



Sức khỏe tinh thần của học sinh trong mùa COVID trò chuyện với cố vấn viên

Kristin Walker, Hỗ trợ viên MTSS, khu vực phía Bắc

Beth Beecher, Người ủng hộ hỗ trợ gia đình, NMS

Shannon Fraser, Cố vấn viên, NMS

Chúng tôi biết rằng học sinh đang rất căng thẳng từ nhiều khó khăn khác nhau trong năm nay; đóng cửa trường, các vấn đề công bằng xã hội, chính trị, đại dịch và những khó khăn về sức khỏe, cô lập xã hội, và kinh tế mà nó tạo ra cho các gia đình. Hướng dẫn này dành cho học sinh trung học cấp 2, cấp 3 nhưng có thể áp dụng cho những trẻ nhỏ hơn.



Theo Bộ Y Tế Bang Washington:

“Gần 30% các bậc phụ huynh đang có tâm trạng tiêu cực và chất lượng giấc ngủ kém, với tỷ lệ gián đoạn công việc được báo cáo tăng 122% và 86% các gia đình đang gặp khó khăn, chẳng hạn như mất thu nhập, mất việc làm, gánh nặng chăm sóc gia tăng và bệnh tật gia đình. Các gia đình đang gặp khó khăn cũng đang báo cáo về những hành vi gây rối hoặc bất hợp tác và sự lo lắng của con họ.”

Những hành vi trẻ có thể bộc lộ do những khó khăn này bao gồm:

- Lo lắng, trầm cảm, có ý định tự tử
- Sự thờ ơ của đại dịch là sự kiệt sức nói chung về đại dịch. Một mặt, điều này có thể giống như hành động ra ngoài, có thể là từ chối tuân theo các nguyên tắc. Mặt khác, nó có thể giống như “hành động vào trong” và mất hứng thú với bạn bè và gia đình, cảm thấy tuyệt vọng, không tham gia vào việc tự chăm sóc và giữ gìn vệ sinh, và một số mối quan hệ lành mạnh mà chúng ta vẫn có thể tham gia.
- Suy kiệt nói chung
- Rối loạn nhận thức dưới dạng là khó sắp xếp, lập kế hoạch, ghi nhớ và chú ý, và phản ứng thái quá về mặt cảm xúc.
- Sử dụng hoặc lạm dụng chất gây nghiện

Các hành vi khác của trẻ vào thời điểm này bao gồm (đây là những phản ứng “bình thường” đối với căng thẳng và phù hợp về mặt phát triển):

- Sự kì lạ
- Thay đổi về thói quen và cách thức. Thông thường, thói quen ngủ có thể khác nhau và trông giống như những ngày cuối tuần/mùa hè trong suốt cả tuần.
- Tâm trạng - cảm thấy nhiều cảm xúc trộn lẫn
- Sự cô lập - đó là rất nhiều “thời gian bên nhau”
- Thay đổi về ngoại hình - có lý do
- Thay đổi về bạn bè và cách thức xã hội hóa
- Thiếu phản hồi từ học sinh của bạn. Khi bạn hỏi chúng, "Có chuyện gì vậy?" chúng có thể không trả lời hoặc không biết. Điều này phù hợp về mặt phát triển.



Sức khỏe tinh thần của học sinh trong mùa COVID trò chuyện với cố vấn viên

Một số mối quan tâm điển hình mà bạn nghe được từ các bậc phụ huynh là gì? Con tôi luôn truy cập mạng xã hội/máy tính | Tôi không biết con tôi làm gì cả ngày | Tôi không thể ở bên chúng mọi lúc để đảm bảo chúng đang làm bài tập ở trường | Chúng đang bị tụt hậu với bài tập ở trường | Con tôi không có cơ hội giao lưu

Cha mẹ có thể làm gì ở nhà để giúp đỡ?

Mô hình tự chăm sóc | Cố gắng giữ thói quen và lịch trình đã lập sẵn | Hỗ trợ các tương tác xã hội | Theo dõi mạng xã hội | Tập tính linh hoạt | Phát triển ý thức về mục đích | Tập trung vào hy vọng

Những dấu hiệu nào báo hiệu phụ huynh nên tìm kiếm sự giúp đỡ cho con mình?

- Những thay đổi khác biệt về việc vệ sinh/tự chăm sóc
- Bất kỳ cuộc nói chuyện nào hoặc đề cập đến việc tự làm hại bản thân, "Con không muốn ở đây nữa"
- Thay đổi đáng kể trong cách ăn uống
- Thay đổi đáng kể về giấc ngủ, không ngủ được hoặc không thức dậy
- Có hành vi nhiều rủi ro (bỏ chạy, sử dụng ma túy và rượu, đối phó không lành mạnh, bạo lực, v.v.)

Phụ huynh nên làm những bước nào nếu họ lo lắng về sức khỏe tinh thần của con mình?

- Liên hệ với cố vấn trường học hoặc bác sĩ nhi khoa để được giới thiệu hoặc tư vấn.
- Nói chuyện cởi mở với học sinh của bạn về mối quan tâm của bạn. Thu thập thông tin từ họ về cảm xúc và nhận thức của họ. Tránh xấu hổ và đổ lỗi. Hãy cho họ biết bạn đang lo lắng và muốn giúp đỡ. Đôi khi cha mẹ không có tất cả câu trả lời vì vậy cần liên hệ với các chuyên gia. Đừng giấu học sinh của bạn bằng cách lên lịch các cuộc hẹn cho họ mà không cho họ biết
- Bạn cũng có thể liên hệ trực tiếp với các bác sĩ về sức khỏe tinh thần
 - Bảo hiểm tư nhân - Tìm kiếm **Psychology Today** hoặc gọi bảo hiểm của bạn để biết danh sách các bác sĩ <https://www.psychologytoday.com/us/therapists>
 - Bảo hiểm tiểu bang - Compass, Seamar & CCS

Hỗ trợ khủng hoảng

Washington Listens (833-681-0211) là đường dây nóng dành cho những người bị căng thẳng do COVID-19
Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe - [Dịch Vụ Khủng Hoảng Sức Khỏe Tinh Thần Washington](#)
Đường Dây Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia: 800-273-8255 (tiếng Anh) hoặc 1-888-628-9454 (Español)
Đường Dây Khủng Hoảng VOA (Hạt Snohomish) Gọi 1-800-584-3578, hoặc truy cập www.imhurting.org để biết thêm thông tin và tính năng "Trò chuyện"
Kết Nối Khủng Hoảng: Gọi 866-427-4747
Đường Dây Nhắn Tin Khủng Hoảng: Soạn tin HEAL gửi 741741
TeenLink: Gọi hoặc nhắn tin đến số 866-833-6546.

Các nguồn giúp đỡ khác

- NAMI Hạt Snohomish: Liên minh quốc gia về sức khỏe tinh thần <https://namisnohomishcounty.org/>
- Nguồn Gia Đình Bước Hai cho COVID-19: [Chuỗi video sức khỏe mùa đông](#) | [Hộ chiếu SEL cho lớp mẫu giáo-5](#) | [Kết nối ParenTeen](#) | [Trẻ nhỏ, khó khăn lớn](#)
- [Hộp công cụ sức khỏe hành vi cho gia đình: Hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên trong đại dịch COVID-19 \(tải xuống pdf\)](#)