

Rối Loạn Âm Ảnh Cường Chế

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Mặc Chứng Rối Loạn Âm Ảnh Cường Chế

“Rối loạn âm ảnh cường chế” là gì?

Những người mắc chứng Rối loạn âm ảnh cường chế (Obsessive Compulsive Disorder-OCD) đặc biệt nhạy cảm với các cơn khủng hoảng tiềm ẩn do sự báo động liên tục của não, dẫn đến một hoặc cả hai triệu chứng chính sau:

Âm ảnh

- Âm ảnh là những suy nghĩ, sự thôi thúc hoặc hình ảnh xuất hiện lặp đi lặp lại và liên tục xâm nhập tâm trí của người mắc chứng OCD. Mặc dù họ biết rằng những suy nghĩ này là thừa và không hợp lý nhưng họ không thể ngăn chặn sự xuất hiện những suy nghĩ này. Cố gắng kìm nén những suy nghĩ này sẽ khiến họ bất an hơn
- Các ám ảnh phổ biến bao gồm sợ hãi bỏ lại đồ đạc, nghi ngờ làm sai, lo lắng bị nhiễm độc thực phẩm, v.v...

Cường chế

- Cường chế là các hành vi lặp đi lặp lại mà mọi người cảm thấy bị thúc đẩy phải thực hiện, hoặc như thể là “nghi lễ”, để giảm bớt sự bất an hoặc lo lắng do những ám ảnh của họ gây ra. Việc tham gia vào các hành vi cường chế không mang lại niềm vui hay sự hài lòng, cũng như không giúp loại bỏ lo lắng một cách hiệu quả
- Các hành vi cường chế phổ biến bao gồm rửa tay liên tục, kiểm tra cặp sách nhiều lần, yêu cầu các thành viên trong gia đình trả lời liên tục cùng một câu hỏi, đọc thầm một số từ hoặc cụm từ, v.v...

Những người mắc chứng OCD hiểu rằng những suy nghĩ hoặc hành vi này là vô lý và thái quá, nhưng họ cảm thấy thiếu kiểm soát. Khi những người mắc chứng OCD dành quá nhiều thời gian cho những suy nghĩ hoặc hành vi này, cuộc sống hàng ngày của họ đang bị ảnh hưởng nghiêm trọng (chẳng hạn như mất nhiều thời gian trước khi họ có thể rời khỏi nhà, không hoàn thành bài tập về nhà hoặc ôn tập, bị bạn bè hiểu lầm hoặc khó chịu về thể chất, v.v...).

Vai trò của Cha Mẹ

Nếu tôi nghi ngờ con tôi mắc chứng OCD, tôi nên...

- Tìm kiếm ý kiến tư vấn và đánh giá tâm thần cho trẻ càng sớm càng tốt, để có thể sắp xếp việc điều trị và hỗ trợ thích hợp cho trẻ
- Bắt đầu liên hệ với Điều phối viên về Nhu cầu Giáo dục Đặc biệt (SENCO), giáo viên chủ nhiệm lớp, Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp

Sau khi con tôi được đánh giá mắc chứng OCD, tôi nên...

- Hợp tác với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong việc thực hiện kế hoạch điều trị theo đề xuất để đảm bảo rằng trẻ nhận được các phương pháp điều trị cần thiết và dùng thuốc theo đúng quy định (nếu có)
- Chủ động cung cấp cho nhà trường thông tin về các nhu cầu giáo dục đặc biệt của trẻ càng sớm càng tốt, bao gồm cả việc chuyên báo cáo tâm thần của trẻ cho nhà trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp
- Duy trì liên lạc với Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường, SENCO, Đội hỗ trợ học sinh, giáo viên chủ nhiệm lớp và các giáo viên bộ môn để hiểu về điều kiện học tập và điều chỉnh của trẻ; và cùng thảo luận về các chiến lược hỗ trợ thích hợp nếu cần thiết

Có thể xem xét các chiến lược sau đây khi hỗ trợ trẻ:

Kỹ năng giao tiếp và Quản lý cảm xúc

- Chấp nhận các khó khăn của trẻ và hiểu rằng trẻ không cố ý làm trái sự hướng dẫn của gia đình
- Dạy trẻ sử dụng các bài tập như hít thở sâu và thư giãn cơ để thư giãn và giảm căng thẳng
- Thành thật với cảm xúc và suy nghĩ của bản thân, quan tâm hơn đến sự cân bằng của thể chất và tinh thần, để bản thân nghỉ ngơi đầy đủ và duy trì cách nuôi dạy trẻ tích cực để hỗ trợ sự phát triển của trẻ

Quản lý hành vi

- Điều chỉnh kỳ vọng của quý vị đối với trẻ và cùng lập kế hoạch sửa đổi hành vi được cả hai đồng ý, chẳng hạn như đặt mục tiêu không rửa tay lâu hơn một khoảng thời gian nhất định mỗi lần trẻ rửa tay. Theo đề xuất của bác sĩ trị liệu và kế hoạch điều trị chứng OCD, các thành viên trong gia đình có thể đặt giới hạn thích hợp cho các hành vi lặp đi lặp lại, chẳng hạn như yêu cầu tạm dừng các hành vi cưỡng chế, hạn chế tần suất hoặc thời gian cưỡng chế, hoặc số lần tìm kiếm sự trấn an, để tránh củng cố những ám ảnh hoặc cưỡng chế của trẻ
- Khám phá và thực hiện các hoạt động giúp thư giãn cơ thể và tâm trí với trẻ và thúc đẩy mối quan hệ gia đình

Các biện pháp và chiến lược hỗ trợ

Nhìn chung, trường học có thể cung cấp các hỗ trợ sau đây tùy theo nhu cầu của từng học sinh:

Giúp học sinh điều chỉnh ở trường

- Tạo môi trường học tập quan tâm và thân thiện để học sinh cảm thấy an toàn và được quan tâm
- Bố trí nhân viên nhà trường đưa học sinh đến một môi trường an toàn và yên tĩnh để điều chỉnh cảm xúc khi cần thiết
- Cung cấp tư vấn cá nhân cho học sinh có nhu cầu, hợp tác thực hiện kế hoạch điều trị chứng OCD khi thích hợp, nâng cao nhận thức và hiểu biết của học sinh về các ám ảnh hoặc cưỡng chế, cùng lập kế hoạch sửa đổi hành vi cụ thể, thảo luận các chiến lược đối phó với những ám ảnh hoặc cưỡng chế với học sinh và đánh giá cao sự tiến bộ của học sinh đúng lúc

Giúp học sinh hòa đồng và giao tiếp với giáo viên và bạn bè

- Hiểu rằng hành vi cưỡng chế của học sinh không phải là hành vi chống đối có chủ ý và không trừng phạt học sinh vì hành vi đó
- Khen ngợi các đặc điểm cá nhân tích cực của học sinh và sắp xếp các nhiệm vụ trong lớp hoặc các hoạt động ngoại khóa phù hợp để học sinh có thể đánh giá cao khả năng và giá trị của bản thân
- Hướng dẫn học sinh sử dụng các dấu hiệu thị giác để tìm kiếm sự trợ giúp đối phó với những ám ảnh và cưỡng chế (ví dụ: “đèn đỏ” có nghĩa là nhờ giáo viên can thiệp và “đèn xanh” có nghĩa là học sinh đang cố gắng tự đối phó với tình trạng đó)
- Sắp xếp các bạn học thân thiện tham gia vào các hoạt động nhóm với học sinh, mở rộng vòng kết nối xã hội của học sinh và khuyến khích sự hỗ trợ và khoan dung lẫn nhau giữa các bạn cùng lớp để tránh giảm tương tác do tình trạng của học sinh.
- Nếu mối quan hệ xã hội của học sinh bị ảnh hưởng bởi tình trạng của học sinh, giáo viên có thể ghép học sinh với một số bạn học hữu ích trong lớp hoặc sắp xếp các nhóm lớp để cung cấp hỗ trợ học tập hoặc xã hội cho học sinh

Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập

- Nếu học sinh bị phân tâm bởi những suy nghĩ ám ảnh, hãy hướng dẫn ngắn gọn. Lập lại hướng dẫn khi cần thiết hoặc đưa ra các dấu hiệu thị giác để giúp học sinh tập trung
- Nếu học sinh không thể theo kịp tiến độ của các hoạt động học tập do tình trạng của mình, hãy giúp học sinh sử dụng danh sách kiểm tra và lập lịch hoạt động để học sinh có thể hoàn thành các hoạt động dần dần.
- Cung cấp cho học sinh sự hỗ trợ phù hợp trong lớp học (chẳng hạn như hỗ trợ ghi chú) để giảm tải cho trí nhớ, sự chú ý và tổ chức do tình trạng của học sinh gây ra
- Điều chỉnh bài tập về nhà theo nhu cầu của học sinh để giảm áp lực của học sinh
- Cung cấp các sắp xếp thi cử đặc biệt theo nhu cầu của học sinh và đề xuất từ các chuyên gia

Tăng cường hỗ trợ và phối hợp giữa gia đình và nhà trường

- Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu cho học sinh gặp khó khăn nghiêm trọng khi cần thiết, chẳng hạn như lập Kế hoạch học tập cá nhân, thực hiện đánh giá và theo dõi thường xuyên
- Duy trì sự phối hợp và liên lạc chặt chẽ giữa nhà trường, phụ huynh và các chuyên gia (chẳng hạn như các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nhân viên xã hội, nhà tâm lý học, v.v.....)

Các trang web hữu ích

Bộ Giáo dục

Trang chủ của Bộ Giáo dục

<http://www.edb.gov.hk/en>

Thông tin giáo dục tổng hợp và giáo dục đặc biệt trực tuyến “SENSE”

<https://sense.edb.gov.hk>

Thông tin trực tuyến về sức khỏe tâm thần của học sinh “Mental Health@School”

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Hướng dẫn hoạt động về Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp toàn trường

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

Cẩm nang hướng dẫn hỗ trợ dành cho giáo viên – Hiểu và trợ giúp học sinh bị rối loạn tâm thần

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Bộ Phúc lợi Xã hội

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

Hội đồng Dịch vụ Xã hội Hồng Kông

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

Số điện thoại để giải đáp thắc mắc

Bộ Giáo dục

Thắc mắc chung về giáo dục đặc biệt

3698 3957

Cơ quan quản lý bệnh viện

Số điện thoại trực tiếp về Sức khỏe tâm thần
của Cơ quan quản lý bệnh viện (24 giờ)

2466 7350

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

2246 6659

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

2349 4212

Nguồn hỗ trợ và đường dây hỗ trợ cộng đồng

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>