



# tổng quan về sức khỏe tâm thần

## cho gia đình và bạn bè

### Những thay đổi ở người trẻ tuổi

Hành trình từ tuổi thơ đến tuổi trưởng thành có đầy những thay đổi về thể chất, xã hội, cảm xúc và hành vi. Với quá nhiều điều xảy ra, có thể khó mà biết được sự khác nhau giữa những hành vi bình thường, chẳng hạn như việc đôi khi có tâm trạng vui buồn hoặc cáu kỉnh, và việc đẩy lên mối lo ngại về sức khỏe tâm thần. Nếu một người trẻ tuổi có dấu hiệu đáng lo ngại về sức khỏe tâm thần thì điều quan trọng là họ được hỗ trợ từ sớm bởi gia đình, bạn bè và chuyên gia y tế.

Tin tốt là, với sự hỗ trợ và các chiến lược đúng đắn, mọi thứ có thể trở nên tốt hơn cho con của bạn.



---

## Người trẻ và sức khỏe tâm thần

Sức khỏe tâm thần tốt cho phép chúng ta sống một cách tích cực và ý nghĩa. Nó giúp chúng ta làm việc hoặc học tập với tiềm năng tràn đầy, đối phó với những căng thẳng thường ngày và được tham gia vào cộng đồng.

### Khi một người trẻ tuổi có sức khỏe tâm thần tốt thì điều đó giúp họ:

- kiên cường
- linh động
- dễ thích nghi
- được kết nối về mặt xã hội.

Cảm thấy chán nản, căng thẳng, tức giận, lo lắng hoặc buồn rầu đều là những cảm xúc bình thường, nhưng khi những cảm giác này kéo dài ít nhất vài tuần hoặc bắt đầu làm phiền nhiều cuộc sống hàng ngày, chúng có thể là một phần của mối lo ngại về sức khỏe tâm thần.

Nếu bạn nghĩ rằng những trở ngại về sức khỏe tâm thần của con bạn đang tác động đến đời sống hàng ngày của chúng, thì điều quan trọng là hãy cho con biết rằng bạn có ở đó để hỗ trợ con, và cũng có những giúp đỡ chuyên môn dành cho chúng.

## Điều gì ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của người trẻ tuổi?

Không chỉ có một nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần. Nghiên cứu cho thấy một số những yếu tố chồng chéo có thể làm tăng nguy cơ gây ra bệnh tâm thần ở người trẻ tuổi, chẳng hạn như:

- các yếu tố sinh học – tiền sử gia đình có bệnh tâm thần
- trải nghiệm đầu đời bất lợi – bị lạm dụng, bỏ bê, chết chóc, mất mát hoặc đau thương đáng kể
- các yếu tố tâm lý cá nhân – lòng tự trọng, tính cầu toàn, kỹ năng đối phó hoặc cách suy nghĩ
- những hoàn cảnh hiện tại – căng thẳng ở nơi làm việc hoặc trường học, vấn đề tiền bạc, những quan hệ cá nhân khó khăn, các thử thách trong gia đình
- bệnh nặng hoặc chấn thương về thể chất
- rượu bia và các chất gây nghiện khác – sử dụng và sử dụng.

## Các dấu hiệu cần trông chừng

Thường thì phụ huynh có thể nhận ra được khi có điều gì đó không được ổn lắm – họ có thể nhận ra những biểu hiện khác thường của con, hoặc những thay đổi khác trong hành vi của chúng.

Dưới đây là một số dấu hiệu phổ biến có thể gợi ý rằng con bạn cần được hỗ trợ thêm. Những dấu hiệu này bao gồm những thay đổi mới, dễ nhận biết và dai dẳng kéo dài ít nhất vài tuần, chẳng hạn như:

- rút lui hoặc không vui thú với những điều mà con thường làm
- thay đổi khẩu vị hoặc thói quen ngủ
- tự cô lập và dành nhiều thời gian ở một mình hơn bình thường
- dễ bứt rứt hoặc bực bội mà không có lý do rõ ràng
- học hành sa sút ở trường, trường TAFE, trường đại học hoặc giảm năng suất ở nơi làm việc
- không có sinh lực
- gặp khó khăn khi tập trung
- tham gia hoặc gia tăng hành vi mạo hiểm, như uống rượu bia hoặc những chất gây nghiện khác.
- thường bị căng thẳng, lo lắng, buồn rầu hoặc khóc mà không có lý do
- bày tỏ những suy nghĩ tiêu cực, đau buồn, kỳ cục hoặc bất thường.



## Làm thế nào để giúp con

Gia đình có thể dành hỗ trợ quan trọng cho người trẻ khi các em gặp khó khăn.

**Hãy tiếp cận con cái tại thời điểm mà mọi người có vẻ bình tĩnh để:**

- nói chuyện cởi mở và chân thành
- cho con biết là bạn quan tâm và hỏi là xem chúng cần gì ở bạn
- bày tỏ sự đồng cảm và cố gắng hiểu quan điểm của con
- tránh phán xét và trấn an con rằng bạn luôn bên con
- hãy coi trọng cảm xúc của con – đừng nói với con là 'bình tĩnh lại' hoặc 'hãy vượt qua nó đi'
- khuyến khích con nói về những gì đang xảy ra trong cuộc sống của con và nhắc nhở con rằng việc nói ra vấn đề có thể hữu ích
- dành thời gian bên nhau và quan tâm đến các hoạt động của con
- thảo luận với con về những ưu điểm của chúng và đưa ra phản hồi tích cực
- lắng nghe những quan tâm của con – lắng nghe một cách cởi mở và chăm chú
- thăm chừng thường xuyên với con.

**Khuyến khích các hoạt động để thúc đẩy cho sức khỏe tâm thần được tốt**

Các bí quyết thúc đẩy sức khỏe tinh thần tốt gồm có:

- kết nối với mọi người
- duy trì hoạt động
- ăn uống điều độ
- giảm bớt rượu bia và các chất gây nghiện khác
- hòa nhập vào cuộc sống
- ngủ đủ giấc
- học những kỹ năng đối phó mới.

## Đề nghị hỗ trợ

Hãy cho con bạn biết là có nhiều nguồn giúp đỡ sẵn có:

- hỗ trợ về chuyên môn có sẵn cho cả bạn và con bạn. Giúp đỡ tìm một dịch vụ phù hợp, chẳng hạn như một trung tâm headspace hoặc ehespace và hỗ trợ con tham gia
- hỏi những câu trực tiếp nếu bạn lo lắng về việc tự tử. Hỏi trực tiếp không sao cả. Nghiên cứu cho thấy nói về việc tự tử sẽ không làm cho ai đó thực hiện hành vi này. Bạn có thể chọn nói cụ thể về vấn đề khiến bạn thấy lo lắng.

## Việc tự chăm sóc cho cha mẹ

Chăm sóc cho một người thân yêu đang trải qua giai đoạn khó khăn có thể tác động đến sức khỏe và sự an lành của bạn. Hãy tìm trợ giúp bằng cách nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng và tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn nếu cần. Việc tự chăm sóc bản thân trong thời gian này là quan trọng. Làm như vậy có nghĩa là bạn cũng đang làm mẫu việc tự chăm sóc bản thân cho con bạn.

## Những trang mạng hữu ích khác

- Beyond Blue: 1300 224 636 hoặc [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- Lifeline: 13 11 14 hoặc [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)
- SANE Australia: 1800 187 263 hoặc [sane.org](http://sane.org)
- mindhealthconnect: 1800 55 1800 or [mindaustralia.org.au/carers](http://mindaustralia.org.au/carers)
- Đường dây giúp đỡ phụ huynh (ở từng Tiểu bang và Lãnh thổ của Úc) – Hãy tìm trên Google 'Parentline' theo Tiểu bang hoặc Lãnh thổ của bạn



Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang trải qua một giai đoạn khó khăn thì bạn có thể nhờ giúp đỡ và trợ giúp từ headspace, dịch vụ an sinh tại trường học hoặc trường đại học của bạn hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế tại địa phương của bạn. Để biết thêm thông tin, tìm trung tâm headspace gần nhất của bạn, hoặc để được hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại, hãy truy cập [headspace.org.au](http://headspace.org.au)



Nếu bạn cần hỗ trợ ngay lập tức, hãy gọi 000 hoặc để nói chuyện với ai đó khẩn cấp, vui lòng gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Dịch vụ Gọi điện lại Liên quan đến Tự tử theo số 1300 659 467.

Nhóm Tham khảo Lâm sàng headspace đã phê duyệt nguồn tài liệu lâm sàng này. Những từ thông tin chỉ dành cho thông tin chung. Chúng không nhằm mục đích và không nên được dựa vào để thay thế cho lời khuyên về y tế hoặc sức khỏe cụ thể. Mặc dù đã thực hiện mọi nỗ lực để đảm bảo thông tin là chính xác, headspace không đại diện và không đảm bảo rằng thông tin này là đúng, hiện hành, đầy đủ, đáng tin cậy hoặc phù hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi từ chối mọi trách nhiệm và nghĩa vụ đối với bất kỳ tổn thất, thiệt hại, chi phí hoặc phí tổn trực tiếp hoặc gián tiếp nào trong việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin này. Phiên bản 3.1, 24/Tháng Mười Hai/2021