

# Sức khỏe tâm thần & đối phó trong COVID-19

## Cho cha mẹ:

Trẻ em phản ứng, một phần, về những gì các em nhìn thấy từ những người lớn xung quanh các em. Khi cha mẹ và người chăm sóc đối phó với COVID-19 một cách bình tĩnh và tự tin, họ có thể cung cấp sự hỗ trợ tốt nhất cho con cái họ. Cha mẹ có thể yên tâm hơn với những người xung quanh, đặc biệt là trẻ em, nếu các em được chuẩn bị tốt hơn.

## Không phải tất cả trẻ em phản ứng với căng thẳng theo cùng một cách. Một số thay đổi phổ biến để theo dõi ở trẻ em:

- Khóc quá nhiều và cáu kỉnh
- Quay trở lại các hành vi mà các em đã phát triển (ví dụ: tai nạn trong nhà vệ sinh hoặc đái dầm)
- Lo lắng quá mức hoặc buồn bã
- Ăn uống không lành mạnh hoặc những thói quen ngủ
- Sự cáu kỉnh và hành vi phá phách
- Thành tích học tập kém hoặc không muốn đi học
- Khó tập trung và chú ý
- Tránh các hoạt động thích thú trong quá khứ
- Đau đầu không rõ nguyên nhân hoặc đau cơ thể
- Sử dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại thuốc khác

## Có rất nhiều điều bạn có thể làm để hỗ trợ con bạn:

- Dành thời gian để nói chuyện với con bạn về sự bùng phát dịch COVID-19. Trả lời các câu hỏi và chia sẻ sự thật về COVID-19 theo cách mà con bạn có thể hiểu.
- Hãy trấn an con bạn rằng các em được an toàn. Hãy cho các em biết đó là chuyện bình thường nếu các em cảm thấy lo ngại. Chia sẻ với các em cách bạn đối phó với căng thẳng của chính mình để các em có thể học cách đối phó từ bạn.
- Hạn chế cho con bạn tiếp xúc với truyền thông của sự kiện. Trẻ em có thể hiểu sai những gì các em nghe và có thể sợ hãi về những điều các em không hiểu.
- Giúp con bạn có ý thức về tổ chức. Một khi an toàn để trở lại trường học hoặc chăm sóc trẻ em, hãy giúp các em trở lại hoạt động thường xuyên của các em.
- Hãy làm gương; nghỉ ngơi, ngủ nhiều, tập thể dục và ăn uống tốt. Kết nối với bạn bè và các thành viên gia đình của bạn và dựa vào hệ thống hỗ trợ xã hội của bạn.

Công chúng được khuyến khích truy cập trang web dành riêng cho Cơ quan chăm sóc sức khỏe của Quận Cam tại [www.ochealthinfo.com/nigscoronavirus](http://www.ochealthinfo.com/nigscoronavirus) để cập nhật thông tin mới nhất.

*Cần nhắc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu bạn hoặc người thân gặp khó khăn trong việc đối phó.*

*Trích dẫn từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh.*



# Bài cách giúp trẻ em đối phó với sự Lo Lắng về dịch coronavirus (COVID-19)

## Đáp ứng những mối quan tâm của trẻ em bằng sự lắng nghe, tình thương

- Lắng nghe cẩn thận mối quan tâm của các em và tìm hiểu nơi các em nghe thông tin từ đâu. Ghi nhận nỗi sợ hãi của các em bằng cách nói điều gì đó giống như, “Thật đáng sợ khi một căn bệnh mới xuất hiện mà chúng ta không biết về mọi thứ”. Cuối cùng, nhẹ nhàng sửa chữa bất kỳ quan niệm sai lầm nào các em có thể đã nghe và khuyến khích các em tiếp tục đặt câu hỏi.

## Bám sát sự thật phù hợp với thực tế

- Tránh có các cuộc trò chuyện ở cấp độ người lớn về COVID-19 xung quanh trẻ em. Trả lời các câu hỏi với lời giải thích ngắn gọn, phù hợp với sự phát triển. Ví dụ, bạn có thể nói với một đứa trẻ, coronavirus là một loại cảm lạnh / cúm mới, và vì vậy điều quan trọng là các em phải rửa tay nhiều hơn và hắt hơi ở khuỷu tay để giữ sức khỏe.
- Nhắc nhở trẻ em rằng các bác sĩ và các chuyên gia khác trên thế giới đang nỗ lực để ngăn chặn vi-rút. Điều này có thể giúp trẻ em hiểu rằng những người thông minh, có khả năng đang hành động.

## Trấn an trẻ em bằng cách trao quyền cho các em

- Hãy trấn an trẻ em rằng các em có thể bảo vệ bản thân và những người khác bằng cách thực hành rửa tay và ho đúng cách và thực hiện các bước lành mạnh khác.

## Tìm kiếm các phương pháp thân thiện với trẻ em

- Dạy trẻ em cách rửa tay trong bao lâu bằng cách hát một bài hát từ 20 đến 30 giây cùng nhau, ví dụ, bài ABCs. Bạn cũng có thể ước tính từ 20 đến 30 giây cho bất kỳ bài hát nào trẻ em thích.

## Nhấn mạnh lòng tốt

- Như mọi khi, thật hữu ích khi dạy trẻ tiếp tục tử tế với tất cả mọi người, bất kể nước xuất xứ hay ngoại hình của họ. Lòng tốt luôn luôn có thể - ngay cả khi các em cảm thấy sợ hãi.

## Nhớ mô hình hành vi tích cực

- Cha mẹ thể hiện kỹ năng đối phó tốt có thể giúp trấn an trẻ em rằng các em được an toàn. Rất cuộc, những đứa trẻ học hỏi từ cha mẹ của các em cách phản ứng trong những tình huống mới.
- Hãy nhớ rằng trẻ em mắc lỗi. Nếu con bạn vô tình không rửa tay hoặc không hắt hơi vào khuỷu tay, hãy nhẹ nhàng nhắc nhở các em. Hù dọa trẻ em với những hậu quả có thể xảy ra vì sai lầm của các em không giúp ích các em.

## Theo dõi sự thay đổi hành vi

- Những thay đổi trong giấc ngủ của trẻ con, sự thèm ăn, hứng thú khi ở cùng bạn bè hoặc rời khỏi nhà, hoặc mức độ yên tâm tìm kiếm, cũng như rửa tay quá mức có thể là dấu hiệu cần được giúp đỡ nhiều hơn.

Công chúng được khuyến khích truy cập trang web dành riêng cho Cơ quan chăm sóc sức khỏe của Quận Cam tại [www.ochealthinfo.com/nigscoronavirus](http://www.ochealthinfo.com/nigscoronavirus) để cập nhật thông tin mới nhất.

Trích dẫn từ CHOC Children

