



Hiểu về sang chấn tâm lý và rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) ở trẻ em và thanh thiếu niên

Sang chấn tâm lý là gì?

Sang chấn tâm lý là trải nghiệm về một sự việc rất đáng sợ hoặc nguy hiểm xảy ra với trẻ.

Đó có thể là tai nạn, sự ngược đãi, bạo lực hoặc thiên tai.

PTSD là gì?

PTSD là tình trạng trẻ tiếp tục gặp các vấn đề tâm lý sau một sự kiện đáng sợ. Trẻ có thể không cảm thấy tốt hơn theo thời gian.

Các dấu hiệu cần lưu ý:

- Cảm thấy rất sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận
- Gặp ác mộng
- Liên tục nghĩ về sự kiện đáng sợ đó
- Hành động như thể sự việc đang tái diễn
- Tránh né những nơi hoặc người gợi nhớ đến sự việc đó
- Khó ngủ
- Dễ nổi giận
- Bị đau đầu hoặc đau bụng
- Khó chú ý
- Có hành vi như trẻ nhỏ hơn tuổi thực (đeo bám hoặc hay nhõng nhẽo)

Tác động của sang chấn tâm lý đối với trẻ:

Một số trẻ có thể trở nên vô cảm hoặc thu mình lại. Trẻ có thể mất hứng thú với mọi thứ hoặc xa lánh người khác.

Tình trạng này kéo dài bao lâu?

Những cảm giác này có thể kéo dài trong nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm nếu không được điều trị.

Cách trợ giúp:

- Giúp trẻ cảm thấy an toàn
- Hỗ trợ trẻ ở cả nhà và trường học
- Khuyến khích trẻ chia sẻ, vẽ tranh hoặc vui chơi để thể hiện cảm xúc

Các lựa chọn điều trị:

Liệu pháp:

- Nói chuyện với chuyên gia trị liệu giúp trẻ xử lý sang chấn tâm lý
- Các hoạt động như vẽ và chơi có thể giúp ích. Các hoạt động như vẽ tranh và vui chơi có thể mang lại hiệu quả

Hỗ trợ:

- Sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường là vô cùng quan trọng

Thuốc:

- Đôi khi thuốc có thể giúp giảm lo âu, buồn bã hoặc tức giận

Tin vui: Với sự giúp đỡ và hỗ trợ, trẻ có thể tìm lại cảm giác an toàn và sống một cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh.