

Dành cho trẻ em



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Barn)



Hướng dẫn dành cho cha mẹ có con bị bệnh tâm thần

Tôi sẽ làm gì khi con tôi không được mạnh khỏe ?

Hướng dẫn dành cho cha mẹ có con bị bệnh tâm thần

Nhiều người bị bệnh tâm thần

Sức khỏe tâm thần lành mạnh là điều quan trọng để trẻ em có được sự mạnh khỏe. Nền tảng của sức khỏe tâm thần được thiết lập ngay từ những năm đầu sau khi đứa trẻ chào đời. Những bệnh tâm thần có thể xảy ra với hầu hết mọi người. Khoảng phân nửa dân số tại Na uy gặp những khó khăn về cảm giác trong cuộc đời của họ. Một số trường hợp do bởi yếu tố di truyền khiến có thể bị bệnh mặc dù không có việc gì đặc biệt xảy ra. Một số trường hợp khác có thể do những cơn khủng hoảng như tang tóc, tai nạn hoặc không thoải mái với cuộc sống hàng ngày khiến đứa trẻ bị bệnh.

Những bệnh tâm thần là gì ?

Những bệnh tâm thần có thể bao gồm tất cả từ chứng trầm cảm nhẹ đến bệnh rối loạn tâm thần nghiêm trọng khiến người bệnh mất sự liên hệ với thực tại. Có thể đứa trẻ buồn phiền, lo sợ, bất an hoặc tức giận. Có thể đứa trẻ không cảm thấy thích thú ở vườn trẻ hoặc gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng ở trường học.

Trẻ em thường biểu lộ những phiền toái khó chịu về tâm thần như đau bụng, biếng ăn hoặc nhức đầu.

Những bệnh tâm thần thông thường nhất là lo sợ và trầm cảm. Lo sợ là một cảm giác không chắc chắn và bất an trong nội tâm, có thể khó chế ngự. Trẻ em bị lo sợ có thể trở nên bồn chồn và sợ hãi đối với những âm thanh và cử động bất ngờ. Có em trở nên kém kiên nhẫn và dễ tức giận hơn bình thường; có em bị mất ngủ và gặp ác mộng. Lo sợ cũng có thể khiến đứa trẻ run rẩy, đổ mồ hôi, nhức đầu, tim đập nhanh, tức ngực, buồn nôn hoặc đau bụng. Nếu đứa trẻ chóng mặt hoặc thiếu sinh lực, đó cũng có thể là một dấu hiệu của sự lo sợ.

Chứng trầm cảm nơi trẻ em có thể do những biến cố khó khăn hoặc các cơn khủng hoảng gây ra, chẳng hạn sự từ trần của người thân. Chứng trầm cảm cũng có thể tự phát mà không có nguyên do đặc biệt nào cả.

Những trẻ em bị trầm cảm thường buồn rầu. Chúng cũng có thể mất đi hứng thú và niềm vui trong cuộc sống. Nhiều trẻ em lên cân hoặc xuống kí, bị rối loạn về giấc ngủ, bồn chồn, thụ động, mệt mỏi và thiếu sinh lực. Có em cũng gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng, và trong một vài trường hợp còn nghĩ đến cái chết.

Những hình thức khác của bệnh tâm thần là rối loạn về ăn uống, những chứng bệnh rối loạn tâm thần và những bệnh do tư tưởng hoặc hành động bị ám ảnh.



Bạn có thể đọc thêm những chứng bệnh tâm thần khác nhau, cũng như những lời góp ý trên trang điện tử của Nha y tế và xã hội www.psykisk.no

Những biến cố khó khăn và sự lo sợ

Nhiều trẻ em sau khi trải qua những biến cố khó khăn và những thử thách nặng nề, trở nên buồn rầu, sợ hãi và có thể gặp ác mộng. Những cảm giác này có thể xảy ra nhiều năm sau biến cố đó.

Trẻ em khi chứng kiến người nào đó qua đời, có thể cảm thấy khó tin việc này. Đứa trẻ có thể trở nên tức giận hoặc thiếu những cảm giác mạnh mẽ mà chúng ta thường kết nối với sự phiền muộn. Sau cơn bàng hoàng đầu tiên qua đi, sự khốc lóc và phản đối lại đến.

Tuy vậy, trẻ em thay đổi vui buồn nhiều hơn người lớn. Đứa trẻ biểu lộ điều này qua cách chơi đùa trở lại sau thời gian ngắn và có vẻ như không bị giao động. Điều quan trọng cần biết là trẻ em không buồn sầu theo một cách thức nhất định. Trẻ em buồn sầu dựa vào mức độ phát triển của chúng và biểu lộ các phản ứng rất thay đổi.

Trẻ em được nghe kể các câu chuyện xảy ra trên thế giới qua truyền hình, truyền thanh, báo chí và từ bạn bè cùng trang lứa. Nhiều trẻ em trở nên lo sợ khi nghe sóng thần, cúm gà, chiến tranh hoặc những vụ bạo hành.

Những trẻ em lo sợ có thể thường tìm kiếm sự tiếp xúc, khép kín rút lui, dễ tức giận hoặc thiếu chú ý. Chúng có thể bị khó ngủ và những bệnh về cơ thể như nhức đầu và đau bụng. Những trẻ em sợ sệt cũng có thể thay đổi hành vi cư xử và chấm dứt những việc chúng thường làm. Các dấu hiệu như thế rất mù mờ và chỉ nhắc nhở rằng những đứa trẻ có thể đang lo sợ.

Con của bạn có thể được giúp đỡ

Cũng như người lớn, trẻ em cần có người hiểu và nâng đỡ chúng. Con của bạn sẽ có nhiều cơ hội để được bình phục nếu được giúp đỡ sớm. Vì vậy, hãy tiếp xúc với những người có thể giúp con bạn được trở nên mạnh khỏe. Người đó có thể là bác sĩ gia đình, trạm y tế, điều dưỡng viên tại trường học hoặc bác sĩ ở trường học. Trong tập chỉ dẫn này, bạn sẽ biết thêm về những ai có thể giúp bạn và con của bạn.



Quyền được có thông dịch viên

Nếu bạn hoặc con của bạn không hiểu hết những điều bác sĩ nói, bạn được quyền có thông dịch viên giúp đỡ miễn phí. Mặc dù bạn và con của bạn biết tiếng Na uy, nhưng không phải lúc nào cũng dễ hiểu thông báo thuộc về chuyên môn bằng một ngoại ngữ. Tốt hơn hết, khi đặt giờ hẹn ở bác sĩ, bạn thông báo cho biết là bạn cần có thông dịch viên. Như vậy, thông dịch viên sẽ có mặt khi bạn đến bác sĩ. Thông dịch viên có bổn phận bảo mật. Ý muốn nói là thông dịch viên không được kể lại cho người khác nghe về những điều đã được nói đến khi con của bạn đi khám bệnh.

Khi nào bạn nên nhờ đến sự giúp đỡ ?

Nếu bạn nghi ngờ con của bạn không có được sự thoải mái tốt đẹp với chính mình, hoặc bạn không chắc chắn và cần sự hướng dẫn của những người có khả năng chuyên môn, điều quan trọng là bạn hãy liên lạc càng sớm càng tốt với những người có thể giúp đỡ.

Bác sĩ gia đình của con bạn, trạm y tế, điều dưỡng viên tại trường học hoặc bác sĩ ở trường học đều có thể chữa trị cho con của bạn với những bệnh tâm thần ở mức độ nhẹ và trung bình, hoặc sẽ giới thiệu đến những người khác có thể giúp đỡ. Trên trang 7 của tập chỉ dẫn này, bạn được hướng dẫn rõ hơn về những nơi bạn có thể xin giúp đỡ và cách thức bạn sẽ làm để được sự giúp đỡ.

Khi con của bạn bị gãy xương hoặc bị một vết thương, người khác dễ thấy con của bạn đang đau. Với những bệnh tâm thần thì lại khác hẳn. Cả người đang có bệnh lẫn những người chung quanh đều khó có thể nhận ra những chứng bệnh này.

Hãy chú ý đến những thay đổi về hành vi cư xử của một đứa trẻ - một đứa trẻ trầm lặng có thể bất chợt trở thành khiêu khích và khó khăn. Một đứa trẻ linh hoạt có thể bỗng nhiên trở thành lảm lì và rất im lặng.

Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo mà bạn có thể lưu ý :

- Đứa trẻ biểu lộ có điều gì đó nó không dám, không muốn hoặc không thể nói đến
- Đứa trẻ than phiền đau bụng và nhức đầu
- Nhiều lúc đứa trẻ lơ đãng và nhìn bâng quơ
- Đứa trẻ biểu lộ sự nhạy cảm đối với cách cư xử của người lớn
- Đứa trẻ dùng quá nhiều năng lực để thích nghi đến độ không còn khả năng sáng tạo

- Đứa trẻ thường được nhận xét như lớn trước tuổi, đứa trẻ siêu việt, luôn ngoan ngoãn và giỏi.
- Đứa trẻ rút lui ra khỏi đám đông, trở nên thụ động và khó nhìn thấy
- Đứa trẻ trở nên khiêu khích và bất an
- Đứa trẻ sẵn sàng đảm nhận vai trò đánh lạc hướng như người chịu lỗi thay cho người khác hoặc người làm trò hề



Bạn có thể cởi mở không dấu giếm

Tất cả mọi nhân viên y tế tại Na uy đều có bốn ngón bảo mật. Ý muốn nói là điều mà bạn hoặc con của bạn kể cho bác sĩ, điều dưỡng viên hoặc người khác nghe để họ có thể giúp bạn, sẽ không được kể lại cho những người khác biết nếu bạn và con của bạn không muốn.

Tôi sẽ làm gì khi con của tôi đang gặp khó khăn ?

1

Trong những hoàn cảnh nguy kịch hoặc đe dọa đến tính mạng, bạn phải gọi điện thoại ngay đến **Trung tâm giúp đỡ khẩn cấp qua điện thoại số 113**. Giải thích chuyện gì đã xảy ra, kể địa chỉ mà bạn muốn những người giúp đỡ sẽ đến, và số điện thoại bạn đang dùng.

Nếu hoàn cảnh không khẩn cấp, ý muốn nói là không có nguy hiểm đến tính mạng và sức khỏe, thì bạn có thể liên lạc với bác sĩ gia đình của con bạn, trung tâm bác sĩ trực gần nhất hoặc trạm y tế.

2

Bác sĩ sẽ nói chuyện với bạn và con của bạn, và khám cho con bạn để tìm hiểu thêm về những phiền toái khó chịu mà con bạn đang gặp. Rồi bác sĩ sẽ nói với bạn về những việc cần được thực hiện sau đó.

3

Bác sĩ có thể quyết định giới thiệu con của bạn đến một phòng ngoại chấn tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (BUP). Tại đây, con của bạn được chữa trị với sự cộng tác của gia đình bạn, tâm lý gia, bác sĩ tâm thần chuyên về trẻ em, người chữa trị các vấn đề trong gia đình, nhà sư phạm hoặc nhà xã hội.

Ai có thể giúp đỡ ?

Tại Na uy có cả dịch vụ y tế ở công xã địa phương và dịch vụ y tế chuyên môn. Trong lãnh vực dịch vụ y tế tại công xã địa phương có bác sĩ gia đình và trung tâm bác sĩ trực. Ngoài ra, tại công xã địa phương còn có các cung ứng dành cho những người bị bệnh tâm thần. Điều dưỡng viên, dịch vụ tâm lý sư phạm (PP-tjenesten) và các trung tâm sinh hoạt là một số những cung ứng vừa nêu. Muốn biết thêm chi tiết về những cung ứng này, bạn có thể liên hệ với dịch vụ y tế hoặc dịch vụ y tế tâm thần tại công xã nơi bạn cư ngụ.

Các cơ quan y tế miền (Y tế miền Bắc, Y tế miền Trung, Y tế miền Tây và Y tế miền Đông-Nam) có trách nhiệm về những cung ứng của dịch vụ y tế chuyên môn (cả việc bảo vệ sức khỏe tâm thần lẫn những dịch vụ y tế về các bệnh cơ thể) cho dân chúng cư ngụ trong miền. Việc bảo vệ sức khỏe tâm thần có những dịch vụ như phòng ngoại chấn tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (BUP). Tại đây, trẻ em và thiếu niên có những phiền toái khó chịu thuộc về tâm thần sẽ được chữa trị. Trong những trang kế tiếp, bạn có thể đọc thêm về những phần khác nhau của dịch vụ y tế này - nơi giúp đỡ trẻ em bị những phiền toái khó chịu thuộc về tâm thần.

Bác sĩ gia đình hay trạm y tế

Nếu bạn lo lắng cho con của bạn, bạn nên liên hệ với bác sĩ gia đình của con bạn hoặc trạm y tế nơi công xã bạn cư ngụ.

Khi gọi điện thoại đến bác sĩ, thư ký của bác sĩ hoặc một người y tá sẽ hỏi bạn về tên, tuổi và bạn gọi điện thoại đến bác sĩ liên quan đến việc gì. Hãy nhớ rằng thư ký của bác sĩ hoặc người y tá cũng có bổn phận bảo mật.

Trẻ em thường kể về đau bụng, nhức đầu và biếng ăn khi nguyên nhân của những khó chịu này thực ra là do bệnh tâm thần. Vì vậy, trước hết bác sĩ sẽ khám những triệu chứng thuộc về cơ thể ở con bạn. Nếu con bạn không có bệnh gì, bác sĩ sẽ thảo luận với cha mẹ về việc con của bạn có gặp những thử thách đặc biệt nào ở vườn trẻ, tại trường học hoặc ở nhà không, và bàn về những việc sẽ được thực hiện tiếp theo sau đó. Bác sĩ gia đình có thể chữa trị những bệnh tâm thần ở mức độ nhẹ và trung bình - qua sự chữa trị bằng cách nói chuyện lẫn chữa trị bằng thuốc men. Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu đến dịch vụ y tế chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả các công xã đều có một trạm y tế. Trong thực tế, tất cả trẻ em sẽ được lưu tâm theo sát tại trạm y tế qua những lần khám sức khỏe và chích ngừa định kỳ. Dịch vụ trạm y tế sẽ góp phần ngăn ngừa bệnh tật và cố võ đề cao sức khỏe lành mạnh cả về cơ thể lẫn tâm thần đối với những người sắp làm cha mẹ, cũng như với trẻ em và thanh thiếu niên.

Công việc này bao gồm từ sự hướng dẫn về sức khỏe, khám sức khỏe, chích ngừa đến việc lưu tâm theo sát trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ có những nhu cầu đặc biệt. Tại trạm y tế, những cha mẹ có nhu cầu cần được nâng đỡ thêm, chẳng hạn như liên quan đến chứng trầm cảm khi thai nghén, hoặc những lo lắng khác sẽ được giúp đỡ. Một vài trạm y tế còn tổ chức các khoá học cho những người sắp làm cha mẹ và các khoá học về đời sống hôn nhân.



Bác sĩ gia đình của con tôi là ai ?

Tất cả mọi người đều có một bác sĩ gia đình. Thông thường, các con của bạn có cùng bác sĩ gia đình giống như người cha hoặc người mẹ. Nếu bạn muốn các con của bạn có một bác sĩ khác, bạn phải thông báo cho biết.

Muốn biết bác sĩ gia đình của bạn là ai, hoặc muốn chọn một bác sĩ gia đình khác, bạn có thể gọi điện thoại đến Đường dây điện thoại bác sĩ gia đình số 810 59 500, hoặc vào trang điện tử www.minfastlege.no hoặc liên hệ với Phòng an sinh tại công xã bạn cư ngụ. Muốn biết thêm chi tiết, hãy vào trang điện tử www.nav.no

Trung tâm bác sĩ trực

Nếu bạn cần sự giúp đỡ, nhưng không liên lạc được với bác sĩ gia đình của con bạn hoặc trạm y tế, bạn có thể liên hệ với trung tâm bác sĩ trực. Trung tâm bác sĩ trực đảm nhận đặc biệt về những thương tích, bệnh tật và những phiền toái khó chịu cấp thời. Bạn tìm thấy số điện thoại của trung tâm bác sĩ trực trong cuốn niên giám điện thoại.

Nhóm phụ trách sức khỏe tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên tại công xã

Công xã địa phương có trách nhiệm cả về công việc cố võ đề cao sức khỏe, phòng ngừa lẫn chữa trị. Tại công xã, có nhiều dịch vụ và nhân viên có trách nhiệm nâng đỡ trẻ em, thiếu niên và gia đình của những trẻ em này. Trạm y tế, dịch vụ y tế học đường và bác sĩ gia đình có trách nhiệm đặc biệt về việc phòng ngừa và cố võ đề cao sức khỏe, lưu tâm theo sát và chữa trị. Tại nhiều công xã, những công tác này cũng do các nhóm chuyên môn khác thực hiện.

Vườn trẻ, trường học, nhóm sinh hoạt ngoài giờ học và các cung ứng giải trí là những lãnh vực quan trọng cho sự phát triển của trẻ em. Điều quan trọng là những nơi này phát hiện các phiền toái và khó khăn về tâm thần nếu có. Tại nhiều công xã, cũng có tuyển dụng các nhà tâm lý.

Phòng ngoại chẩn tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (BUP)

Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu bạn và con của bạn đến phòng ngoại chẩn tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (BUP). Việc giới thiệu được thực hiện bằng cách bác sĩ viết thư đến cơ quan chữa trị này.

BUP là một cung ứng thuộc về bảo vệ sức khoẻ tâm thần dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình của các em. BUP cũng có thể hướng dẫn và hợp tác với bác sĩ gia đình, trạm y tế hoặc trường học.

Trẻ em có thể đến BUP vào ban ngày và đôi khi còn ở lại đêm. Tại đây, người ta tìm cách phát hiện nguyên nhân gây phiền toái khó chịu cho đứa trẻ, và đưa ra sự chữa trị bằng những cuộc nói chuyện, bằng thuốc men hoặc chữa trị qua chơi đùa, đóng kịch, vẽ và các sinh hoạt khác.

BUP hợp tác với gia đình của đứa trẻ để phát hiện và chữa trị những bệnh tâm thần khác nhau. Những bệnh đó có thể là : khó khăn về hành vi cư xử, lo sợ, trầm cảm, ý nghĩ tự tử và những rối loạn về ăn uống. Cũng có thể đứa trẻ cần đến sự giúp đỡ sau khi bị ngược đãi, cưỡng ép tình dục, dùng các chất kích thích và những khó khăn nghiêm trọng trong gia đình.

Tại BUP, bạn có thể gặp nhà tâm lý, bác sĩ tâm thần chuyên về trẻ em, y tá, nhân viên chữa trị các vấn đề trong gia đình, nhà sư phạm hoặc nhà xã hội. Trước hết, những người này sẽ nói chuyện với bạn và con của bạn về những khó khăn mà con bạn đang có. Sau đó, bạn và những người này cùng thoả thuận về tầm quan trọng để làm việc thêm trong một số lãnh vực, và về cách thức cộng tác. BUP cũng có thể giúp những người làm việc chung quanh gia đình bạn, chẳng hạn như nhân viên ở vườn trẻ, trường học ngõ hầu tất cả mọi người cùng góp phần tìm ra những giải quyết tốt đẹp nhất cho con của bạn.

BUP cũng có thể góp ý cho những cha mẹ cần được giúp đỡ để đem ra thảo luận với gia đình về những biến cố khó khăn hoặc về những lo lắng. Nếu bạn và con của bạn muốn, việc này có thể xảy ra bằng cách ẩn danh.

PPT

Nếu con của bạn gặp khó khăn về việc tập trung tư tưởng ở trường học hoặc không cảm thấy thích thú tại vườn trẻ, cha mẹ có thể tham khảo ý kiến với dịch vụ tâm lý sư phạm (PPT) để được hướng dẫn hoặc tìm hiểu. Dịch vụ tâm lý sư phạm góp ý và giúp đỡ đối với những khó khăn về việc lĩnh hội học hỏi, chậm phát triển, trở ngại về ngôn ngữ, về hành vi cư xử và về việc dạy dỗ.

Ban bảo nhi

Vườn trẻ và tất cả những cơ quan công quyền có bổn phận thông báo đến Ban bảo nhi nếu trẻ em cho thấy có những khó khăn nghiêm trọng về hành vi cư xử, hoặc có lý do để tin rằng có sự thiếu sót nghiêm trọng trong việc chăm sóc.

Ban bảo nhi sẽ hợp tác với cha mẹ để giải quyết những khó khăn trong gia đình. Họ có thể góp ý và hướng dẫn, trợ giúp tài chánh, người phụ giúp sinh hoạt giải trí và nhà thăm viếng, và trong mức độ cho phép sẽ tìm cách giải quyết những khó khăn với sự cộng tác của cha mẹ.

Phòng bảo vệ gia đình

Các nhà tâm lý và nhà xã hội làm việc tại phòng bảo vệ gia đình. Họ góp ý cho trẻ em và cha mẹ đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn. Phòng bảo vệ gia đình có thể cung ứng sự chữa trị cho cả gia đình và các khoá học khác nhau về đời sống chung. Tại tất cả các tỉnh đều có phòng bảo vệ gia đình, và sự cung ứng này là miễn phí.

Tại một vài công xã, có những dịch vụ của chính quyền địa phương có cùng trụ sở tại một trung tâm gia đình. Ở đó, bạn có thể được giúp đỡ từ nhiều văn phòng tại cùng địa điểm.

Thời gian chờ đợi

Nếu không khẩn cấp, cần phải có thời gian chờ đợi để được nhập viện và được khám bệnh. Thời gian chờ đợi dài hay ngắn thay đổi tùy theo từng nơi. Nếu tình trạng của con bạn trở nên tệ hơn trong thời gian chờ đợi, bạn có quyền để xin được tái cứu xét đơn của bạn. Trong trường hợp đó, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình của con bạn.



Phí tổn bao nhiêu ?

Trẻ em dưới 12 tuổi không phải trả phần tiền tự trả trong các dịch vụ y tế. Khi chữa trị tại nhà tâm lý, trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi không phải trả phần tiền tự trả. Dịch vụ y tế học đường và trạm y tế đều miễn phí. Hãy đọc thêm trên trang điện tử www.nav.no ở mục các Dịch vụ y tế và Các phần tiền tự trả.





Psykisk helse

IS-1473

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nynorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.