗ trợ:



- Gặp ác mộng hoặc rối loạn khác về giấc ngủ
- Hành vi thoái bộ, ví dụ như tè dầm, sợ bóng tối và ở một mình



- Thay đổi tâm trạng hoặc dễ bị kích động, hoặc thậm chí là tự hủy hoại thân thể hoặc hành vi hung hăng đối với người khác



- Ăn mất ngon



- Tránh các yếu tố kích thích liên quan đến trải nghiệm sang chấn
- Sợ những thay đổi trong cuộc sống



- Bồn chồn và lo âu
- Sợ bị chia tách, trở nên phụ thuộc nhiều vào người chăm sóc
- Trở nên ít nói, thu mình và cô lập

Xây dựng ý thức về sự an toàn

Trải nghiệm sang chấn thường làm tổn hại ý thức về an toàn của trẻ và trẻ có những nhận thức, cách thể hiện cảm xúc và khả năng riêng, chắc chắn trẻ sẽ thể hiện các phản ứng căng thẳng cao hơn trong hành vi hoặc sức khỏe thể chất của mình. Do đó, bước đầu tiên của chúng ta là khôi phục ý thức về an toàn của trẻ bằng cách đảm bảo cuộc sống hàng ngày dễ đoán trước và ổn định. Ví dụ như:

- Duy trì hoạt động thường nhật, lịch ngủ/thức đều đặn, với người chăm sóc ổn định. Nếu thay đổi là không thể tránh khỏi, hãy cho trẻ biết trước và cho trẻ có thời gian để điều chỉnh.
- Nếu trẻ tỏ ra phụ thuộc hoặc phản kháng sự chia tách, cha mẹ/người chăm sóc nên dành nhiều thời gian ở bên các em, chú ý nhiều hơn đến các em.
- Nếu trẻ tỏ ra lo lắng, cha mẹ/người chăm sóc nên thể hiện sự chấp nhận và thông cảm, và cố an ủi các em. Đối với trẻ nhỏ hơn, có thể cân nhắc sự tiếp xúc thân thể như ôm.

Để trẻ bày tỏ cảm xúc của mình

Trẻ thường quá sợ không thể bày tỏ hoặc không thể sử dụng đúng từ ngữ để bày tỏ những cảm xúc tiêu cực của mình (ví dụ như sợ, buồn, cảm giác có lỗi và bấn loạn). Đôi khi, hành vi của trẻ có thể tỏ ra bất thường. Chúng ta có thể quan sát cẩn thận hành vi của trẻ, chú ý đến nhu cầu của các em, và đưa ra sự hướng dẫn thích hợp. Ví dụ như:

- Trấn an trẻ rằng việc có cảm xúc tiêu cực là bình thường.
- Khuyến khích trẻ bày tỏ cảm xúc của mình theo cách mà trẻ thích hoặc đã học. Chúng ta cũng có thể khuyến khích trẻ nghỉ ngơi.
- Nếu trẻ bày tỏ cảm xúc thông qua các hành vi có vấn đề, hãy hướng dẫn trẻ sử dụng các cách bày tỏ thích hợp. Ví dụ như "Ba/mẹ biết là con cảm thấy tức giận. Điều này là dễ hiểu. Nhưng làm đau bạn thân hay người khác là không tốt. Con có thể cho ba/mẹ biết con cảm thấy thế nào hay con hãy vẽ ra. Con cũng có thể chọn cách nghỉ ngơi.

Để trẻ nói về trải nghiệm của mình

- Quá trình tái dựng và tìm hiểu về trải nghiệm sang chấn có thể giúp trẻ hiểu được những phản ứng và cảm xúc mà trẻ đã trải qua.
- Cung cấp thông tin chính xác và khách quan. Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và làm rõ khái niệm sai lầm về trải nghiệm sang chấn.
- Tạo điều kiện cho trẻ kể lại và tổ chức lại sự kiện bằng cách sử dụng các công cụ khác nhau dựa trên nhu cầu của trẻ; chẳng hạn như các câu chuyện, trò chơi và đồ chơi.

Cách tự chăm sóc của cha mẹ/người chăm sóc

- Thái độ, cách xử lý và thể hiện cảm xúc của cha mẹ/người chăm sóc đối với sự kiện sang chấn sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến việc trẻ nhìn nhận và vượt qua sự kiện đó như thế nào.
- Cha mẹ/người chăm sóc nên giữ bình tĩnh và kiểm soát cảm xúc của bản thân. Tìm kiếm sự giúp đỡ của một người quý vị tin tưởng hoặc các chuyên gia nếu cần.

Tìm kiếm sự hỗ trợ

- Những trẻ khác nhau có thể phản ứng khác nhau đối với sang chấn. Các chiến lược khắc phục mang tính thích nghi, sự đồng hành và hỗ trợ của gia đình sẽ tạo điều kiện cho quá trình hồi phục của trẻ. Các chiến lược mà trẻ đã học để đối phó với nghịch cảnh thậm chí có thể trở thành một phần trải nghiệm phát triển của trẻ.
- Các phản ứng căng thẳng chung thường giảm dần khi hoạt động thường nhật bình thường trở lại. Tìm kiếm sự hỗ trợ của chuyên gia nếu tình trạng này kéo dài quá lâu hoặc trở nên xấu đi, ảnh hưởng đáng kể đến hoạt động hàng ngày của trẻ.

Cách giúp trẻ phục hồi sau trải nghiệm sang chấn