



Rối Loạn Lo Âu ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

(Anxiety Disorders in Children and Young People)

Tờ Thông Tin cho Bệnh Nhân (Patient Factsheet)

Phát hành tháng 11 năm 2017

Rối Loạn Lo Âu ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên là gì? (What is it?)

Rối loạn lo âu là khi chúng ta thường xuyên cảm thấy rất lo lắng. Đó có thể là sự lo lắng về một điều gì cụ thể hoặc là cảm giác lo lắng thường trực nói chung. Đôi khi một người cũng sẽ có những cơn hoảng loạn. Cơn hoảng loạn là khi quý vị cảm thấy lo lắng tột độ trong một khoảng thời gian ngắn. Các cơn hoảng loạn có thể rất nặng nề và khó chịu đựng nổi.

Để được chẩn đoán, thì tình trạng lo âu phải nghiêm trọng đến mức ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của một người (chẳng hạn như khả năng thể chất, xã hội, học tập, v.v.)

Các loại rối loạn lo âu (Types of Anxiety Disorders)

Chứng Sợ Khoảng Trống: Vô cùng sợ hãi trong những tình huống khi không có lối thoát dễ dàng hoặc không thể tìm kiếm sự giúp đỡ (khi xa nhà, trên phương tiện công cộng, v.v.)

Rối Loạn Lo Âu Toàn Thể: Vô cùng sợ hãi hoặc lo lắng về những điều mà người đó khó có thể kiểm soát

Rối Loạn Hoảng Sợ: Các cơn hoảng sợ xảy ra bất ngờ và lặp đi lặp lại. Nỗi sợ những cơn hoảng sợ tiếp theo và cố gắng tránh những cơn hoảng sợ khác nữa.

Chứng Im Lặng Có Chọn Lọc: Không thể nói được trong một số tình huống được mong đợi là sẽ nói (nhưng có thể nói trong các tình huống khác)

Rối Loạn Lo Âu Chia Ly: Vô cùng sợ hãi việc bị chia tách khỏi gia đình hoặc người chăm sóc (dù do cố ý hoặc vô tình)

Rối Loạn Lo Âu Xã Hội: Nỗi sợ hãi hoặc lo âu rõ rệt về một hoặc nhiều tình huống xã hội (bao gồm cảm giác lo âu trong môi trường đồng trang lứa đối với trẻ em)

Ám Ảnh Chuyên Biệt: Vô cùng sợ hãi một đối tượng hoặc tình huống cụ thể mà sau đó chủ động tránh hoặc, nếu bắt buộc, phải chịu đựng với cảm giác rất đau khổ

Bác Sĩ Gia Đình của tôi sẽ làm gì bây giờ? (What will my GP do now?)

Bác Sĩ Gia Đình của quý vị có thể giới thiệu con quý vị để được điều trị. Tình trạng lo âu ở mức nhẹ đến trung bình ở trẻ em có thể được điều trị hiệu quả bằng biện pháp can thiệp sớm. Việc giới thiệu điều trị không có nghĩa là con quý vị bị đau ốm nghiêm trọng về tâm thần.

Bác Sĩ Gia Đình của quý vị cũng có thể:

- Đưa ra các biện pháp nhằm giúp kiểm soát tình trạng lo âu cho con quý vị
- Giới thiệu đến dịch vụ chuyên khoa nếu tình trạng lo âu trở nên nghiêm trọng

Bác Sĩ Gia Đình của quý vị sẽ muốn con quý vị quay lại để họ có thể kiểm tra xem tình trạng lo âu đang được cải thiện như thế nào. Nếu không cải thiện, Bác Sĩ Gia Đình có thể thảo luận về các lựa chọn khác để hỗ trợ.



Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi gì? (What questions should I ask my doctor?)

Có rất nhiều thứ diễn ra trong đầu quý vị, và quý vị rất dễ quên mất những câu hỏi mà quý vị muốn hỏi Bác Sĩ Gia Đình của mình. Dưới đây là danh sách các câu hỏi quý vị có thể muốn hỏi:

- Tôi có thể làm gì để giúp con tôi lúc này?
- Tôi có thể làm gì để giúp con tôi theo thời gian?
- Khi nào tôi nên đặt lịch hẹn khác?
- Tôi có thể mong đợi nhận kết quả nhanh ra sao?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu tình trạng của con tôi trở nên tồi tệ hơn?

Tôi có thể làm gì? (What can I do?)

Điều quan trọng là quý vị phải hỗ trợ con mình học cách kiểm soát tình trạng lo âu của trẻ. Hoạt động điều trị thường có thể mất thời gian. Một số điều quý vị có thể làm bao gồm:

- Đi điều trị sớm vì nó sẽ giúp ngăn tình trạng lo âu trở nên tồi tệ hơn
- Cố gắng đừng khó chịu khi con quý vị lo lắng. Quý vị có thể thấy điều này không có ý nghĩa gì với mình, nhưng bộ não của con quý vị đang nói với các em rằng mình không được an toàn.
- Tự chăm sóc bản thân – quý vị là người hỗ trợ chính cho con và thường dễ quên rằng quý vị phải tự chăm sóc bản thân tốt.

Có sẵn những hỗ trợ nào? (What supports are available?)

Dịch vụ y tế công cộng và các dịch vụ miễn phí khác

Dịch [Vụ Sức Khỏe Tâm Thần cho Trẻ Sơ Sinh, Trẻ Em và Vị Thành Niên \(ICAMHS\)](#) cung cấp dịch vụ điều trị chuyên khoa cho trẻ em và thanh thiếu niên bằng hoặc nhỏ hơn 18 tuổi. Trao đổi với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị về dịch vụ này.

Dịch [Vụ Tâm Lý Sức Khỏe Ban Đầu và Cộng Đồng](#) hỗ trợ đánh giá và điều trị tâm lý miễn phí cho trẻ em bằng hoặc nhỏ hơn 12 tuổi. Hãy gọi số 8788 4200 và yêu cầu được nói chuyện với nhân viên tiếp nhận tâm lý.

Dịch [Vụ Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên SWSLHD](#) hỗ trợ tư vấn miễn phí cho thanh thiếu niên từ 12-21 tuổi. Hãy liên hệ với một trong các cơ sở trung tâm và yêu cầu được nói chuyện với nhân viên tiếp nhận:

- Dịch Vụ Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên Corner (Bankstown) theo số 9726 8633
- Nhóm Sức Khỏe Thanh Thiếu Niên Fairfield Liverpool (FLYHT) theo số 8717 1717
- Traxside (Campbelltown) theo số 4625 2525

[Headspace](#) cung cấp các dịch vụ tư vấn thanh toán bằng chi phí của chính phủ cho thanh thiếu niên từ 12-25 tuổi. Hãy liên hệ với một trong các trung tâm của họ để đặt lịch hẹn:

- Bankstown theo số 9393 9669
- Liverpool theo số 8785 3200
- Macarthur theo số 4627 9089

Dịch [Vụ Sức Khỏe Tâm Thần của Primary Health Network \(PHN\) phía Tây Nam Sydney](#) cung cấp hai dịch vụ để tăng khả năng tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên. Star4kids dành cho trẻ em từ 3 đến 12 tuổi và You In Mind dành cho thanh thiếu niên trên 12 tuổi. Cả hai dịch vụ đều có các tiêu chí cần đáp ứng và giấy giới thiệu của Bác Sĩ Gia Đình. Trao đổi với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị về dịch vụ này và xem liệu giấy giới thiệu có mang lại lợi ích hay không.

Lựa chọn riêng (Private options)

Có rất nhiều chuyên gia tư nhân và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe liên kết có thể điều trị tình trạng lo âu cho trẻ. Trao đổi với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị về việc giảm tiền điều trị.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu? (Where can I learn more?)

- **Bullying No Way** – dành cho trẻ em và phụ huynh: bullyingnoway.gov.au
- **Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em:** kidshelpline.com.au
- **Mạng Lưới Nuôi Dạy Trẻ:** raisingchildren.net.au