**Chăm sóc sức khỏe tâm thần của con quý vị**

## Tâm trạng và hành vi của con quý vị thay đổi là chuyện bình thường khi cháu đang lớn khôn. Mặc dù quý vị hiểu con mình hơn ai hết, đôi khi, cũng khó có thể biết hành vi bình thường và các điều đáng quan tâm về sức khỏe tâm thần tiềm ẩn khác biệt ra sao. Không ai kỳ vọng quý vị là chuyên gia về sức khỏe tâm thần nhưng có những điều quý vị có thể thực hiện để giúp đỡ con mình.

**Để ý những thay đổi**

Cảm xúc, hành vi và suy nghĩ của con quý vị có thể có những thay đổi cho thấy cháu nhiều khi cần giúp đỡ thêm. Quý vị có thể để ý thấy:

* Cảm giác sợ hãi, lo lắng và buồn bã và/hoặc cơn giận bộc phát
* Xa lánh bạn bè, gia đình và các hoạt động và/hoặc thiếu sức lực
* Khó ngủ và/hoặc ăn uống thay đổi
* Khó tập trung
* Những suy nghĩ tiêu cực sẽ không biến mất
* Những thay đổi khác về hành vi – trẻ em nhỏ tuổi thường trở nên dễ xúc động hoặc nổi cơn giận hơn.

Headspace có danh sách toàn diện về những điều quý vị có thể để ý thấy về sức khỏe tâm thần của con. Muốn biết thêm thông tin, hãy đọc: [Cách nói chuyện với con về sức khoẻ tâm thần](https://headspace.org.au/dads/).

Một số điều khác cần suy nghĩ là:

* Những cảm xúc và hành vi này đã kéo dài bao lâu? Nếu đã kéo dài hơn hai tuần, có lẽ đã đến lúc nhờ giúp đỡ.
* Cảm xúc mạnh đến mức nào? Những cảm xúc này luôn luôn cảm thấy hay lúc có, lúc không?
* Những cảm xúc và hành vi này ảnh hưởng thế nào đến việc học hành, sức khỏe thể chất, các mối quan hệ và sự thích thú với các sinh hoạt hàng ngày của con quý vị?

**Nói chuyện với con**

Nói về sức khỏe tâm thần có khi không dễ dàng. Đôi khi chúng ta lo lắng nó có thể gây khó chịu hoặc chúng ta lo lắng nhiều khi chúng ta lại chữa lợn lành thành lợn què.

Không có cách nào hoàn hảo để bắt đầu cuộc trò chuyện. Những gì quý vị nói sẽ phụ thuộc vào độ tuổi của con và sự hiểu biết của cháu. Hãy thử sử dụng các câu “Mẹ/cha” như sau:

* Mẹ/cha nhận thấy rằng gần đây con dường như lo nghĩ về rất nhiều điều. Mẹ/cha sẵn lòng nói chuyện hoặc lắng nghe và xem liệu mẹ/cha có thể giúp gì không.
* Có vẻ như con [gần đây không còn giống như xưa/đã có lúc này, có lúc nọ], mọi việc thế nào vậy con?
* Con có vẻ [lo lắng/buồn bã], con đang trải qua chuyện gì thế? Chúng ta có thể hợp tác giải quyết.
* Nếu con không muốn nói chuyện với mẹ/cha cũng không sao, con có thể nói chuyện với [người trưởng thành đáng tin cậy/con biết]. Mẹ/cha sẽ tiếp tục cho con biết mẹ/cha thương và lo cho con.

Nếu con chịu thổ lộ với quý vị:

* trấn an con rằng mọi thứ sẽ đâu vào đấy và quý vị rất vui rằng con nói chuyện với quý vị
* thừa nhận rằng nói về suy nghĩ và cảm xúc cá nhân có thể không dễ dàng
* hỏi con cần quý vị giúp những gì (mặc dù cháu có thể không biết cháu cần gì)
* đề nghị giúp con tìm thông tin và nhờ giúp đỡ.

Muốn biết thêm lời khuyên khi nói chuyện với con, hãy đọc:

* **Raising Children Network:** [Tôi có thể nói gì để gợi chuyện với thanh thiếu niên về sức khỏe tâm thần của con?](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **Safe Minds:** [Tờ gợi ý hỏi han dành cho gia đình](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **Reach Out:** [Làm thế nào để có cuộc trò chuyện tuyệt vời](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**Nhờ giúp đỡ**

Nếu lo lắng về sức khỏe tâm thần của con, quý vị hãy bắt đầu bằng cách nói chuyện với trường học của con quý vị. Họ có thể giúp quý vị có một loạt các hình thức giúp đỡ do Bộ Giáo dục và Đào tạo cung cấp.

**Dành cho quý vị – Dịch vụ, thông tin và các công cụ**

Ngoài ra còn có các dịch vụ, thông tin và công cụ quý vị có thể truy cập để giúp quý vị quyết định xem con mình có cần giúp đỡ thêm hay không.

**Dịch vụ**

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – dịch vụ điện thoại giấu tên và bảo mật dành cho cha mẹ và người nuôi dưỡng con em từ lúc sơ sinh đến 18 tuổi.
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 – giúp đỡ trường hợp khủng hoảng và cách thức ngăn ngừa tự tử 24/24.
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – tư vấn riêng bảo mật và các công cụ cùng tài liệu để giữ gìn sức khoẻ tâm thần của quý vị.

**Thông tin**

* [Bộ công cụ Sức khỏe Tâm thần](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx) của Bộ
* [Sức khỏe tâm thần và an sinh dành cho trẻ em](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) (thích hợp cho trẻ từ 0 - 8 tuổi) và [Sức khỏe tâm thần và an sinh dành cho thanh thiếu niên](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing) do Raising Children cung cấp
* [Dành cho bạn bè và gia đình](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) của Headspace – bao gồm thông tin về cách giúp đỡ người trong gia đình, các gợi ý để có không gian tâm trí lành mạnh, hiểu tuổi thiếu niên và cách khơi chuyện.
* [Nội dung tự giúp dành cho Phụ huynh](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) của Reachout – cung cấp lời khuyên và tài liệu để giúp đỡ con quý vị về các vấn đề sức khỏe tâm thần, các vấn đề hàng ngày, an sinh, kết nối và giao tiếp.
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – các công cụ và ứng dụng tự giúp, tư vấn về thời điểm và nơi để nhờ giúp đỡ, thông tin về các vấn đề sức khỏe tâm thần và các nhóm trợ giúp.

**Công cụ**

[Danh sách kiểm tra sức khỏe tâm thần trẻ em](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) của Beyond Blue (thích hợp cho trẻ em từ 4 – 16 tuổi). Danh sách này đặt câu hỏi về cách con quý vị đã suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Danh sách này có thể giúp quý vị quyết định nếu cháu cần chuyên gia giúp đỡ. Đây là danh sách bảo mật.

**Dành cho con quý vị – Dịch vụ và thông tin**

Ngoài những hình thức giúp đỡ của trường học của con và bác sĩ gia đình, hiện có một loạt các dịch vụ con quý vị có thể truy cập tại nhà:

* [Tư vấn riêng miễn phí](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) – đây là mối hợp tác của Bộ với headspace để giúp học sinh trung học công lập tại Victoria truy cập các dịch vụ tư vấn qua điện thoại.
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800 – dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại 24/7 miễn phí, riêng tư và bảo mật dành cho thanh thiếu niên từ 5 đến 25 tuổi.
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890 – dịch vụ chuyên nghiệp giúp đỡ về sức khỏe tâm thần trực tuyến và qua điện thoại dành cho thanh thiếu niên từ 12 – 25 tuổi.
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – tổ chức sức khỏe tâm thần trực tuyến dành cho thanh thiếu niên và cha mẹ các em. Dịch vụ này giúp đỡ, cung cấp các công cụ và lời khuyên thiết thực để giúp thanh thiếu niên vượt qua mọi thứ từ các vấn đề hàng ngày đến những lúc khó khăn.

**Trong trường hợp khẩn cấp**

Nếu nghĩ rằng con mình bị nguy hiểm trước mắt, quý vị hãy gọi 000 hoặc đưa con đến khoa cấp cứu của bệnh viện.