

# Hy Vọng ở Phía Trước

*Hướng dẫn hữu ích dành cho cha mẹ  
và người chăm sóc để bảo vệ và cải  
thiện sức khỏe tinh thần của trẻ*

Tiếng Việt | Vietnamese



**Gọi điện  
hoặc nhắn  
tin để được  
giúp đỡ**

**Đường Dây Nóng Quốc Gia Phòng Chống Tự Tử**  
Gọi 988.

**Pierce County Crisis Line**  
Gọi (800) 576-7764.

**Crisis Text Line**  
Nhắn tin HEAL đến số 741741.

**National Alliance on Mental Health Helpline**  
Nhắn tin HELPLINE đến số 62640 hoặc gửi email đến  
helpline@nami.org.

**Teen Link**  
Gọi (866) 833-6546.

**Trevor Project—tập trung vào cộng đồng LGBTQIA+**  
Gọi (212) 695-8650.

**Trans Lifeline—tập trung vào cộng đồng người chuyển  
giới**  
Gọi (877) 565-8860.

**Call Blackline—tập trung vào cộng đồng BIPOC**  
Gọi (800) 604-5841.

**Native and Strong Lifeline—tập trung vào cộng đồng  
người bản địa**  
Gọi 988 và nhấn phím 4.

# Nhiều thanh thiếu niên đang gặp khó khăn với sức khỏe tâm thần.

---

Khi con quý vị trải qua sang chấn hoặc các vấn đề về sức khỏe tâm thần, trẻ có thể cảm thấy cô lập, nhưng quý vị thì không hề đơn độc hay bất lực. Thực tế, quý vị có thể là lá chắn tốt nhất giúp con mình bảo vệ sức khỏe tinh thần!

Theo 2023 Healthy Youth Survey (Khảo Sát Thanh Thiếu Niên Khỏe Mạnh 2023), học sinh lớp 6 ở Washington không có người lớn tin cậy để chia sẻ khi buồn chán có nguy cơ tự tử cao gấp gần 5 lần (23,3%) so với những em có người lớn tin cậy để tâm sự (5,1%).

**Trong tài liệu này, quý vị sẽ tìm hiểu:**

- Các dấu hiệu của căng thẳng cảm xúc.
- Cách trò chuyện với con về sức khỏe tâm thần và tự tử.
- Các thực hành giúp gia đình điều hòa cảm xúc và hỗ trợ sức khỏe tinh thần tại nhà.
- Nơi tìm kiếm các nguồn lực và dịch vụ hỗ trợ cho sức khỏe của con quý vị.

# **Sức Khỏe Tâm Thần 101**

## Sức khỏe tâm thần cũng là sức khỏe.

---

Sức khỏe hành vi là một phần cốt lõi của sức khỏe tổng thể. Điều này bao gồm cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.

Sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta sẽ chịu ảnh hưởng bởi môi trường sống, hành vi và khả năng tiếp cận các nguồn hỗ trợ. Mọi người đều có lúc gặp khó khăn về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần. Một số người có thể phát triển các tình trạng hoặc rối loạn cần được chăm sóc y tế chuyên môn.

## Sự phát triển ở giai đoạn tiền thiếu niên

---

Quý vị có lẽ đã biết về những thay đổi thể chất trong tuổi dậy thì, nhưng cách trẻ suy nghĩ và tương tác với thế giới cũng thay đổi đáng kể. Khi bước vào giai đoạn tiền thiếu niên, não của trẻ phát triển giúp chúng hiểu rằng người khác cũng có cảm xúc, suy nghĩ và quan điểm riêng. Trẻ trở nên nhạy cảm hơn với cách người khác nhìn nhận mình.

Đây cũng là lúc các mối quan hệ xã hội và nhận thức về vai trò giới bắt đầu thay đổi. Trẻ hình thành bản sắc cá nhân, so sánh bản thân với người khác. Trẻ cũng bắt đầu có nhận thức hơn về cảm xúc và ý kiến của các thành viên trong gia đình và có thể nhận thấy những thay đổi trong căng thẳng và trạng thái cảm xúc của quý vị mà trước đây trẻ không để ý.



Tim các nguồn lực  
hữu ích về trẻ em và  
mạng xã hội tại  
[tpchd.org/  
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

## Mạng xã hội và sức khỏe tâm thần

Hoạt động trên mạng xã hội có thể làm giảm lòng tự trọng và tăng lo âu về ngoại hình hoặc cách người khác đánh giá. Tuy nhiên, đây cũng là một trong những cách chính mà giới trẻ kết nối và hỗ trợ lẫn nhau. Khi con quý vị bắt đầu sử dụng mạng xã hội, hãy khuyến khích con dành thời gian gặp gỡ bạn bè trực tiếp và tham gia các hoạt động ngoài đời thật. Trò chuyện cởi mở với con về những gì con thấy và nghe trên mạng.

Khi quý vị cảm thấy con đã sẵn sàng sử dụng mạng xã hội, hãy khuyến khích con sử dụng công cụ này để tạo cơ hội nhận được sự hỗ trợ xã hội, kết bạn trực tuyến và gửi gắm về mặt cảm xúc, từ đó thúc đẩy sự giao tiếp và tương tác xã hội lành mạnh. Trong giai đoạn tiền thiếu niên, quý vị nên giám sát hoạt động trực tuyến của con. Điều này bao gồm kiểm tra, trao đổi và hướng dẫn thường xuyên về các nội dung trên mạng xã hội. Quý vị có thể tăng dần mức độ tự chủ của con khi con lớn hơn và hiểu biết nhiều hơn về môi trường kỹ thuật số. Hãy cân bằng giữa việc giám sát và nhu cầu riêng tư chính đáng của trẻ.

Tim hiểu thêm tại:

- [apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media](https://apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media)
- [mhanational.org/youth-tech/online-behavior](https://mhanational.org/youth-tech/online-behavior)
- [mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health](https://mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health)

## Sang chấn, khả năng phục hồi và vai trò của quý vị

Một mối quan hệ tích cực, đầy yêu thương và hỗ trợ giữa quý vị và con sẽ là lá chắn mạnh mẽ giúp bảo vệ con khỏi các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong suốt cuộc đời. Việc nuôi dưỡng mối quan hệ này từ sớm là vô cùng quan trọng. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những trẻ đã trải qua các trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACEs). ACEs là những sự kiện gây sang chấn xảy ra trước khi trẻ tròn 18 tuổi, chẳng hạn như:

- Trải qua hoặc chứng kiến bạo lực, lạm dụng hoặc bỏ bê (về mặt cảm xúc, thể chất hoặc tình dục).
- Qua đời hoặc tự tử trong gia đình ruột thịt.
- Lớn lên trong một gia đình có:
  - Tình trạng lạm dụng chất gây nghiện.
  - Vấn đề sức khỏe tâm thần.
  - Mất cha hoặc mẹ do ly hôn, ly thân hoặc bị giam giữ.
  - Thiếu ổn định trong việc tiếp cận nhà ở hoặc thực phẩm.

### Tìm hiểu về sang chấn qua các thế hệ

Một số người cũng bị ảnh hưởng bởi sang chấn qua các thế hệ.

Đây là những tổn thương tâm lý được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác trong gia đình và có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận, tương tác với người khác và thậm chí cả gen di truyền của chúng ta.

Sang chấn qua các thế hệ có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần và thể chất. Tuy nhiên, việc nuôi dạy con cái bằng sự thấu hiểu và quan tâm là bước quan trọng giúp phá vỡ chu kỳ này.

## ACEs

---

Khoảng 64% người trưởng thành tại Hoa Kỳ đã trải qua ít nhất một trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACE) khi còn nhỏ. Các nhóm dân số bị thiệt thòi thường gặp ACEs nhiều hơn do ảnh hưởng của yếu tố lịch sử, xã hội và môi trường.

Nếu con quý vị trải qua ACEs, điều này có thể gây khó khăn cho toàn bộ gia đình. Ngược lại, các trải nghiệm tích cực thời thơ ấu (PCEs) là những sự kiện hỗ trợ giúp tăng cường sức khỏe lâu dài của trẻ. Chúng có thể chống lại những tác động về cảm xúc và thể chất từ ACEs khi trẻ trưởng thành.

### PCEs bao gồm:

- Giáo viên hoặc người lớn tin cậy quan tâm đến trẻ.
- Cơ hội được vui chơi, giải trí.
- Thói quen sinh hoạt ổn định tại nhà.
- Cảm giác thoải mái với bản thân.
- Người chăm sóc mà trẻ cảm thấy an toàn.
- Niềm tin mang lại sự an ủi.
- Những người bạn và hàng xóm tốt.
- Các truyền thống trong cộng đồng.
- Cảm giác được trở thành một phần của trường học.
- Mối quan hệ quan tâm với người lớn không phải cha mẹ.

Hãy tạo cơ hội cho những trải nghiệm này trong gia đình và trong mối quan hệ với con! Điều này sẽ giúp trẻ phát triển một cuộc sống khỏe mạnh, thành công và cải thiện kỹ năng làm cha mẹ trong tương lai.



**Tôi có thể  
làm gì? Ngăn  
chặn. Giám sát.  
Hành động.**

## Ngăn chặn vấn đề trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.

Quý vị có khả năng để thúc đẩy sức khỏe tâm thần tích cực cho con và ngăn chặn khủng hoảng trước khi xảy ra. Quý vị cần làm gương trong việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và khuyến khích con làm theo khi quý vị:

- Học các kỹ năng ứng phó mới.
- Trò chuyện cởi mở về cảm xúc.
- Thực hành chăm sóc bản thân.
- Giao tiếp lành mạnh.
- Yêu cầu giúp đỡ khi cần.
- Thực hành lòng biết ơn.

Việc trò chuyện thường xuyên về sức khỏe tâm thần là rất hữu ích. Hãy chia sẻ cả những khó khăn của chính quý vị khi quý vị ở trong trường hợp đó. Thể hiện sự quan tâm tích cực, không phán xét đến đời sống cảm xúc của con. Quý vị có thể đặt các câu hỏi như:

- Con đang cảm thấy thế nào?
- Con đang gặp khó khăn gì?
- Con nghĩ gì về mạng xã hội mà con đang tiếp nhận?
- Các mối quan hệ bạn bè ảnh hưởng như thế nào đến con?
- Mạng xã hội khiến con cảm thấy ra sao?

Khuyến khích trẻ xây dựng các mối quan hệ an toàn và ổn định với người lớn và bạn bè hỗ trợ.

## Cả gia đình cùng phát triển và học tập.

Gia đình quý vị có thể cùng nhau cải thiện sức khỏe tinh thần cho tất cả các thành viên! Các trang web như **actionsforhealthykids.org** và **mentalhealthcenterkids.com** cung cấp nhiều ý tưởng hoạt động giúp kết nối gia đình và nâng cao sức khỏe tinh thần của con quý vị.

### Các hoạt động có thể bao gồm:

- Tự suy ngẫm.
- Thực hành lòng biết ơn.
- Kiểm tra cảm xúc gia đình.
- Lập kế hoạch chăm sóc bản thân cho gia đình.
- Viết nhật ký.
- Khẳng định tích cực.
- Hít thở chánh niệm.
- Câu lạc bộ sách gia đình.
- Lập kế hoạch an toàn cùng nhau.

Một cuộc sống gia đình có trật tự là rất quan trọng! Tạo thời gian ăn uống và đi ngủ nhất quán cùng với thời gian sinh hoạt chung thường xuyên. Đảm bảo con hoàn thành công việc nhà và bài tập về nhà. Cho phép trẻ được đưa ra ý kiến trong các quyết định gia đình khi phù hợp.



Tìm các nguồn lực phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị tại  
**tpchd.org/  
youthmentalhealth**

Hãy nhớ rằng, quý vị đóng vai trò quan trọng trong mọi khía cạnh sức khỏe của con. Hẹn lịch khám định kỳ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của con và nêu lên các vấn đề sức khỏe bao gồm cả sức khỏe tinh thần. Quý vị cũng có thể:

- Chú ý đến cách con sử dụng thời gian trực tuyến.
- Tìm hiểu cách tiếp cận các dịch vụ khủng hoảng khi cần.
- Khuyến khích trải nghiệm tích cực cùng gia đình hoặc cộng đồng xung quanh.
- Tham dự các sự kiện cộng đồng.
- Tham gia tình nguyện.
- Chơi trò chơi cùng nhau.
- Tập thể dục cùng nhau.
- Đọc sách hoặc xem video về sức khỏe tâm thần và thảo luận phản ứng của quý vị với con.
- Hãy tìm hiểu và chú ý các dấu hiệu cảnh báo căng thẳng, cũng như tìm sự trợ giúp nếu phát hiện chúng.

## Theo dõi sự phát triển của con.

Xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với con giúp quý vị có chiếc ghế hàng đầu để quan sát và hiểu được con đang trải qua những gì.

**Đã đến lúc quý vị nên nói chuyện với con về sức khỏe tinh thần khi →**

- Quý vị cảm thấy có điều gì đó không ổn nhưng không chắc nguyên nhân là gì.
- Hành vi của con khác biệt rõ rệt so với bạn bè cùng lứa.
- Con bắt đầu gặp vấn đề ở nhà, ở trường hoặc với bạn bè.
- Trong hơn 2 tuần, quý vị nhận thấy con:
  - Thường xuyên cảm thấy buồn bã, tức giận, lo lắng hoặc tê dại cảm xúc.
  - Không thể thực hiện các hoạt động hàng ngày hoặc không ứng phó được với căng thẳng và vấn đề.
  - Thay đổi tâm trạng cực đoan, bao gồm những cơn hưng phấn không kiểm soát.
  - Tránh né bạn bè và các hoạt động xã hội.
  - Đau nhức không rõ nguyên nhân. Ví dụ như đau đầu, đau bụng hoặc căng cơ dữ dội.
  - Mất hứng thú với những hoạt động yêu thích trước đây.
  - Ngủ quá nhiều hoặc quá ít so với bình thường.
  - Thường xuyên gặp ác mộng hoặc đái dầm.
  - Kết quả học tập hoặc chuyên cần giảm sút.
  - Ăn kiêng cực đoan, có thể bao gồm việc đếm calo hoặc cân đo thức ăn.
  - Có vẻ mơ màng, không tập trung hoặc như đang ở một thế giới khác.
  - Tin rằng mình là người thất bại hoặc không làm được gì đúng.
  - Tự gây thương tích như cắt, đốt hoặc làm đau bản thân.
  - Gặp khó khăn trong việc tắm rửa, chăm sóc bản thân.
  - Sử dụng ma túy hoặc rượu.
  - Có các cơn hoảng loạn hoặc lo âu.

## Nhận biết các cơn hoảng loạn.

---

Cơn hoảng loạn hoặc lo âu là các tình huống lo lắng xảy ra đột ngột và thể hiện ra các triệu chứng thể chất. Những cơn hoảng loạn này có thể xảy ra với bất kỳ ai, nhưng không gây hại lâu dài. Triệu chứng bao gồm:

- Cảm giác mất kiểm soát.
- Sợ cái chết hoặc cảm giác tai họa sắp ập đến.
- Tim đập mạnh hoặc nhanh.
- Đổ mồ hôi.
- Run hoặc ớn lạnh.
- Khó thở.
- Thở nhanh và nông.
- Yếu hoặc chóng mặt.
- Tê hoặc ngứa ran ở tay.
- Đau ngực — trẻ có thể lo rằng mình bị đau tim.
- Đau bụng hoặc buồn nôn.

Nếu thấy ai đó đang trải qua cơn hoảng loạn, hãy tìm một nơi an toàn để họ ngồi xuống. Nhắc nhở rằng họ không gặp nguy hiểm và cơn hoảng loạn sẽ kết thúc.

Quý vị có thể làm mẫu cách hít thở sâu và mời họ cùng thực hiện. Thực hiện bài tập trở về thực tại sẽ giúp ích, ví dụ như yêu cầu họ nói ra những thứ mà họ có thể nếm, ngửi, nghe, cảm nhận và nhìn thấy.

## Hành động nhanh chóng và đồng cảm.

Khi có vấn đề về sức khỏe tâm thần xảy ra, quý vị có thể giúp con! Nhắc nhở con rằng cảm xúc của con là thực và phổ biến, các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể được điều trị và không phải lúc nào con cũng cảm thấy như thế.

Lắng nghe tích cực. Tạo một không gian an toàn để con chia sẻ cảm xúc. Có thể đặt câu hỏi, nhưng hãy đảm bảo con biết quý vị ở đây để hỗ trợ và giúp đỡ con. Lắng nghe những khó khăn của con với tâm thế cởi mở.

Đây là lúc quý vị cần tìm kiếm sự giúp đỡ. Trường học của con cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần và nhà cung cấp dịch vụ y tế của con cũng có thể hỗ trợ. Quý vị cũng có thể tìm trợ giúp thông qua các dịch vụ như Kids Mental Health Pierce County hoặc các nhân viên hướng dẫn như WISE Pierce County.

Quý vị có thể đề xuất các hỗ trợ đặc biệt tại trường học. Washington Office of Superintendent of Public Instruction (Văn Phòng Tổng Giám Đốc Giáo Dục Công của Washington) yêu cầu mọi trường công lập phải cung cấp các trải nghiệm học tập thay thế (ALEs). Điều này nghĩa là một phần hoặc toàn bộ bài học có thể được thực hiện ngoài lịch học bình thường.

Đây cũng là thời điểm tốt để tìm hiểu về chính sách bảo hiểm sức khỏe của con liên quan đến dịch vụ tâm thần. Washington State Healthcare Authority (Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Tiểu Bang Washington) có thể giúp quý vị tìm bảo hiểm nếu quý vị chưa có. Quý vị cũng có thể truy cập [tpchd.org/youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth) để biết các gợi ý xây dựng kế hoạch an toàn ứng phó khủng hoảng.

## Dấu hiệu cảnh báo tự tử

Bốn trên năm thanh thiếu niên có ý định tự tử thường thể hiện những dấu hiệu rõ ràng. Một trẻ nhỏ hoặc thanh thiếu niên có ý định tự tử có thể:

- Nói, viết hoặc vẽ về cái chết hoặc việc tự tử, kể cả khi chế giễu, đùa cợt về chúng.
- Nói những câu từ bóng gió như: “Mình sẽ không còn ở đây lâu nữa” hoặc “Mọi thứ thật vô vọng.”
- Thể hiện cảm giác tội lỗi, xấu hổ hoặc bị từ chối quá mức.
- Sắp xếp mọi việc của mình. Ví dụ như tặng hoặc vứt bỏ những vật dụng yêu thích.
- Đột ngột vui vẻ sau một thời gian trầm cảm.
- Tham gia hành vi nguy hiểm hoặc thiếu quan tâm đến sức khỏe, an toàn hay mạng sống của bản thân.



## Phải làm gì nếu quý vị nghĩ con có ý định tự tử.

Nếu quý vị nghi ngờ con có ý định tự tử, hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Cho con biết là quý vị quan tâm và muốn giúp đỡ con. Tin vào trực giác của quý vị. Nếu tình huống nghiêm trọng, hãy tìm sự trợ giúp ngay lập tức. Nếu cần, quý vị có thể phá vỡ bí mật để cứu mạng con.

Hỏi thẳng con liệu con có cảm thấy buồn chán hoặc suy nghĩ về tự tử hoặc cái chết không. Nói chuyện cởi mở và trung thực giúp con tin tưởng chia sẻ, đồng thời tạo cơ hội cho quý vị thể hiện sự quan tâm. Lắng nghe suy nghĩ và cảm xúc của con một cách cẩn thận và tôn trọng.

Những nguồn lực mà cuốn sách hướng dẫn này đề cập đến? Bây giờ là lúc sử dụng chúng. Đặt lịch hẹn tại phòng khám sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ sức khỏe tâm thần của trường học cũng tốt, nhưng đường dây nóng hỗ trợ khủng hoảng có thể cung cấp sự giúp đỡ ngay lập tức.

Dù lựa chọn hướng giải quyết nào thì quan trọng là phải tìm tư vấn từ chuyên gia sức khỏe tâm thần có kinh nghiệm với trẻ nhỏ và thanh thiếu niên đang gặp trầm cảm.

Những người lớn khác có vai trò quan trọng trong cuộc sống của con cũng cần biết tình hình. Điều này bao gồm gia đình, bạn bè, giáo viên. Nếu quý vị không phải cha/mẹ hoặc người chăm sóc trực tiếp của trẻ, hãy thông báo cho họ và khuyến nghị tìm sự trợ giúp chuyên môn ngay lập tức.

Hạn chế tối đa khả năng tự làm hại bản thân của trẻ. Khóa cất các loại thuốc, súng, rượu, dao hoặc vật sắc nhọn.

## Chọn sự trợ giúp phù hợp với tình trạng khủng hoảng của con.

Khi xác định con có nguy cơ tự làm hại bản thân hoặc người khác ngay lập tức, hãy đảm bảo luôn có quý vị hoặc một người lớn khác giám sát con mọi lúc. Sau đó, bắt đầu với loại trợ giúp phù hợp:

- **Đường dây hỗ trợ:** Đường dây tư vấn không khẩn cấp, bảo mật, cung cấp nơi an toàn để nói về cảm xúc, nhận hỗ trợ và tìm nguồn lực.
- **Đường dây nóng:** Cung cấp can thiệp khủng hoảng ngay lập tức để ngăn ngừa tự tử hoặc bạo lực.
- **Đội khủng hoảng di động:** Có thể đến tận nơi để giúp đỡ người đang trong tình trạng khủng hoảng.
- **Phòng cấp cứu:** Nếu không tìm được hỗ trợ ngay, quý vị có thể đến phòng cấp cứu để nhận giúp đỡ nhanh chóng trong quá trình diễn ra khủng hoảng sức khỏe tâm thần.

Từ đây, quý vị sẽ tìm thấy nhiều loại dịch vụ và phương pháp điều trị. Đó thể là một số buổi điều trị nhất định hoặc điều trị lâu dài.

Chuyên viên tư vấn có thể cung cấp nhiều loại hỗ trợ, ví dụ:

- |                                         |                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| • Trị liệu nói chuyện.                  | thông qua chuyển động mắt (EMDR).          |
| • Trị liệu hành vi nhận thức (CBT).     | • Trị liệu chấp nhận và cam kết (ACT).     |
| • Trị liệu hành vi biện chứng (DBT).    | • Trị liệu qua trò chơi.                   |
| • Phương pháp giải mẫn cảm và tái xử lý | • Trị liệu hệ thống gia đình nội bộ (IFS). |

Tìm hiểu thêm về các phương pháp này tại:

[psychologytoday.com/us/types-of-therapy](https://psychologytoday.com/us/types-of-therapy)

Hình thức trị liệu cho trẻ có thể khác nhau. Trẻ có thể tham gia một mình, theo nhóm, hoặc cùng quý vị/gia đình.

Phương pháp tiếp cận của chuyên gia cũng khác nhau: Nhà tâm lý học có thể cung cấp trị liệu nhưng thường không kê đơn thuốc. Bác sĩ tâm thần hoặc y tá tâm thần (ARNP) có thể cung cấp trị liệu và kê đơn thuốc điều trị các tình trạng sức khỏe tâm thần.

Các loại thuốc khác nhau có thể giúp giảm triệu chứng của hầu hết các vấn đề tâm thần. Con quý vị có thể cần thử nhiều loại thuốc khác nhau để tìm ra loại phù hợp.

Ngoài trị liệu nói chuyện và thuốc, một số trẻ được hỗ trợ tốt hơn từ các phương pháp toàn diện, văn hóa hoặc bổ trợ như:

- Trị liệu nghệ thuật.
- Trị liệu âm nhạc.
- Trị liệu có sự hỗ trợ của động vật.
- Trị liệu vận động hoặc khiêu vũ.
- Y học tổ tiên/cộng đồng.
- Trị liệu ngoài trời hoặc dựa trên thiên nhiên.
- Hỗ trợ tinh thần/tôn giáo.

## Chăm sóc khủng hoảng

Nếu con quý vị trải qua khủng hoảng sức khỏe tâm thần cần mức hỗ trợ cao hơn, các chuyên gia sức khỏe tâm thần có một số lựa chọn. Thường bắt đầu với đội ngũ Pierce County Crisis Line hoặc phòng cấp cứu. Họ có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ và hỗ trợ khác hoặc nếu con quý vị cần chăm sóc ở mức cao hơn thì trẻ sẽ được nhập viện.

**Chương trình nội trú:** Thường kéo dài 3–7 ngày tại bệnh viện, cùng các thanh thiếu niên khác và đội ngũ chăm sóc 24/7. Mục tiêu là ổn định tình trạng của trẻ đủ để về nhà an toàn và tiếp tục các phương pháp điều trị khác.

**Chương trình điều trị ngoại trú tăng cường:** Đây là chương trình điều trị ban ngày. Trẻ vẫn sống tại nhà, nhưng tham gia 3–5 ngày điều trị đầy đủ mỗi tuần. Mục tiêu là chuẩn bị cho trẻ trở lại lịch học và sinh hoạt bình thường, đồng thời học các kỹ năng ngăn ngừa việc phải nhập viện lần nữa.

**Chương trình điều trị nội trú dài hạn:** Nếu con quý vị cần chăm sóc ở mức nội trú trong thời gian dài hơn, trẻ có thể tham gia chương trình điều trị nội trú. Trong các chương trình này, trẻ sống tại cơ sở trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng, đồng thời làm việc để ổn định cảm xúc và rèn luyện kỹ năng ứng phó.

**Con tôi cần giúp  
đỡ. Tôi nên bắt  
đầu từ đâu?**

## Trong trường hợp khẩn cấp y tế, hãy gọi 911.

Để nhận trợ giúp nhanh, quý vị có thể nhắn tin đến đường dây hỗ trợ khủng hoảng theo số **741741** hoặc gọi Suicide Prevention Lifeline theo số **(800) 273-8255**. Quý vị cũng có thể tìm thêm nhiều lựa chọn phù hợp với gia đình và nhu cầu. Truy cập [tpchd.org/youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth) để xem danh sách đầy đủ các nguồn lực địa phương và quốc gia.

Trẻ em từ cộng đồng chịu thiệt thòi đôi khi thấy rằng các nguồn lực chung không phản ánh đúng nhu cầu của các em. Các em có thể cần tìm sự trợ giúp phù hợp hơn với trải nghiệm của bản thân.

## BIPOC

Phân biệt chủng tộc và các hình thức áp bức khác là một loại căng thẳng sang chấn mạn tính. Điều này có thể góp phần dẫn đến rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Hệ thống y tế Mỹ, bao gồm cả lĩnh vực sức khỏe tâm thần, có lịch sử phân biệt đối xử và thực dân hóa. Sự không tin tưởng vào hệ thống này có thể khiến quý vị do dự khi tìm kiếm sự chăm sóc.

Quý vị có thể tận dụng việc tăng cường năng lực văn hóa, tăng số nhà cung cấp sức khỏe tâm thần cho cộng đồng Người Da Đen, Người Bản Địa và Người Da Màu (BIPOC) và các nguồn lực được tạo ra riêng cho cộng đồng này.

**Tìm nguồn lực phù hợp nhất  
với nhu cầu riêng của quý vị tại  
[tpchd.org/youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)**

## Tình dục và giới tính

Thanh thiếu niên thuộc cộng đồng Đồng Tính Nam, Đồng Tính Nữ, Song Tính, Chuyển Giới, Queer hoặc Chưa Xác Định, Liên Giới Tính, Vô Tính và Các Bản Dạng Giới/Thiên Hướng Khác (LGBTQIA+) có tỷ lệ lo âu, trầm cảm và tự tử cao hơn. Nguyên nhân không phải do giới tính hay bản dạng giới, mà là cách họ bị đối xử bởi gia đình, bạn bè và cộng đồng. Tin tức tiêu cực về LGBTQIA+, sự không đồng thuận tại nhà, bắt nạt và môi trường chính trị thù địch có thể tạo ra căng thẳng dẫn đến tình trạng sức khỏe tâm thần kém. Quý vị có thể hỗ trợ con bằng cách:

- Xác nhận bản dạng giới của con.
- Sử dụng tên và danh xưng mà con chọn.
- Cho con cơ hội để giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa.
- Tiếp nhận truyền thông phù hợp với lứa tuổi có hình ảnh tích cực về cộng đồng LGBTQIA+.
- Tìm kiếm sự chăm sóc từ bác sĩ nhi khoa có năng lực.
- Bảo vệ quyền lợi, nhu cầu và hạnh phúc của con ngoài môi trường gia đình.
- Việc hình thành bản dạng giới diễn ra qua nhiều giai đoạn phát triển, bao gồm giai đoạn trẻ mới biết đi, trẻ bước sang tuổi thiếu niên và tuổi thiếu niên. Trò chuyện về giới tính không đồng nghĩa với việc trẻ sẽ mắc bệnh tâm thần. Hỗ trợ con: Khẳng định tình yêu và sự quan tâm của quý vị.
- Bảo vệ nhu cầu và sức khỏe tinh thần của con ở các môi trường như trường học hoặc nhà thờ.

Một cách tốt để duy trì sức khỏe cho con là tìm kiếm dịch vụ y tế và nguồn lực khi trẻ căng thẳng, đặc biệt khi có các vấn đề liên quan đến rối loạn bản dạng giới.

**Tìm nguồn lực phù hợp nhất với nhu cầu riêng của quý vị tại [tpchd.org/youthmentalhealth](http://tpchd.org/youthmentalhealth)**

## Khuyết tật

Sống chung với khuyết tật — dù là khuyết tật phát triển, học tập, nhận thức, thể chất hay tâm thần — sẽ làm tăng khả năng gặp các triệu chứng bệnh tâm thần. Nguyên nhân có thể đến từ cách người khác đối xử, áp lực trong việc quản lý khuyết tật hoặc nguyên nhân thể chất.

Nếu con quý vị có khuyết tật, việc chăm sóc cho con sẽ bao gồm cả chăm sóc sức khỏe tinh thần. Một đội ngũ hỗ trợ tận tâm và khả năng tiếp cận với bạn bè cùng trải nghiệm là rất quan trọng.

Tim nguồn lực phù hợp nhất với nhu cầu riêng của quý vị tại [tpchd.org/youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

## Dịch vụ địa phương

**Kids Mental Health Pierce County** [kidsmentalhealthpiercecouny.org](https://kidsmentalhealthpiercecouny.org)

**Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (Dịch Vụ Giới Thiệu về Sức Khỏe Tâm Thần cho Trẻ Em và Thiếu Niên của Washington)** (833) 303-5437 | Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều hoặc hoàn thành yêu cầu trực tuyến.

**Comprehensive Life Resources** [comprehensiveliferesources.org](https://comprehensiveliferesources.org)

**SeaMar** (855) 289-4503 | [seamar.org/services-bh](https://seamar.org/services-bh)

**Consejo Counseling** (253) 414-7461 | [consejocounseling.org](https://consejocounseling.org)

**Valley Cities Quân Đội** | (206) 461-3222 | [valleycities.org/crisis-contact](https://valleycities.org/crisis-contact)



**HopeSparks** (253) 565-4484 | [hopesparks.org](https://hopesparks.org)

**Pride Counseling NW LGBTQIA+**, thang giá linh hoạt | (253) 201-0203 | [pridecounselingnw.com](https://pridecounselingnw.com)

**Greater Lakes Mental Health** (253) 581-7020 | [glmhc.org](https://glmhc.org)

**Catholic Community Services Family Behavioral Health** (253) 759-9544 | [ccsww.org/services/family-behavioral-health](https://ccsww.org/services/family-behavioral-health)

**Behavior Bridges** (253) 262-3409 | [behaviorbridges.com](https://behaviorbridges.com)

**Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge)** (253) 403-1966 | [marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children](https://marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children)

**Eating Recovery Center Bellevue/Trực tuyến** | (425) 454-1010 | [eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue](https://eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue)

**Charlie Health Trực tuyến** | (877) 604-7924 | [charliehealth.com](https://charliehealth.com)

**Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (Nhóm Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Không Phạm Tội cho Trẻ Em Bị Lạm Dụng Tình Dục) của Child Advocacy Center** (253) 403-1478 | [piercecac.org/resources/#support](https://piercecac.org/resources/#support)

**A Common Voice Caregiver Support Services** (253) 537-2145 | [acommonvoice.org/support-services](https://acommonvoice.org/support-services)

**Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (Chương Trình Điều Trị do Gia Đình Khởi Xướng của Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Washington)** (833) 303-5437 | [hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit](https://hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit)

**Life Transitions** (253) 363-8853 | [lifetransitions2020.com](https://lifetransitions2020.com)

**MultiCare Behavioral Health** (253) 697-8400 | [multicare.org/services/behavioral-health](https://multicare.org/services/behavioral-health)

**Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health** | (253) 593-0247 | [puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health](https://puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health)

**Catholic Community Services** (206) 328-5696 | [ccsww.org/services/family-behavioral-health](https://ccsww.org/services/family-behavioral-health)

**Project Access Northwest** (206) 788-4204 | [projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling](https://projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling)

**Kids and Family Counseling** (425) 505-1320 | [kidsandfamilycounseling.com](https://kidsandfamilycounseling.com)

**Horses Guiding Humans** (360) 339-6084 | [horsesguidinghumans.com](https://horsesguidinghumans.com)

**Nhóm Trị Liệu Ted Brown Music** [tbmoutreach.org/musictherapy](https://tbmoutreach.org/musictherapy)

**Game Time Tacoma** [thegametimeway.com](https://thegametimeway.com)

**Innovative Change Makers** [innovativechangemakers.org](https://innovativechangemakers.org)

**Communities in Schools Washington** Lakewood, Tacoma, Puyallup và Peninsula | (253) 248-1991 | [ciswa.org](https://ciswa.org)

**Office of Behavioral Health Advocacy** (800) 366-3103 | [obhadvocacy.org](https://obhadvocacy.org)

**Family Youth System Partner Round Table (Bàn Tròn Hợp Tác Hệ Thống Gia Đình – Thanh Thiếu Niên)** [hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt](https://hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt)

**Dịch Vụ Trị Liệu Rebuilding Hope Sexual Assault Center** (253) 597-6424 | [rebuildinghope.org](https://rebuildinghope.org)

**National Alliance on Mental Health Pierce County** (253) 677- 6629 | [namipierce.org](https://namipierce.org) | Hỗ trợ đồng đẳng và giáo dục cho bạn bè và gia đình của những người được chẩn đoán mắc vấn đề sức khỏe tâm thần.

**Triple P** (253) 649-1500 | [tpchd.org/triplep](http://tpchd.org/triplep)

**Psychology Today** [psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county](http://psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county)

**Teenlink** (866) 833-6546 | [teenlink.org](http://teenlink.org)

## Dịch vụ tại trường học

---

Một số trường học cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần và các nguồn lực khác cho học sinh. Quý vị có thể hỏi văn phòng tư vấn của trường về các lựa chọn này cũng như những nguồn lực khác mà họ cung cấp.

## Nguồn Lực Quốc Gia

---

**Mental Health America** [screening.mhanational.org/screening-tool](http://screening.mhanational.org/screening-tool) | Các bài viết và hướng dẫn về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần, cùng với bài kiểm tra sức khỏe tâm thần — bao gồm bài kiểm tra dành cho cha mẹ và thanh thiếu niên, giúp nhận diện những khó khăn cần thảo luận với bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần.

**Hướng Dẫn của Child Mind Institute** [childmind.org/guides](http://childmind.org/guides) | Hướng dẫn dành cho cha mẹ về mọi chẩn đoán sức khỏe tâm thần, hành vi hoặc các vấn đề khác liên quan đến trẻ, cùng với Công Cụ Kiểm Tra Triệu Chứng để giúp cha mẹ nhận diện những vấn đề cần thảo luận với bác sĩ nhi khoa hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần.

**American Academy of Child and Adolescent Psychiatry** [aacap.org](http://aacap.org) | Các tờ thông tin ngắn về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hành vi.

**Youthline** [theyouthline.org/get-help](https://theyouthline.org/get-help) | Hỗ trợ đồng đẳng cho thanh thiếu niên, đường dây hỗ trợ khủng hoảng và giới thiệu dịch vụ qua việc gọi điện, nhắn tin và trò chuyện. Youthline do các tình nguyện viên thiếu niên và thực tập sinh trẻ tuổi phụ trách trả lời hàng ngày từ 4:00 chiều - 10:00 tối theo giờ Thái Bình Dương và do người trưởng thành phụ trách trả lời vào các thời gian khác.

**Psychology Today** [psychologytoday.com/us](https://psychologytoday.com/us)

**Tài Liệu Hỗ Trợ Cha Mẹ về Phát Triển Xã Hội và Cảm Xúc**  
[sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home](https://sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home)

**Công Cụ Ứng Phó của SafeSpace** [safespace.vibrant.org/en/seeking-help](https://safespace.vibrant.org/en/seeking-help)

**Quý vị có góp ý  
gì về hướng dẫn  
này không?**

Cho chúng tôi biết  
suy nghĩ của quý  
vị tại đây.



Tacoma-Pierce County Health Department (Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce)  
Tháng 4 Năm 2025