

Giúp Con Em Tránh Nạn Tinh Thần Căng Thẳng

Thần kinh căng thẳng có thể xảy ra cho bất cứ ai — thậm chí trẻ em cũng bị—khi cảm thấy. Thần kinh căng thẳng khi bị áp lực đè nặng quá mức chịu đựng (của khả năng hay nhận thức) của người đó. Trẻ em bị căng thẳng vì nhiều yếu tố ngoại cảnh (gia đình, bạn bè, nhà trường, bệnh tật, người thân qua đời, cha mẹ ly dị, hoặc tai nạn) hoặc do chính yếu tố nội tâm (do chính trẻ em tự áp đặt lên cho mình).

Dấu hiệu cho thấy trẻ em bị căng thẳng?

- Thái độ thay đổi bất thường
- Hành động
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ
- Đái dầm
- Đau bụng
- Đau đầu
- Thấy ác mộng
- Bồn chồn, né tránh
- Phản ứng thái quá
- Việc học sút giảm đáng kể
- Không chịu tham gia sinh hoạt
- Đề ý đến chuyện gây rắc rối
- Thiếu sót bài làm ở nhà
- Sống thu mình thụ động
- Trở lại thói quen cũ (thường xảy ra ở trẻ nhỏ như mút ngón cái, lấy tay xoắn tóc)
- Nói láo/dối, hăm dọa trẻ khác, tỏ ra mình có quyền (xảy ra cho các trẻ lớn hơn)

Quý vị không thể nào ngăn cản con em mình tránh khỏi việc bực mình, buồn bã, giận hờn, nhưng quý vị có thể giúp con em biết cách đối phó với các trường hợp vừa kể.

Khi nhận thấy có những trường hợp vừa nêu trên ở mức độ nghiêm trọng, quý vị nên tìm cách giúp đỡ. Nên nói chuyện với y sĩ chăm sóc con em hoặc viên tư vấn.



Sở Giáo Dục Hạt Orange
Ban Khởi Xương Sức Khỏe Tâm Thần Các Cấp
TS Lucy A. Vezzuto
www.ocde.us/HealthyMinds

Nguồn: SAMSHA

Tôi giúp con em bằng cách nào?

- Dành thời giờ với các con.
- Có những cử chỉ âu yếm, thương yêu con mỗi ngày (ôm, hôn).
- Nói lên cảm xúc của con.
- Lắng nghe con nói hết những gì đã gây cho con căng thẳng đầu óc.
- Nói chuyện và bàn nhau về những trường hợp có thể gây cho thần kinh căng thẳng và cách ứng phó.
- Sẵn sàng chờ. Tôn trọng con, cho con biết cha mẹ lúc nào cũng chờ nghe con thổ lộ tâm tình.
- Hãy nhẫn nại. Không nên nóng lòng muốn giải quyết ngay vấn đề. Luôn giúp cho biết cách giải quyết.
- Tránh không nói về những rắc rối của mình trước mặt con.
- Nên dành cho con em đủ thời giờ nghỉ ngơi.
- Nên cho con ăn những thức bổ dưỡng—đủ chất và đúng giờ giấc.
- Nên nhắc con tập thể dục đều đặn và đủ thời lượng.
- Tránh bắt con làm quá nhiều. Giúp con biết tận dụng thời gian và có tinh thần trách nhiệm.
- Cho con biết lúc nào vui chơi và lúc nào cần yên nghỉ.
- Đề ý không nên cho con nghe những tin gây chấn động tâm lý.

Cần Phải Làm Gì Khi Trẻ Chưa Thành Niên bị Căng Thẳng Thần Kinh

Con Em Làm Gì Để Tránh bị Căng Thẳng?

- Tập thể dục và ăn uống điều độ.
- Ngủ đủ giấc; với tuổi chưa thành niên thì mỗi đêm phải ngủ ít nhất 9 tiếng mới gọi là đủ.
- Tránh dùng nhiều cà-phê vì chất này thường gây ra cảm giác bồn chồn hay lo lắng.
- Tránh dùng các loại ma túy, rượu bia, hay thuốc lá.
- Học cách thư giãn (hít thở sâu và kỹ thuật thả lỏng các cơ bắp).
- Phát triển tính thẳng thắn và chừng chạc. Thí dụ, phản ứng một cách lễ phép, không quá hung hăng hay quá rụt rè khi có người quát mắng mình: “Vui lòng đừng quát mắng tôi. Quát như vậy làm tôi giận đó.”
- Luyện, tập đối phó với các trường hợp có thể gây ra căng thẳng thần kinh. Chẳng hạn nếu thường hỏi học khi nói trước lớp thì nên học một lớp tập nói trước đám đông.
- Bỏ tánh tự trách mình: thay thế những suy nghĩ xấu về mình bằng những ý nghĩ dung hoà hay tốt đẹp. Thay vì nghĩ: “Đời tôi sẽ chẳng bao giờ khá.” thì nên nghĩ rằng: “Bây giờ thì không hy vọng gì, nhưng nếu tôi cố gắng hay tìm người giúp đỡ thì tương lai sẽ khá hơn.”
- Học tánh biết thế nào là vừa đúng, vừa phải hợp với khả năng thay vì lúc nào cũng đòi hỏi sự cầu toàn cho mình hay cho người khác.
- Nếu gặp chuyện gây căng thẳng, nên tập tánh xả bỏ. Nghe nhạc, vẽ tranh, viết lách hay giỡn với con chó để tinh thần bớt căng thẳng.
- Lập ra một nhóm bạn bè để có thể san sẻ những cảm nghĩ tích cực.

Tuổi chưa thành niên, giống như người lớn, đều gặp nhiều chuyện gây cho thần kinh căng thẳng; do đó, biết cách tránh bị căng thẳng luôn luôn là điều cần thiết. Tuổi chưa thành niên bị căng thẳng khi gặp phải chuyện nguy hiểm, khó khăn, đau đớn nhưng không có nơi để trông cậy. Sau đây là một số nguyên nhân gây căng thẳng thần kinh đối với các em:

- Gánh nặng học tập hoặc những bực mình ở trường
- Nghĩ quẩn hoặc cảm nhận sai lạc về mình
- Đang có những thay đổi thể trạng
- Gặp chuyện rắc rối với bạn bè ở trường
- Sống trong môi trường hay khu vực thiếu an toàn
- Buồn vì cha mẹ ly dị
- Bị bệnh mãn tính hoặc rắc rối lớn trong gia đình
- Buồn vì người thân qua đời
- Di chuyển đi nơi khác hay đổi sang trường khác
- Tham gia quá nhiều sinh hoạt hoặc kỳ vọng quá nhiều
- Gia đình lâm vào tình trạng túng thiếu

Nhiều em chưa thành niên bị quá nhiều áp lực mà không biết cách ứng phó rất dễ bị lâm vào tình trạng bồn chồn, thụ động, hung hãn, bệnh nhiều, xao lãng việc học, và dễ sa vào ma túy hay rượu chè.

Khi chúng ta gặp khó khăn, đau đớn hay nguy hiểm thì tâm trí lẫn cơ thể sẽ có sự chuẩn bị để ứng phó. Phản ứng có thể là “đổi đầu, bỏ chạy, hoặc đứng yên chịu trận” đều làm cho tim đập mạnh, hơi thở dồn dập, máu chạy rần trong các bắp thịt cánh tay, hai chân, hai tay lạnh, bụng co thắt lại hoặc toàn thân run lên vì sợ hãi.

Các diễn biến gây ra khi bị căng thẳng đều có thể chặn đứng được. Đó là khi chúng ta nhận thấy tình trạng không phải nguy hiểm nữa thì tâm trí và cơ thể sẽ trở lại bình tĩnh, dịu xuống. Phản ứng “thư giãn” này làm cho tim hết đập mạnh, hơi thở điều hoà và trạng thái thanh thản. Các em chưa thành niên nào biết vận dụng “phản ứng thư giãn” vừa nói thì biết cách giải toả mọi thứ gây ra căng thẳng cho mình; lúc ấy các em sẽ không lâm vào tâm trạng thất vọng, mà ngược lại biết rõ mình có thể chọn cách giải quyết những điều gây ra căng thẳng cho mình.

Quý vị phụ huynh có thể giúp các em, bằng cách:

- Lắng nghe con em tâm tình và để ý đến lượng công việc của các em
- Học hỏi và làm gương cho con em về cách ứng phó các căng thẳng
- Khuyến khích con em tham gia sinh hoạt như thể thao, xã hội
- Theo dõi xem con em có bị căng thẳng tinh thần hay cảm xúc không.

Nếu áp dụng các phương cách bên đây hay các cách khác, các em sẽ biết cách ngăn chặn được tình trạng bị căng thẳng. Nếu các em chịu ra nói, biểu lộ hay tham khảo với các chuyên viên về tâm thần rằng mình đang bị căng thẳng thì càng tốt.

Nguồn: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Facts for Families Bulletin Orange County Dept. of Education K-12 Student Mental Health Initiative

www.ocde.us/healthyminds