

Loạn thần

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Bị Loạn thần

“Loạn thần” là gì?

Loạn thần (bao gồm Tâm thần phân liệt, Rối loạn ảo tưởng, v.v...) là một loại bệnh về não. Do sự rối loạn của mạng lưới thần kinh não, có những xáo trộn trong “suy nghĩ” và “nhận thức” của một người, dẫn đến cảm xúc, lời nói và hành vi bất thường của người đó. “Suy nghĩ” đề cập đến nội dung và cách tổ chức suy nghĩ, trong khi đó “nhận thức” đề cập đến cảm giác được cảm nhận bởi năm cơ quan giác quan khác nhau. Khi bị Loạn thần, con người không thể hiểu chính xác thực tế xung quanh mình, cũng như không thể kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của bản thân và thể hiện bản thân một cách rõ ràng.

Các triệu chứng phổ biến của Loạn thần bao gồm:

- Ảo giác, chẳng hạn như nghe, nhìn, ngửi hoặc cảm thấy một số âm thanh, đồ vật hoặc mùi không tồn tại
- Ảo tưởng không thể tin được và lạc lõng với thực tế
- Suy nghĩ lẫn lộn, nói chuyện không mạch lạc và thiếu logic
- Thiếu động lực
- Bỏ bê việc chăm sóc ngoại hình và vệ sinh cá nhân của một người
- Suy giảm khả năng thể hiện cảm xúc
- Giảm tư duy ngôn ngữ

Vai trò của Cha Mẹ

Nếu tôi nghi ngờ con tôi bị Loạn thần, 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 là bị Loạn thần, 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 tình trạng học tập và điều chỉnh của trẻ; và cùng nhau thảo luận về các chiến lược hỗ trợ thích hợp nếu cần thiết

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

Sắp xếp tái khám và quản lý việc uống thuốc

- Thuốc uống đóng vai trò quan trọng nhất trong điều trị Loạn thần. Quý vị nên đưa trẻ đi tái khám đúng hẹn để gặp bác sĩ chuyên khoa tâm thần, uống thuốc theo hướng dẫn và quan sát diễn biến của trẻ sau khi dùng thuốc.

- Để giảm khả năng tái phát bệnh, ngay cả khi tình trạng bệnh đã ổn định, trẻ nên tiếp tục uống thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ, không nên tự ý giảm hoặc ngừng thuốc.

Sắp xếp môi trường và hoạt động hàng ngày

- Giảm số lượng đồ dùng ở nhà có thể gây kích thích cho trẻ
- Dựa trên tình trạng của trẻ, cố gắng sắp xếp thời lượng hoạt động gia đình hoặc xã hội thường xuyên và thích hợp cho trẻ, tránh để trẻ quá cô lập về mặt xã hội.

Kĩ năng giao tiếp

- Giữ bình tĩnh khi nói và tránh kích động cảm xúc của trẻ
- Sử dụng những câu đơn giản để trao đổi trực tiếp với trẻ, bày tỏ rõ ràng suy nghĩ và cảm xúc của quý vị và lặp lại những gì quý vị đã nói khi cần thiết
- Thể hiện sự quan tâm và chấp nhận thông qua hành động và lời nói, chẳng hạn như dành nhiều thời gian hơn cho trẻ hoặc viết những lời khuyến khích
- Khen ngợi trẻ về sức mạnh và những nỗ lực mà trẻ đã đạt được, đồng thời khuyến khích trẻ kịp thời để tăng cường sự tự tin của trẻ
- Khi trẻ gặp khó khăn, dạy trẻ giải quyết vấn đề từng bước bằng các chiến lược giải quyết vấn đề có hệ thống
- Khi đối phó với ảo giác và ảo tưởng của trẻ, quý vị nên kiên nhẫn lắng nghe trải nghiệm của trẻ, hiểu cảm giác của trẻ khi bị quấy rầy bởi căn bệnh này và tránh tranh luận với trẻ về tính trung thực của những ảo giác và ảo tưởng này. Đồng thời, quý vị không cần phải giả vờ rằng quý vị có thể cảm thấy ảo giác và ảo tưởng của trẻ

Quản lý cảm xúc

- Hiểu và chấp nhận cảm xúc của trẻ và hướng dẫn trẻ sử dụng các cụm từ và câu thích hợp để thể hiện cảm xúc của mình
- Hướng dẫn trẻ sử dụng các phương pháp thư giãn thích hợp, chẳng hạn như hít thở sâu và các bài tập thư giãn, để giảm bớt lo lắng khi xảy ra ảo giác hoặc ảo tưởng

Quản lý gia đình

- Duy trì cách kỷ luật tích cực và tránh bảo vệ quá mức hoặc chỉ trích quá mức các hành vi của trẻ
- Điều chỉnh kỳ vọng và tiêu chuẩn của quý vị đối với trẻ theo khả năng của trẻ
- Trong quá trình hồi phục, quý vị có thể khuyến khích trẻ học cách tự chăm sóc bản thân để phát triển tính độc lập của trẻ

Ngoài việc quan tâm đến tình trạng của trẻ, người chăm sóc cũng nên chú ý đến sức khỏe tinh thần của trẻ. Do đó, quý vị có thể:

- Triển khai các phương pháp quản lý căng thẳng cá nhân hiệu quả và duy trì sự cân bằng thể chất và tinh thần để hỗ trợ sự phát triển của trẻ
- Tận dụng tốt các nguồn lực cộng đồng hoặc chia sẻ công việc chăm sóc trẻ với các thành viên trong gia đình
- Tham gia vào các nhóm hỗ trợ các thành viên trong gia đình và chia sẻ những khó khăn và kinh nghiệm với các thành viên trong nhóm

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

- Thảo luận với đội ngũ y tế để triển khai các biện pháp và chiến lược hỗ trợ thích hợp cho học sinh nhằm giúp học sinh đối phó với ảo giác và ảo tưởng trong trường học
- Hỗ trợ học sinh áp dụng các chiến lược được sử dụng trong điều trị tâm lý ở trường học, để cải thiện khả năng phân biệt giữa suy nghĩ và thực tế
- Cho phép học sinh tham gia các hoạt động trong lớp tùy theo khả năng và điều kiện của mình để tránh gây áp lực quá lớn cho học sinh.
- Xử lý linh hoạt các quy trình và yêu cầu chuyên cần dựa trên điều kiện và nhu cầu của học sinh

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

- Hình thành văn hóa học đường quan tâm, tăng cường hiểu biết của giáo viên và học sinh về chứng Loạn thần và chấp nhận học sinh bị Loạn thần với tư duy hòa nhập
- Giáo viên nên thể hiện sự quan tâm đối với học sinh bị Loạn thần thường xuyên hơn, chẳng hạn như khen ngợi và chỉ rõ tiến bộ của các em hoặc viết ra một số lời động viên dành cho các em
- Sắp xếp những bạn học hữu ích để hỗ trợ học sinh bị Loạn thần và hỗ trợ trong học tập

Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập

- Cung cấp hỗ trợ học tập thích hợp cho học sinh có nhu cầu để giảm tải cho trí nhớ, khả năng tập trung và khả năng tổ chức của học sinh
- Đưa ra các hướng dẫn ngắn gọn và lặp lại chúng khi cần thiết hoặc đưa ra các dấu hiệu bằng lời nói hoặc hình ảnh
- Điều chỉnh kỳ vọng đối với học sinh theo khả năng của các em, chia nhiệm vụ thành các phần nhỏ hơn và dạy học sinh sử dụng các phương pháp tổ chức và công cụ hỗ trợ trí nhớ để xử lý tài liệu học tập trong lớp
- 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...) để biết về quá trình theo dõi và các tình huống dùng thuốc của học sinh
- Nếu học sinh có biểu hiện tái phát, nhà trường nên liên lạc với gia đình và nhân viên y tế càng sớm càng tốt để tìm kiếm sự trợ giúp thích hợp

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/index.html>

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

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

Cẩm nang hướng dẫn hỗ trợ dành cho giáo viên về việc hiểu và hỗ trợ học sinh bị bệnh 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>

Cơ quan quản lý bệnh viện

Chương trình Dịch vụ “Loạn thần”

<https://www3.ha.org.hk/easy/eng/service.html>

Bộ Phúc lợi Xã hội

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

Hội đồng Dịch vụ Xã hội Hồng Kông

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

Số điện thoại giải đáp thắc mắc

Bộ Giáo dục

Các 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

Dịch vụ đánh giá sớm dành cho thanh thiếu niên bị Loạn thần sớm (EASY)

2928 3283

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>

