

Tài liệu chỉ dẫn cho phụ huynh

# Bệnh lo âu của trẻ em. Những điều cha mẹ cần biết.

---

## Bệnh lo âu là gì?

Trẻ em bình thường có thể bị lo sợ trong một vài trường hợp mà thôi chẳng hạn như trong sân chơi hay trước khi đi ngủ. Một số trẻ em khác lại bị lo sợ rằng em sẽ bị điều gì xấu xảy ra trong bất cứ nơi nào như khi bắt đầu đi học hoặc sợ bóng tối. Những lo âu này vẫn được xem là bình thường. Chúng ta cần quan tâm khi em tỏ ra sợ sệt hay lo lắng lâu hơn mức bình thường theo sự nhận xét của chuyên viên y tế.

## Những điểm cần để ý xem coi con em mình có bi lo âu quá mức không:

### 1. Những lo âu này có giống như những lo âu của các em khác không?

Trẻ em dưới ba tuổi thường hay hoảng sợ khi phải xa cha mẹ. Trong những năm đầu vào trường học, trẻ em có thể cảm thấy sợ từ côn trùng, đến sợ người lạ hay sợ ma. Tuy nhiên sự mắc cỡ và rụt rè của tuổi thiếu niên mới lớn không phải là bệnh lo âu. Chúng ta nên quan tâm chỉ khi sự lo âu của con em trở nên quá đáng, kéo dài nhiều tuần cộng thêm những thay đổi xuống dốc thí dụ như thường ngày em rất thích đi học bỗng dưng tỏ ra lo lắng và sợ đến trường.

### 2. Con chúng ta có thể tự giải thích cảm xúc của chúng không?

Trẻ em thường khó giải thích nỗi lo sợ của chúng. Chúng ta có trách nhiệm quan sát và nhận ra những thay đổi trong nếp sinh hoạt quen thuộc của em và cách em đối phó với những cảm xúc.

Thí dụ, con gái mình gần đây hay né tránh tiếp xúc với mọi người ? con trai mình có vẻ ít ngủ hơn thường lệ ? Thành bé có vẻ đeo theo cha mẹ hơn trước ? đứa bé gái không đi học đều như trước? con trai mới lớn của mình lo lắng nhiều hơn trước ?

### **3. Nếu nỗi lo âu của con em kéo dài nhiều tuần lễ?**

Trẻ em bình thường không bị lo âu lâu dài. Các em buồn đó rồi lại vui ngay. Một thí dụ về sự lo âu quá lâu mức bình thường như sau: khi con bạn bị ăn hiếp trong sân trường, ít lâu sau con tỏ ra lo âu rất nhiều và sợ sệt mỗi khi có mặt các trẻ em khác, rồi nhất định không chịu đi học. Bạn đến gặp thầy hiệu trưởng và con bạn không bị ăn hiếp nữa. Tuy nhiên sự lo sợ của con bạn lại tiếp tục kéo dài. Ngay cả khi con đến chỗ sân chơi gần nhà mà con vẫn tỏ ra hoảng hốt. Nếu sự lo âu cứ kéo dài trên ba tháng thì con bạn cần đến sự giúp đỡ chuyên môn.

**4. Sự lo âu ngày càng tăng?** những chuyện lo lắng ban đầu lại biến thành những lo lắng mới kèm theo những triệu chứng như ói mửa, đau bụng và nhức đầu.

**5. Sự lo âu ảnh hưởng đến những chuyện khác?** nếu con bạn không thể làm được những chuyện mà bình thường trước đây thì bạn cần quan tâm. Nếu bạn cảm thấy nỗi lo âu của con làm cản trở các sinh hoạt và phát triển bình thường của con thì bạn phải tìm sự giúp đỡ cho con.

### **Những dấu hiệu cụ thể khác cho ta biết con mình bị lo âu?**

- Lo sợ quá mức về những chuyện nguy hiểm hay sự đe dọa như sợ bị thương tích, sợ bị người khác cười nhạo, sợ người thân bị bệnh hoạn.
- Các em thờ mau hơn, đổ mồ hôi, buồn nôn, bị tiêu chảy, bị nhức đầu và buồn rầu
- Các em tỏ ra bồn chồn, bực bội, hay khóc, hay đeo dính cha mẹ, cục cựa không ở yên được.
- Né tránh nơi và việc làm em sợ, như không ra sân chơi vì sợ gặp những trẻ lạ, không chịu đi tiệc (party) vì sợ phải xa cha mẹ

### **Làm cách nào để giúp các em bị chứng lo âu?**

- Bắt đầu bằng việc lắng nghe và trấn an các em rằng những chuyện làm các em lo nhiều khi là không có thật.
- Mạnh dạn khuyến khích các em tránh rơi vào những hoàn cảnh làm cho các em sợ.
- Hỏi ý kiến của một người bạn thân hay các vị đỡ đầu tôn giáo mà chúng ta tin cậy.

- Nhờ đến bác sĩ gia đình, bác sĩ chuyên khoa nhi đồng, cố vấn ở trường, chuyên viên tâm lý, bác sĩ tâm thần hay chuyên viên trị liệu tâm lý. Những chuyên viên này sử dụng những phương pháp chuyên môn như tập thư giãn nghỉ ngơi, tăng cường sự tự tin.
- Khi những biện pháp trị liệu này không có kết quả thì em có thể cần được chữa trị bằng thuốc.

**Các sắc dân thuộc có văn hoá khác nhau có những quan điểm về sự lo âu một cách khác nhau không?** Có. Điều một sắc dân này coi là lo âu, sắc dân khác lại coi là hành vi phản ứng bình thường. Chẳng hạn như cách nói năng rất nhỏ nhẹ, nhất là đối với phụ nữ và trẻ em, là chuyện bình thường trong một số nền văn hóa, chứ không phải là dấu hiệu lo âu như một số người nghĩ.

Nói ngắn gọn, chúng ta cần tìm hiểu cho kỹ hơn chứ đừng kết luận là con em mình bị chứng lo âu. Khi người chung quanh tỏ ra lo ngại về những hành vi của con em mình, miễn là chúng không gây ra những chuyện khó khăn trong cuộc sống của các em và chúng ta vẫn hài lòng với các em.

Nên nhớ rằng cảm giác lo âu ngắn hạn là chuyện bình thường nơi trẻ em. Nhưng khi con em chúng ta cứ lo âu sợ sệt mãi, thì chúng ta nên tìm kiếm những cách chữa trị đúng mức chứ đừng để cho các em bị chứng lo âu này hành hạ không cần thiết.

**Chúng ta phải làm gì khi con em cần sự giúp đỡ mà mình không biết tìm ở đâu?**

- Liên lạc với Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hoá để được giúp ý kiến bằng tiếng Việt;
- Liên lạc với Bệnh Viện Nhi Đồng để được chỉ dẫn;
- Trình bày với cố vấn ở trường;
- Liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng địa phương;
- Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình để biết thêm về những chuyên viên y tế ở địa phương như tâm lý gia hoặc bác sĩ nhi khoa.

**Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)  
 Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

**Kids Help Line Free Call**

Tel: 24 hr 1800 55 1800

Printed August 2002