 Dấu Hiệu Đau Buồn và Căng Thẳng Mãn Tính

ở Thanh Thiếu Niên và Người Trẻ Tuổi (13-24 tuổi)

Điều cần
lưu ý:


Dưới đây là các dấu hiệu phổ biến của căng thẳng mãn tính ở thanh thiếu niên và người trẻ tuổi. Các triệu chứng có thể thay đổi rất lớn tùy thuộc vào độ tuổi, tính khí, sự phát triển, khả năng và phương pháp ứng phó. Dù nhiều hành vi trong số này là phổ biến, nhưng sự gia tăng hoặc giảm nhanh chóng hay không giải thích được của bất kỳ hành vi nào trong số này mà kéo dài hai tuần trở lên là nguyên nhân đáng lo ngại.

* Tăng tần suất buồn bã, khóc lóc hoặc buồn bực.
* Gia tăng nỗi sợ hãi, lo lắng hoặc tránh né các tình huống và/hoặc lo ngại về tương lai.
* Đòi được chú ý, trấn an hoặc tiếp xúc thể chất nhiều hơn bình thường.
* Dễ cáu kỉnh, tức giận, thất vọng, thù địch và/hoặc hung hăng hơn.
* Khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ và/hoặc gặp ác mộng.
* Báo cáo nhiều hơn về các triệu chứng hoặc vấn đề sức khỏe hoặc không “cảm thấy khỏe”.
* Thay đổi đáng kể về chế độ ăn uống/lượng nạp thức ăn, mức độ hoạt động hoặc mức năng lượng.
* Muốn ở một mình hoặc không muốn giao lưu với bạn bè hoặc gia đình.
* Tăng xung đột và/hoặc khó hòa đồng với bạn học, bạn bè hay thành viên gia đình.
* Từ chối đến trường hoặc tham gia các sự kiện hoặc hoạt động nhóm thường lệ.
* Có vấn đề về bài tập được giao ở trường, điểm số hoặc lên kế hoạch cho tương lai.
* Gặp khó khăn trong các mối quan hệ với bạn học, thành viên gia đình và/hoặc người lớn.
* Thay đổi bạn bè hoặc nhóm bạn bè nhanh chóng.
* Tăng mức độ từ chối tuân theo các yêu cầu hoặc từ chối tuân thủ luật pháp hoặc quy tắc.
* Tham gia vào hành vi nguy hiểm, mạo hiểm hoặc chơi với thành phần bạn bè phức tạp.
* Tự nói chuyện kiểu tiêu cực và/hoặc biểu hiện bên ngoài tiêu cực. Thói quen tập thể dục hoặc ăn uống quá ít hoặc quá nhiều.
* Các sự cố lặp đi lặp lại dẫn đến thương tích (vết cắt, vết bầm tím, bong gân, chấn thương phần xương hoặc đầu).
* Sử dụng chất gây nghiện và/hoặc hành vi bí mật nguy hiểm.
* Tham gia vào các mối quan hệ thân mật/tình dục, tình bạn hoặc các hoạt động khác không lành mạnh.
* Có những câu nói về bản thân đang vô vọng, tuyệt vọng hoặc muốn chết.
**Lời khuyên về cách ứng phó:**

**Tuổi vị thành niên và giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành là giai đoạn đang giằng co để xác định bản sắc cá nhân, mối quan hệ với bạn bè, áp lực học tập và gia đình, trách nhiệm gia tăng, so sánh ngoài xã hội và lập kế hoạch cho tương lai. Tốc độ phát triển nhanh chóng của não bộ và những thay đổi về hormone có thể khuếch đại cảm giác bất ổn, không chắc chắn và thiếu kiểm soát.** **Thanh thiếu niên cần sự hỗ trợ nhất quán, hướng dẫn, kỳ vọng rõ ràng và làm mẫu cho những hành vi và lựa chọn lành mạnh từ những người lớn đáng tin cậy. Họ cũng cần không gian để khám phá sự độc lập, giải quyết vấn đề và tự đưa ra quyết định khi an toàn và phù hợp.**
* Duy trì thói quen hàng ngày có thể dự đoán được, bao gồm tập thể dục, ăn uống và các hoạt động giải trí.
* Củng cố các giá trị của gia đình đồng thời thống nhất các giới hạn và kỳ vọng rõ ràng về hành vi.
* Thường xuyên trao đổi về các kế hoạch, nêu rõ những gì sắp diễn ra và thời điểm diễn ra.
* Dành thời gian để trao đổi về những lo lắng và mối lo ngại phát sinh, và động não tìm giải pháp.
* Cung cấp các cơ hội thường xuyên để kết nối, lắng nghe và tham gia các hoạt động chung.
* Khuyến khích sự sáng tạo và thể hiện bản thân.
* Khuyến khích kết nối với những bạn học và bạn bè giao lưu thân thiện, gồm hoạt động nhóm lành mạnh.
* Tham gia vào các sự kiện và sở thích chung của gia đình.
* Làm gương và khuyến khích các hành vi thúc đẩy sức khỏe (hoạt động thể chất, ăn thực phẩm cân bằng, lịch đi ngủ, các bài luyện tập giảm căng thẳng, tìm kiếm hỗ trợ từ người lớn và bạn bè thân thiện, v.v.).
* Tôn trọng quyền riêng tư và quyền tự chủ của họ.
* Yêu cầu hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, người lớn đáng tin cậy và giáo viên trong lớp học.
* Trao đổi với bác sĩ gia đình của quý vị để thảo luận về các vấn đề sức khỏe hoặc y tế.
* Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần, người cao tuổi trong cộng đồng hoặc dịch vụ hỗ trợ gia đình.
* **Trong trường hợp khủng hoảng, hãy gọi hoặc nhắn tin đến số 988 hoặc trò chuyện trên 988lifeline.org**