5 ĐIỀU COVID TÁC ĐỘNG ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA TRẺ

Và làm thế nào chúng ta có thể hỗ trợ và giúp đỡ trẻ tốt hơn trong thời kỳ đại dịch?

Những ảnh hưởng của đại dịch đối với những người trẻ tuổi như: sự gia tăng các triệu chứng bên trong (chẳng hạn như lo lắng và trầm cảm), các triệu chứng bên ngoài (chẳng hạn như hành vi gây rối và chống đối) và các triệu chứng cơ thể (như đau đầu và đau bụng) ở trẻ em và thanh thiếu niên kể từ khi COVID -19 bùng phát. Có một số lý do khiến sức khỏe tâm thần của trẻ em bị ảnh hưởng trong thời gian này.

Thay đổi các thói quen. Đại dịch đã khiến cho trẻ thay đổi các thói quen hàng ngày. Về cơ bản, tất cả trẻ em đi học phải thay đổi các thói quen ở trường khi các trường học thực hiện các biện pháp như học tập từ xa, rút ngắn ngày học, thực hiện giãn cách và đeo khẩu trang khi đến trường. Các hoạt động sau giờ học và các câu lạc bộ thể dục thể thao, nhạc họa đột nhiên bị ngưng lại.

Nhiều trẻ em cũng đã thay đổi đối các thói quen tại nhà, bao gồm lịch sinh hoạt, ngủ nghỉ do cha mẹ làm việc từ xa hoặc các tác nhân gây căng thẳng về tài chính do ba/mẹ bị mất việc làm, giảm thu nhập… Nhiều sự thay đổi này có thể dẫn đến cảm giác đau khổ và bất ổn dẫn đến các triệu chứng như trầm cảm hoặc rối loạn hành vi.

Mất kết nối xã hội. Ngoài những thay đổi các thói quen ở trường và trong gia đình, hầu hết trẻ đã bị giảm cơ hội tiếp xúc với những người khác. Trẻ phải giữ khoảng cách các bạn cùng lớp khi ở trường, chúng có thể không dám đến nhà bạn bè, hạn chế giao lưu với hàng xóm và qua thăm người thân. Sự mất kết nối xã hội này có thể dẫn đến gia tăng cảm giác buồn chán, đồng thời hạn chế các nguồn lực mà trẻ em có thể cần được hỗ trợ để đối phó với những căng thẳng của cuộc sống trong đại dịch.

Tăng căng thẳng ở cha mẹ. Người lớn cũng đã thay đổi những thói quen của mình và cũng gia tăng mức độ căng thẳng do hậu quả của đại dịch. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng căng thẳng có thể có tác động lớn đến hành vi nuôi dạy con cái, khiến cha mẹ có xu hướng thiếu quan tâm và kỷ luật nghiêm khắc hơn. Hành vi phiền muộn và có vấn đề ở trẻ em do kết quả của việc gián đoạn các thói quen của chúng có thể trở nên trầm trọng hơn khi cha mẹ căng thẳng phản ứng với con mình theo những cách ít nồng nhiệt, nhạy cảm và nhất quán hơn bình thường.

Thông điệp về nguy hiểm và các mối đe dọa. Ngoài những thay đổi trong thói quen và tương tác của họ với người chăm sóc, trẻ còn được tiếp cận với các thông tin tuyên truyền về COVID-19, khiến trẻ thấy rằng việc tương tác với những người khác có nhiều nguy hiểm, làm gia tăng sự chú ý của trẻ đối với các mối đe dọa tiềm ẩn, dẫn đến cảm giác lo lắng liên tục hoặc gia tăng các hành vi như nổi cơn thịnh nộ và các hành vi bộc phát khác. Để giúp các em hiểu và thực hiện các hành vi theo khuyến cáo của các cán bộ y tế, người lớn hãy nói với trẻ em rằng chúng ta cần ở nhà, giữ khoảng cách với người khác, đeo khẩu trang mọi lúc ở nơi công cộng và làm mọi thứ chúng ta có thể để tránh lây lan COVID-19.

Mất mát và đau buồn. Tại Việt Nam, hơn 4000 người nhiễm và hơn ba triệu người trên toàn thế giới đã chết vì COVID-19, (tính đến thời điểm sáng ngày 17.05.2021), một số trẻ đã phải trải qua cái chết của người thân do hậu quả trực tiếp của đại dịch. Những đau buồn đó sẽ là một trải nghiệm đặc biệt khó khăn để vượt qua những căng thẳng và đau khổ mà trẻ em và gia đình đang phải trải qua.

Sự gia tăng mà chúng ta thấy về các vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ giống với với sự gia tăng các triệu chứng ở người lớn, mặc dù có một số lý do tại sao những trải nghiệm trong năm qua có thể ảnh hưởng đến trẻ theo những cách riêng. Một khác biệt chính giữa trải nghiệm của người lớn và trẻ em là nhận thức ở người lớn tốt hơn. Người lớn thường dễ dàng hiểu rằng điều này cũng sẽ trôi qua và tiến hành các hành động để đối phó với các tình huống căng thẳng, ngay cả thách thức đại dịch toàn cầu kéo dài hàng năm.

Ngược lại, đối với trẻ em, một năm là khoảng thời gian rất dài trong cuộc đời ngắn ngủi này và trẻ có rất ít khả năng kiểm soát môi trường sống của mình và trẻ phải thay đổi mà có thể chưa hiểu rõ vì sao mình phải thay đổi. Nếu một người trưởng thành phải chuyển sang việc tại nhà, người này có thể sắp xếp cho mình một văn phòng ấm cúng tại nhà và có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn do không tốn thời gian di chuyển từ nhà đến văn phòng làm việc. Còn đứa trẻ đang học trực tiếp tại trường phải chuyển qua học cả ngày trên phần mềm Zoom, điều này khiến trẻ có thể cảm thấy mất kiểm soát và đau khổ vì những gián đoạn lớn này đối với môi trường của chúng hơn so với người lớn.

Làm thế nào để giúp đỡ và hỗ trợ các em trong trong thời gian khó khăn này? Chúng ta có thể không thay đổi được sự năng động của trường học và các hoạt động ngoại khóa, nhưng chúng ta có thể hướng đến việc tạo ra cảm giác an toàn và ổn định ở nhà. Các gia đình có thể tạo các thói quen mới an toàn để đối phó với COVID, chẳng hạn như các buổi xem phim tại nhà cùng gia đình. Trẻ cũng có thể kết nối với những người thân và bạn bè từ xa trong một khoảng thời gian nhất định, chẳng hạn như trò chuyện qua video, đeo khẩu trang khi đến nơi công cộng hoặc viết thư cho người thân. Bản thân các bậc phụ huynh cũng nên tự kiểm tra và thoe dõi sức khỏe tinh thần của chính mình vì cách nhìn nhận và tương tác của cha mẹ với trẻ sẽ giúp tạo tiền đề cho cách chúng nhìn nhận và đối phó với khoảng thời gian chưa từng có trong cuộc đời này.

Chuyên gia tâm lý Ngô Phạm Thị Thúy Trinh

Đơn vị tâm lý – Bệnh viện Nhi Đồng Thành Phố

(Theo bvndtp.org.vn)

[#mamnongca](https://www.facebook.com/hashtag/mamnongca?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R) [#giaoducxanh](https://www.facebook.com/hashtag/giaoducxanh?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R)

[#capiedu](https://www.facebook.com/hashtag/capiedu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R) [#ecolife](https://www.facebook.com/hashtag/ecolife?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R) [#ecohome1](https://www.facebook.com/hashtag/ecohome1?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R) [#ecohome2](https://www.facebook.com/hashtag/ecohome2?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R) [#ecohome3](https://www.facebook.com/hashtag/ecohome3?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZV7O8kRbKkxNbJaSDJUp9cXBVA6tFzvba-ljzlKo0--9yBGlbblEWCx04gMbXnQyrC6GWctAPZSZCHVOvpkffVzL5cVITa1sgsfhTUechabLcM9kU90-m6tnFrKM1TwzEuD4JchD6agwRWU-l6ZMn7K&__tn__=*NK-R)

-----------------------------

Trường Mầm non Sen Hồng – Nơi gửi trọn niềm tin

Website: http://mnsenhong.pgdhadong.edu.vn