

Hướng dẫn Nói chuyện với Trẻ em & Thanh thiếu niên Về Thảm họa Tràn dầu

Can thiệp tại Nhà đối với Trẻ chưa đến Tuổi đi học (Preschoolers) và Thiếu niên (Adolescents)



Sự căng thẳng và tác động của dầu tràn có thể ảnh hưởng đến trẻ em nhiều hơn đối với người lớn. Một số trẻ em có thể bị ảnh hưởng mà không ai biết. Do không quan tâm, các bậc phụ huynh có thể làm cho trẻ cảm thấy rằng việc nói về trải nghiệm này là điều không hay. Điều này có thể gây ra cho trẻ cảm giác bối rối, thiếu tự tin, và bất lực. Cần nói cho trẻ biết rằng nhiều cảm xúc khác nhau là chuyện bình thường trong khi sự kiện đang xảy ra và sau một sự kiện. Biết được điều này giúp trẻ đối phó với trải nghiệm mà nó gặp phải.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể có dấu hiệu căng thẳng do những tổn thất và thay đổi mà dầu tràn gây ra ở Bờ Vịnh. Các dấu hiệu bao gồm sự buồn rầu, cáu kỉnh, có thái độ hung hãn hay lãnh đạm, và quay trở lại tật xấu trước kia. Các dấu hiệu còn có thể bao gồm đau bụng và đau đầu, và thường xuyên muốn ở nhà không đi học và tránh xa bạn bè. Các dấu hiệu này là bình thường và thường không kéo dài. Quý vị có thể giúp con mình theo các gợi ý sau:

Trẻ em chưa đến tuổi đi học (Preschooler)

- Bám sát các thói quen thường xuyên của gia đình
- Phải nỗ lực hơn trong việc giúp trẻ thoải mái và hỗ trợ chúng
- Tránh sự chia lìa khi có thể
- Cho phép con quý vị ngủ trong phòng của bố mẹ trong thời gian hạn định
- Khuyến khích con quý vị bày tỏ cảm xúc thông qua trò chơi, hình vẽ, chương trình diễn kịch, và kể chuyện
- Hạn chế xem phương tiện truyền thông

Trẻ Đến Tuổi Đi học Tiểu học (Elementary Age Children)

- Phải chú ý nhiều hơn
- Đặt ra các hạn chế nhẹ nhàng nhưng kiên quyết đối với các hành vi quá mức

- Luôn lắng nghe con trẻ kể về trải nghiệm của chúng
- Khuyến khích con trẻ bày tỏ cảm xúc thông qua nói chuyện và trò chơi
- Giao các việc vặt trong nhà và các hoạt động có cấu trúc nhưng không yêu cầu quá cao
- Giải thích cách mọi người hỗ trợ đối phó với dầu tràn và việc cộng đồng chịu ảnh hưởng của thảm họa này như thế nào

Trẻ Tiền Thiếu niên và Thiếu niên (Preadolescents and Adolescents)

- Phải chú ý nhiều hơn
- Kiên trì lắng nghe các em, nhưng không nên ép buộc các cháu kể về các cảm xúc của chúng
- Khuyến khích các em thảo luận về những trải nghiệm giữa bạn bè cùng lứa
- Nhắc nhở cháu tham gia vào các hoạt động thể dục
- Khuyến khích các em quay trở lại với các hoạt động thông thường khi có thể
- Xúc tiến các thói quen ăn uống lành mạnh và tập thể dục
- Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông



Đường dây nóng

Đường dây Hỗ trợ Thảm họa Trần đầu
Miễn phí: 1-800-985-5990

Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình
(National Domestic Violence Hotline)
Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Đường dây Nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử
(National Suicide Prevention Lifeline)
Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)
TTY (Dành cho người khiếm thính):
1-800-799-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)
Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Các Nguồn Thông Tin Hữu Ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa SAMHSA
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center) (DTAC)
Miễn phí: 1-800-308-3515
E-Mail: DTAC@samhsa.hhs.gov
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Mạng Quốc gia về Căng thẳng Chấn động Trẻ em
(The National Child Traumatic Stress Network)
Trang Web: <http://www.nctsnet.org>

Đường dây Hỗ trợ nơi làm việc (Workplace Helpline)
Miễn phí: 1-800-967-5752
Trang Web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Lưu ý: Việc có bao gồm một nguồn thông tin trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (Center for Mental Health Services), Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Thuốc (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services).

SMA10-4601Viet
Revised (Chỉnh sửa tháng) 10/4/2010 - Vietnamese

Xin nhớ rằng để giúp được con trẻ, điều quan trọng là quý vị phải chăm sóc bản thân mình. Bảo đảm rằng quý vị dành thời gian xử lý stress của chính quý vị và những phản ứng của quý vị đối với thảm họa quý vị sẽ không phải đối phó với cảm xúc của con cái quý vị. Hãy tìm cách giúp con trẻ hiểu và ứng phó với thảm họa Bờ Vịnh (Gulf Coast). Phải mất thời gian mới chữa lành vết thương đối với đa số trẻ em. Một số trẻ em cần phải có sự giúp đỡ chuyên môn. Nếu các dấu hiệu stress không giảm đi, hay nếu chúng trở nên trầm trọng hơn, hãy cân nhắc việc tham khảo ý kiến chuyên gia về sức khỏe tâm thần đã được đào tạo về làm việc với trẻ em.

