Tôi có thể làm gì để giúp con tôi?

Chúng ta đều muốn những điều tốt nhất cho con mình. Bạn là người có ảnh hưởng lớn nhất đến sức khỏe và sự khỏe mạnh của con bạn.

Bạn không đơn độc.

Nhiều người đối mặt với những khó khăn và đau buồn trong thời thơ ấu. Có những việc – vốn vượt ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta và có thể không phải do lỗi của chúng ta – có thể xảy đến với con cái của chúng ta và chúng ta.

- ✔ Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ trị liệu sang chấn tâm lý.
- ✔ Hãy tìm sự hỗ trợ của chính bạn với vai trò là phụ huynh/người chăm sóc.
- ✔ Hãy nói chuyện với cố vấn học đường, giáo viên, bác sĩ và bác sĩ trị liệu của con bạn về những sang chấn tâm lý.
- ✔ Để học những cách bắt đầu chữa trị ngay hôm nay, hãy truy cập: **https://tinyurl.com/HOPEhandouts**

Bạn có thể bắt đầu quá trình chữa trị và làm cho gia đình bạn mạnh khỏe hơn trong tương lai.

Bạn có biết?

ACE là những sự kiện gây căng thẳng được biết đến như là Những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (viết tắt của **Adverse Childhood Experiences**). Một nghiên cứu cho thấy rằng những trải nghiệm này thực sự có thể ảnh hưởng đến sức khỏe người trưởng thành. Có nhiều điều có thể được thực hiện để giúp con người chữa trị ACE, bao gồm những trải nghiệm và các mối quan hệ lành mạnh và tích cực.

Để biết thêm về ACE, hãy truy cập: **https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy**

Không chắc là phải làm gì?

Để được giúp đỡ, hãy gọi điện hoặc email Liên đoàn Hỗ trợ Chuyên môn/Phụ huynh (Parent/Professional Advocacy League, gọi tắt là PPAL)

Số điện thoại miễn phí: **1-866-815-8122**
Email: **info@ppal.net**

Để tìm một bác sĩ trị liệu sang chấn, hãy gọi Trung tâm Sang chấn Trẻ em Trường Y UMass hoặc truy cập trang web của họ

Số điện thoại miễn phí: **1-855-LINK KID (1-855-546-5543)**

www.umassmed.edu/cttc

Để giúp hỗ trợ cho trường và các hỗ trợ khác, hãy gọi Liên đoàn hỗ trợ trẻ em có nhu cầu đặc biệt

Số điện thoại miễn phí: **1-800-331-0688**
fcsn.org/rtsc/trauma-trainings

Tìm hiểu thêm ở trang web National Child Traumatic Stress Network (Mạng lưới Căng thẳng do Sang chấn Trẻ em Quốc Gia):

www.nctsn.org

Truy cập trang web Family Resource Center Network (Mạng lưới Trung tâm Hỗ trợ Gia đình):

www.frcma.org

Cập nhật lần cuối vào tháng Bảy năm 2020 VIT-V1

Hiểu những sang chấn thời thơ ấu và gia đình bạn

Đây là cách bạn có thể giúp đỡ

Những nguồn hỗ trợ liên quan đến sang chấn dành cho phụ huynh và người chăm sóc

Sang chấn là gì?

Khi một người cảm thấy không an toàn vì căng thẳng hoặc một mối đe dọa đến từ những sự kiện căng thẳng, đau đớn, hay đáng sợ, chúng tôi gọi đó là sang chấn. Mặc dù sang chấn có thể ảnh hưởng lớn đến sự khỏe mạnh của một người, người ta có thể chữa trị và trở nên mạnh mẽ hơn khi được hỗ trợ.

Một sự kiện gây sang chấn có thể bao gồm:

- Lạm dụng thể chất, cảm xúc, hay tình dục
- Vô gia cư và nghèo khổ
- Phân biệt chủng tộc
- Phân biệt dựa vào những đặc điểm như giới tính, định hướng tình dục, tật nguyền, tôn giáo, dân tộc, và những vấn đề khác
- Ăn hiếp, bắt nạt
- Thảm họa thiên tai và khủng hoảng sức khỏe cộng đồng
- Sống trong bạo lực, chiến tranh, hay khủng bố trong cộng đồng hoặc gia đình
- Phụ huynh/người chăm sóc sử dụng chất kích thích, bệnh tâm thần hoặc bỏ bê
- Mất mát hoặc chia lìa khỏi cha mẹ hoặc người chăm sóc, hoặc một thành viên gia đình đi tù
- Tai nạn, chấn thương, hoặc bệnh nặng

Những gì bạn có thể thấy ở trẻ:

Sau đây là một vài ví dụ về hành vi sau sự kiện gây sang chấn. Không phải trẻ nào cũng phản ứng giống như sau. *Mọi thứ tùy thuộc vào tuổi, lịch sử, và kinh nghiệm của trẻ.*

- Dễ bị giật mình hoảng hốt và luôn tìm kiếm nguy hiểm
- Mất hứng thú với bạn bè và các hoạt động
- Cư xử trẻ con hơn tuổi của trẻ: tè dầm, nói chuyện kiểu như em bé, sợ bị chia lìa
- Tự làm hại bản thân, hành động liều lĩnh
- Đối với thiếu niên, sử dụng chất kích thích
- Những triệu chứng về thể chất: đau đầu, đau bao tử, các chứng đau nhức
- Gặp vấn đề về giấc ngủ và khẩu vị
- Bồn chồn và kích động
- Thay đổi hành vi ở trường
- Gặp khó khăn trong tập trung và tiếp thu
- Lo lắng, hoảng loạn, và lo sợ cho sự an toàn của những người khác
- Cáu gắt, giận dữ, và có hành vi khiêu khích
- Lảng tránh con người, nơi chốn, hoặc sự vật
- Cảm thấy có lỗi hoặc xấu hổ
- Bị tê liệt cảm xúc

Tìm kiếm thêm sự hỗ trợ: Chăm sóc liên quan đến sang chấn

Bạn đã thực hiện được bước đầu tiên khi đọc thông tin này. Bây giờ bạn đã biết thêm về sang chấn. Đây là những việc bạn có thể làm tiếp theo:

- **Gọi cho** Liên đoàn Hỗ trợ Chuyên môn/Phụ huynh (PPAL). Yêu cầu một chuyên gia hỗ trợ gia đình, vốn cũng là một phụ huynh, để giúp đỡ bạn và gia đình bạn.
- **Tìm hiểu** thêm về sang chấn và những loại chăm sóc và điều trị sang chấn ở trang web **National Child Traumatic Stress** (Mạng lưới Căng thẳng do Sang chấn Trẻ em Quốc Gia): **www.nctsn.org**

Phụ huynh & Người chăm sóc cũng cần được hỗ trợ!

Nhiều phụ huynh và người chăm sóc đã gặp phải sang chấn trong quá khứ. Thỉnh thoảng những trải nghiệm này có thể ảnh hưởng đến cách họ phản ứng với con cái của mình. Việc yêu cầu được giúp đỡ và tìm cách để chăm sóc bản thân bạn cũng có thể tạo ra tấm gương tốt cho con bạn.