

## **Rối Loạn Ăn Uống**

### **Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Mắc Chứng Rối Loạn Ăn Uống**

#### **Rối loạn ăn uống là gì?**

Rối loạn ăn uống (Eating Disorders-EDs), (bao gồm chứng Chán ăn tâm thần (Anorexia Nervosa-AN) và Cuồng ăn tâm thần (Bulimia Nervosa-BN)), đề cập đến nhiều loại bệnh liên quan đến thái độ và hành vi ăn uống bất thường. Những người mắc chứng rối loạn ăn uống có thể ăn rất nhiều hoặc rất ít thức ăn và thường quan tâm quá mức đến cân nặng, vóc dáng cơ thể và thức ăn của mình.

Những người mắc chứng AN có hình ảnh méo mó về cơ thể của mình và nỗi sợ hãi về việc béo lên dẫn đến ăn kiêng quá mức và giảm cân nghiêm trọng. Những người mắc chứng BN thường xuyên ăn uống vô độ kèm theo một số hành vi bù trừ không thích hợp (như tự gây nôn và lạm dụng thuốc nhuận tràng) để tránh tăng cân.

EDs có thể xảy ra bất cứ lúc nào với bất kỳ ai, nhưng phổ biến ở phụ nữ hơn nam giới. Các triệu chứng phổ biến của EDs bao gồm:

#### **Khía cạnh cảm xúc**

- Hình ảnh bản thân xấu
- Xáo trộn cảm xúc (ví dụ: lo lắng, trầm cảm, xấu hổ)

#### **Khía cạnh sinh lý**

- Tăng hoặc giảm cân đột ngột hoặc dao động trong thời gian ngắn
- Cảm thấy mệt mỏi, yếu và lạnh do quá trình trao đổi chất chậm lại
- Cảm thấy no, tóc hoặc da khô
- Khó tập trung

#### **Khía cạnh nhận thức**

- Lo lắng về cân nặng hoặc vóc dáng cơ thể
- Cảm thấy không thể kiểm soát các hành vi xung quanh thực phẩm

#### **Khía cạnh hành vi**

- Ăn kiêng liên tục (ví dụ: bỏ bữa, nhịn ăn, thay thế bữa ăn bằng đồ uống)
- Ăn uống vô độ
- Tập thể dục quá sức, thường xuyên nói về thức ăn
- Mất hứng thú với các hoạt động xã hội hoặc sở thích
- Thiếu động lực học tập (ví dụ: thiếu năng lượng để hoàn thành bài tập về nhà hoặc thành tích học tập sa sút)

Nếu không được điều trị thích hợp, EDs có thể dẫn đến một loạt các biến chứng, những tổn thương không thể phục hồi cho cơ thể và thậm chí tử vong.

#### **Vai trò của Cha Mẹ**

##### **Nếu tôi nghi ngờ con tôi mắc chứng EDs, 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 EDs, 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 chuyển 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:**

#### **Cuộc sống hàng ngày**

- Hiểu chính xác về EDs và tìm hiểu thêm về các rối loạn để quý vị có thể hỗ trợ trẻ tốt hơn
- Giúp trẻ hình thành thói quen ăn sáng, trưa và tối đều đặn
- Hãy là một hình mẫu với thái độ lành mạnh đối với việc ăn uống, tập thể dục và cân nặng và thực hiện lối sống lành mạnh, ví dụ: không ăn kiêng hoặc bỏ bữa, ăn chế độ ăn cân bằng và tập thể dục thường xuyên để duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần
- Chấp nhận các hình dạng cơ thể khác nhau. Tránh đưa ra những nhận xét không phù hợp về cân nặng, vóc dáng cơ thể, ngoại hình hoặc các bộ phận cơ thể cụ thể của trẻ
- Dạy trẻ cách đối phó với áp lực tiêu cực từ bạn bè (ví dụ: nói “không” với những lời trêu chọc liên quan đến cân nặng hoặc vóc dáng cơ thể hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè hoặc người lớn đáng tin cậy)
- Tham gia vào các hoạt động xã hội với trẻ mà không chú trọng đến cân nặng hoặc ngoại hình

#### **Kỹ năng giao tiếp và Quản lý cảm xúc**

- Kiên nhẫn lắng nghe và đồng cảm với nhận thức của trẻ về cân nặng và hình ảnh cơ thể
- EDs có thể điều trị được và có thể phục hồi. Đừng chỉ trích hoặc đổ lỗi cho trẻ về hành vi của trẻ
- Giúp trẻ bộc lộ những cảm xúc tiêu cực một cách lành mạnh. Khuyến khích trẻ giải tỏa căng thẳng bằng các cách như đi dạo, nghe nhạc, dành thời gian yên tĩnh một mình, hít thở sâu hoặc thực hiện các bài tập thư giãn cơ bắp thay vì ăn.

#### **Xây dựng giá trị tích cực**

- Giúp trẻ hiểu giá trị bản thân. Nhấn mạnh vào những điểm mạnh và những đặc điểm tích cực của trẻ, chẳng hạn như lòng tốt và sự quan tâm, thay vì ngoại hình của trẻ
- Giúp trẻ xem xét kỹ những thông điệp mà trẻ nhận được từ các phương tiện truyền thông và bạn bè đồng trang lứa về việc ăn kiêng, ngoại hình lý tưởng hay “thân hình hoàn hảo”

#### **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**

- Khi học sinh cảm thấy rất lo lắng và căng thẳng, hãy để học sinh nghỉ ngơi và thư giãn ở một nơi an toàn và yên tĩnh
- Khi học sinh cần thay đồng phục (ví dụ: đối với lớp Giáo dục thể chất), hãy đảm bảo rằng học sinh có đủ thời gian để thay và đưa ra các lựa chọn để thay đổi trong phòng thay đồ hoặc nơi có nhiều quyền riêng tư hơn

- Hỗ trợ học sinh ăn uống hợp lý, và cung cấp các sắp xếp bữa ăn khác nhau tùy theo tiến độ và nhu cầu của học sinh (ví dụ: ăn với các học sinh khác như bình thường, với nhân viên hướng dẫn học sinh, trong một phòng riêng biệt hoặc xa khu vực ăn uống chính nhưng với những người bạn tốt, v.v...)
- Giúp học sinh thực hiện giám sát bữa ăn và theo dõi sức khỏe thể chất, dựa trên đề xuất của các chuyên gia y tế. Phụ huynh có thể cho trẻ mang đồ ăn nhẹ đến trường theo khuyến cáo để học sinh có thể ăn tại trường theo yêu cầu
- Cung cấp đào tạo nhóm hoặc cá nhân cho học sinh có nhu cầu để hình thành nên thái độ và hành vi lành mạnh đối với thực phẩm và ăn uống, tập thể dục và cân nặng
- Cung cấp thời gian học hoặc sắp xếp lớp học linh hoạt theo nhu cầu của học sinh để tham gia các dịch vụ y tế hoặc tư vấn

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

- Tích cực thúc đẩy lối sống và ăn uống lành mạnh, đồng thời thúc đẩy bầu không khí ở trường không chỉ trích về ngoại hình của người khác
- Tạo ra một môi trường học đường lành mạnh, không khoan nhượng đối với hành vi bắt nạt nhằm vào ngoại hình
- Đảm bảo rằng các học sinh có vóc dáng, kích thước và ngoại hình khác nhau đều được coi trọng và tôn trọng như nhau
- Chủ động quan tâm đến học sinh. Nếu học sinh bỏ bữa, hãy nói chuyện với các em một cách bình tĩnh và không chỉ trích và cho các em biết rằng giáo viên đang lo lắng về hành vi của các em
- Sắp xếp một số bạn học hữu ích để hỗ trợ việc học tập hoặc cảm xúc cho học sinh

### **Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập**

- Chú ý đến tác động tiềm tàng của EDs đối với hoạt động nhận thức của học sinh
- Giáo viên có thể cho học sinh nghỉ trong giờ học tùy theo nhu cầu của học sinh để học sinh có thể ăn một ít thức ăn
- Nếu học sinh cảm thấy lạnh trong lớp, giáo viên có thể cho phép học sinh đắp chăn hoặc uống nước ấm để giữ ấm.
- Điều chỉnh bài tập về nhà theo nhu cầu của học sinh để giảm áp lực của học sinh
- Miễn học sinh khỏi các lớp giáo dục thể chất hoặc thực hiện các điều chỉnh khác theo nhu cầu của học sinh và đề xuất chuyên môn
- Nếu bất kỳ học sinh nào cần tham gia các dịch vụ y tế hoặc tư vấn trong giờ học, giáo viên có thể cung cấp cho học sinh đó các ghi chú về bài học
- 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...) để tìm hiểu về tình trạng ăn uống và cân nặng của học sinh
- Nếu cân nặng và tình trạng sức khỏe của học sinh xấu đi, cần liên lạc với các chuyên gia y tế càng sớm càng tốt và tìm kiếm sự hỗ trợ và theo dõi kịp thời của họ

### **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](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](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>