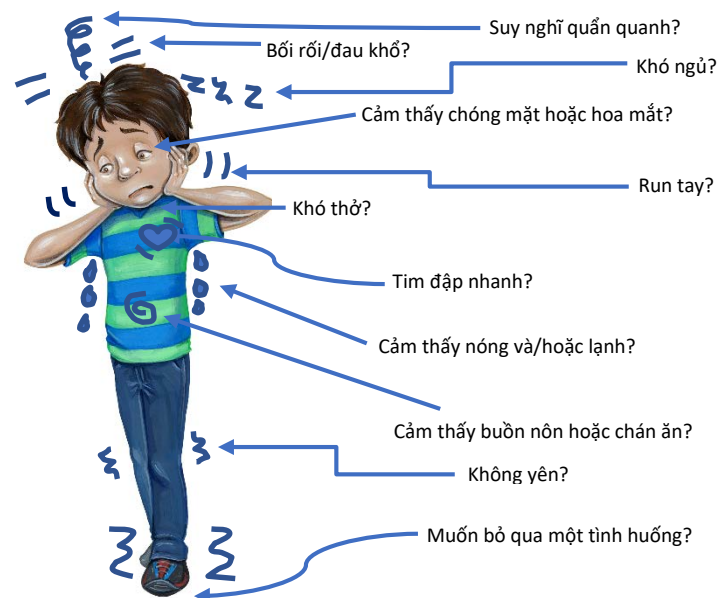


Lo Âu LÀ GÌ?

- Lo âu là phản ứng về mặt thể chất và tâm thần đối với những thứ có vẻ là mối đe dọa.
- Ở mức độ nhẹ, lo âu có thể hữu ích. Lo âu bảo vệ chúng ta khỏi nguy hiểm và giúp chúng ta nhận biết các vấn đề. Nhưng khi lo âu gia tăng đến mức độ cao hoặc xảy ra quá thường xuyên, nó có thể ngăn chúng ta khỏi các hoạt động bình thường.
- Lo âu khiến mọi người né tránh những điều làm họ sợ hãi. Khi né tránh một điều đáng sợ, mọi người thường cảm thấy nhẹ nhõm trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, lần tiếp theo khi tình huống nảy sinh, nó dường như còn đáng sợ hơn và sự lo âu trở nên tồi tệ hơn.
- Mỗi người biểu hiện sự lo âu khác nhau; một số người có thể cảm thấy lo lắng về nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của họ trong khi những người khác thấy lo lắng trong môi trường xã hội hoặc khi phản ứng với những điều cụ thể như động vật hoặc độ cao.

TRIỆU CHỨNG CỦA CHỨNG LO ÂU

- Lo lắng rằng khó kiểm soát vấn đề
- Cảm thấy bực dọc
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Căng cơ
- Né tránh tình huống
- Khó tập trung
- Nhịp tim tăng
- Đau dạ dày
- Cáu kỉnh



AI TRẢI QUA SỰ LO ÂU?

- Lo âu là một rối loạn sức khỏe tâm thần phổ biến nhất ở người lớn và trẻ em.
- Theo Tổ Chức Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia, một trong bốn thanh thiếu niên bị rối loạn lo âu ở mức độ nhẹ đến trung bình.
- Có vẻ như con gái được chẩn đoán bị rối loạn lo âu nhiều hơn con trai.
- Thậm chí có thể thấy chứng lo âu ở trẻ nhỏ.
- Chứng lo âu ở trẻ em và thanh thiếu niên thường cũng là trầm cảm.

NGUỒN THÔNG TIN

<http://www.ohsu.edu/xd/education/schools/school-of-medicine/departments/clinical-departments/psychiatry/divisions-and-clinics/child-and-adolescent-psychiatry/opal-k/upload/Care-Guide-Complete.pdf>

Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Sổ tay chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần) (Tái bản lần thứ 5)

<https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-children.shtml>

CÁC LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

- **Giúp trẻ nhận biết sự lo âu của các em.** Trẻ em và thanh thiếu niên thường không biết khi nào các em lo âu. Giúp trẻ tìm hiểu cách cơ thể của các em phản ứng với sự lo lắng và giúp trẻ gọi tên những cảm giác của các em.
- **Lắng nghe và thể hiện sự hỗ trợ.** Khuyến khích con em quý vị cởi mở về bất kỳ nỗi sợ hãi và lo lắng nào mà các em có thể có. Hãy cho các em biết quý vị quan tâm và nghĩ cảm giác nào là *quan trọng*.
- **Hãy làm theo thói quen thường ngày.** Lịch trình và các thói quen thường ngày tạo cảm giác có cấu trúc và an toàn. Làm cho mọi thứ có vẻ bình thường, cho dù chúng **có thể không như vậy**.
- **Khen ngợi những thành tựu nhỏ.** Nhận biết khi con em quý vị cố gắng hoàn thành một điều mới mẻ hoặc đến gần một thứ làm các em lo lắng. Hãy nói với các em rằng quý vị thích các em thử làm điều mới này như thế nào. Cho các em biết quan trọng là thử nghiệm chứ không phải là kết quả.
- **Nhận biết các phản ứng của bản thân.** Chú ý đến những suy nghĩ và cảm giác của quý vị trong những khoảng thời gian căng thẳng. Cố duy trì sự bình tĩnh khi con em quý vị trở lên lo âu về một tình huống hoặc sự kiện.
- **Tìm dịch vụ điều trị cho con em quý vị.** Nếu chứng lo âu cản trở các hoạt động hàng ngày bình thường, liệu pháp điều trị/tư vấn và thuốc men có thể giúp ích cho các em. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để quyết định những gì là tốt nhất cho gia đình quý vị.
- **Nhận trợ giúp.** Nếu con em quý vị thể hiện những suy nghĩ muốn tự sát hoặc đang nói về những thứ không an toàn, hãy gọi 911 hoặc đưa con em quý vị đến Phòng Cấp Cứu gần nhất.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ

- “The Anxiety Cure for Kids: A Guide for Parents” (Chữa Bệnh Lo Âu Cho Trẻ Em: Hướng Dẫn Dành Cho Cha Mẹ) của Elizabeth DuPont Spencer, Robert DuPont, Caroline DuPont (2003)
- “What To Do if you Worry Too Much” (Cần Làm Gì Nếu Bạn Lo Âu Quá Nhiều) của Tiến sĩ Dawn Huebner (2005) (Sổ tay tự lực mang tính tương tác dành cho trẻ từ 6-12 tuổi và cha mẹ các em) <http://www.dawnhuebnerphd.com>
- Hiệp Hội Lo Âu và Trầm Cảm Hoa Kỳ (Thông tin tâm lý giáo dục dành cho các gia đình và thanh thiếu niên có những triệu chứng lo âu và bao gồm cả các video giáo dục) <https://www.adaa.org>
- Trang web của NIMH về Chứng Lo Âu (Thông tin dành cho các gia đình có người bị rối loạn lo âu, bao gồm cả OCD và PTSD) <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxietydisorders/index.shtml?wvsessionid=vv650bd43245ce405884dd789794894544>
- Anxiety BC (Lo Âu BC): Trang web có trụ sở tại Canada dành cho các gia đình có trẻ em hoặc thanh thiếu niên bị rối loạn lo âu <http://www.anxietybc.com/parent/anxiety.php>