Cùng nhau Tìm hiểu về Sức khỏe Tâm thần:

Tham gia vào hoạt động học tập của con quý vị

Học sinh lớp 7 và lớp 8 đang tham gia vào một loạt học phần kiến thức về sức khỏe tâm thần dựa trên chương trình giảng dạy Sức khỏe và Giáo dục Thể chất của Ontario. Các học phần này đã được quy định là nội dung bắt buộc để tất cả học sinh đều được biết thông tin đáng tin cậy và dựa trên nghiên cứu về sức khỏe tâm thần mà phù hợp với lứa tuổi thanh thiếu niên. Việc xây dựng những kỹ năng và thói quen giúp nâng cao sự cân bằng toàn diện và tìm hiểu về các vấn đề thường gặp đối với sức khỏe tâm thần cũng như phương thức để tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết, có thể giúp học sinh chăm sóc cho sức khỏe tâm thần của mình và có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong tương lai.

Con tôi sẽ học được gì?

LỚP 7	CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ?
Sức khỏe Tâm thần, Bệnh Tâm thần, và Mối Quan hệ Giữa Chúng	• Sức khỏe tâm thần là thứ mà tất cả chúng ta đều có và tất cả chúng ta đều mong muốn sức khỏe tâm thần tốt cho bản thân và những người chúng ta quan tâm. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến và hỗ trợ sức khỏe tâm thần của chúng ta. Việc gặp phải những vấn đề nhỏ về sức khỏe tâm thần lúc này hay lúc khác là chuyện bình thường, và có những biện pháp cũng như sự hỗ trợ mà có thể giúp chúng ta trở lại đúng hướng. • Bệnh tâm thần là những chứng rối loạn não nghiêm trọng hơn. Những bệnh này có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của chúng ta, đồng thời có thể gây cản trở cho hoạt động học tập, công việc và các mối quan hệ. Khi có sự hỗ trợ, những người mắc bệnh tâm thần vẫn có thể có sức khỏe tâm thần tổng thể tốt.

LỚP 7	CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ?
Các Dấu hiệu Có thể Xuất hiện của các Vấn đề về Sức khỏe Tâm thần và Nhận biết Thời điểm, Địa điểm và Cách thức để Tìm kiếm sự Hỗ trợ	• Không có cách nào là cách đúng đắn duy nhất để duy trì sức khỏe tâm thần tốt, và điều quan trọng là phải tìm nhiều biện pháp và sự hỗ trợ phù hợp với văn hóa, niềm tin, và hoàn cảnh của chúng ta và có hiệu quả nhất cho chúng ta. • Việc nhận biết những thay đổi về sức khỏe tâm thần có thể giúp chúng ta biết khi nào nên sử dụng một số biện pháp nhất định. • Việc nhận sự trợ giúp khi chúng ta cần cũng là một biện pháp quan trọng để chăm sóc sức khỏe tâm thần của chúng ta.
Sức khỏe Tâm thần, Sử dụng Chất Kích thích và Mối Quan hệ Giữa Chúng	• Người ta có thể sử dụng chất kích thích vì nhiều lý do khác nhau. Chỉ vì một số chất kích thích được sử dụng hợp pháp không có nghĩa là chúng an toàn. • Khi chúng ta còn trẻ, một số chất kích thích (ví dụ như cần sa) có thể có tác động tiêu cực lâu dài đến não của chúng ta vì não vẫn đang phát triển. • Sức khỏe tâm thần của chúng ta có thể đóng một vai trò trong việc sử dụng chất kích thích. Chúng ta có thể tìm kiếm sự hỗ trợ cho các vấn đề về sử dụng chất kích thích giống như chúng ta có thể tìm kiếm sự hỗ trợ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

LỚP 8	CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ?
Sức khỏe Tâm thần và sự Kỳ thị	• Sự kỳ thị liên quan đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần có thể gây tác động tiêu cực lên tất cả chúng ta. • Những lựa chọn từ ngữ của chúng ta có thể góp phần tạo ra sự kỳ thị và thậm chí gây hại, hoặc chúng có thể được sử dụng để nâng cao sự tự tin cho người khác và hỗ trợ họ trong việc tìm kiếm sự giúp đỡ. • Khi chúng ta xóa bỏ sự kỳ thị, mọi người dễ yêu cầu sự giúp đỡ cần thiết hơn, điều này có thể ngăn ngừa những vấn đề nghiêm trọng hơn xảy ra trong tương lai.

LỚP 8	CON TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ?
Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần của Chúng ta – Kiểm soát Căng thẳng	• Tất cả chúng ta đều có những lúc cảm thấy căng thẳng. Một số cảm giác căng thẳng có thể là một điều tốt! Nó có thể giúp chúng ta theo nhiều cách như chuẩn bị cho bài kiểm tra hoặc luyện tập trước một trận đấu. • Kiểm soát căng thẳng là một kỹ năng chúng ta có thể luyện tập và tiến bộ hơn. Có những biện pháp có thể hỗ trợ. Điều quan trọng là phải có sẵn một vài lựa chọn và luyện tập chúng thường xuyên. • Khi chúng ta bị căng thẳng liên miên, nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và thể chất của chúng ta. Nếu điều đó bắt đầu xảy ra, đó là thời điểm chúng ta cần tìm kiếm thêm sự hỗ trợ từ gia đình hoặc những người trưởng thành đáng tin cậy khác.
Cách Giúp đỡ Bạn bè - Tìm kiếm sự Hỗ trợ cho Người khác Đồng thời Chăm sóc Bản thân Chúng ta	• Chúng ta đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ bạn bè của mình. Đôi khi chúng ta cũng cần người khác đóng một vai trò nào đó. Chúng ta không cần phải một mình xử lý lo ngại của chúng ta về một người bạn. • Ngay cả khi bạn của chúng ta yêu cầu chúng ta không làm gì, chúng ta vẫn cần tìm kiếm sự hỗ trợ ngay lập tức nếu sự an toàn của họ hoặc của bất kỳ ai khác gặp rủi ro. • Chúng ta có thể ưu tiên sức khỏe tâm thần của mình trong khi chúng ta giúp đỡ một người bạn. Sức khỏe tâm thần của chúng ta cũng quan trọng.

Tôi có thể hỗ trợ hoạt động học tập này như thế nào?

Thực hành và làm mẫu các biện pháp tích cực để nâng cao sức khỏe tâm thần với con quý vị

Khi con quý vị học các học phần kiến thức về sức khỏe tâm thần, quý vị sẽ có nhiều cơ hội để nhấn mạnh tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần tích cực tại nhà. Quý vị có thể khuyến khích con kể cho quý vị nghe về những ý tưởng mà trẻ đang học ở trường và có thể cùng con thực hành một số biện pháp (ví dụ như các phương pháp thở, giãn cơ, tận hưởng thời gian trong thiên nhiên, cùng nhau chơi trò chơi, tham gia vào một hoạt động văn hóa hoặc tín ngưỡng, v.v.). Quý vị cũng có thể muốn chỉ cho con mình cách quý vị sử dụng các biện pháp để chăm sóc cho sức khỏe tâm thần của chính mình. Có nhiều cách để nâng cao cảm giác về sức khỏe tâm thần tích cực mỗi ngày và việc cùng nhau luyện tập có thể giúp hình thành những thói quen tốt cho sức khỏe tâm thần trong suốt cuộc đời.

Tiếp tục cuộc trò chuyện ở nhà

Khi con quý vị học trên lớp, hãy cân nhắc những câu hỏi khơi gợi cuộc trò chuyện sau đây để tiếp tục thảo luận ở nhà và củng cố nội dung đã học:

- Con thấy điều gì thú vị hoặc hữu ích trong những nội dung con đã học?
- Con đã học được những biện pháp nào để giúp con chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình?
- Có những điều gì ba/mẹ có thể làm hoặc không làm để giúp con nói về sức khỏe tâm thần dễ dàng hơn?

Tiếp tục học hỏi

Các cuộc khảo sát đã chỉ ra rằng học sinh muốn cha mẹ/người giám hộ của mình biết về sức khỏe tâm thần để họ có thể hỗ trợ sức khỏe tâm thần của con em mình, đặc biệt là khi trẻ gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Hãy tìm kiếm những nguồn thông tin uy tín để tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần.

Quý vị có biết không?

1. Học sinh trên toàn tỉnh đã nói với chúng tôi rằng các em muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần, và các em muốn học về vấn đề này ở trường.

2. Tất cả các hội đồng trường học ở Ontario đều hỗ trợ sức khỏe tâm thần của học sinh bằng cách có vị trí Người Lãnh đạo và Giám đốc về Sức khỏe Tâm thần chịu trách nhiệm về sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về biện pháp hỗ trợ sức khỏe tâm thần của từng hội đồng trường học trên trang web của hội đồng đó.

3. Cảm giác kết nối và gắn bó có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về sử dụng chất kích thích. Trường học của con quý vị có thể giúp tạo cơ hội để trẻ cảm thấy mình là một phần của tập thể thông qua các đội nhóm và hoạt động.

4. Tất cả chúng ta đều có sức khỏe tâm thần! Sức khỏe tâm thần được định nghĩa là trạng thái cân bằng toàn diện, bao gồm suy nghĩ, cảm xúc và hành vi. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta xử lý căng thẳng, thấu hiểu người khác và đưa ra lựa chọn. Nó là một phần trong sức khỏe tổng thể của chúng ta và đóng vai trò quan trọng trong khả năng tận hưởng cuộc sống của chúng ta.

5. Bệnh tâm thần chỉ các tình trạng được chẩn đoán bởi một chuyên gia có trình độ. Nó tác động đến suy nghĩ, cảm xúc, hành vi và sức khỏe tổng thể của chúng ta. Nó có thể cản trở những gì chúng ta muốn và cần làm và có thể ảnh hưởng đến khả năng tận hưởng cuộc sống của chúng ta. Với sự hỗ trợ họ cần, những người mắc bệnh tâm thần có thể có sức khỏe tâm thần tốt.

6. Đôi khi chúng ta có thể nghĩ đến hạnh phúc như một cảm xúc ai cũng muốn có. Nhưng nhiều loại cảm xúc đa dạng có thể đóng vai trò quan trọng và hữu ích trong việc giúp chúng ta hiểu được điều gì đang xảy ra trong cuộc sống của mình.

7. Việc luyện tập các biện pháp để kiểm soát căng thẳng có thể giúp chúng ta cảm thấy khỏe mạnh và sẵn sàng khi chúng ta cần đến những biện pháp đó. Việc luyện tập có thể giúp chúng ta cảm thấy mình được chuẩn bị tốt hơn và tăng khả năng nó sẽ có tác dụng khi chúng ta cần nó nhất.

Nhận biết các dấu hiệu của vấn đề về sức khỏe tâm thần

Các học phần kiến thức về sức khỏe tâm thần dành cho học sinh lớp 7 và 8 nhằm giúp tất cả học sinh phát triển. Tuy nhiên, ngay cả khi có hoạt động học tập này và sự hỗ trợ tốt ở nhà và ở trường, một số học sinh vẫn có thể gặp phải những thách thức về sức khỏe tâm thần. Vì lý do đó, điều quan trọng là phụ huynh/người giám hộ phải nhận thức được các dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe tâm thần đang hình thành hoặc đang trở nên trầm trọng hơn để họ có thể hành động khi cần thiết. Việc nhận biết sớm các vấn đề và cung cấp sự hỗ trợ ân cần có thể ngăn những khó khăn trở nên nghiêm trọng hơn và có thể giúp đảm bảo trẻ nhỏ có được sự hỗ trợ các em cần để phát triển.

Có nhiều dấu hiệu có thể cho biết một trẻ nhỏ đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất và quý vị ở vị thế tốt để phát hiện khi có sự thay đổi trong lối sống thông thường của trẻ. Sau đây là một số ví dụ về các dấu hiệu cần chú ý.

- nhiều cơn giận dữ hoặc đau khổ bộc phát hơn
- thường xuyên dễ trở nên cáu kỉnh
- tăng cảm giác lo lắng và hoảng sợ
- không chịu đi học
- né tránh bạn bè, gia đình và các hoạt động mà trước đây trẻ yêu thích
- ương bướng và xung đột nhiều hơn
- sử dụng ma túy và/hoặc bia rượu
- liên tục đưa ra những nhận xét tiêu cực về bản thân
- điểm số giảm sút, ít động lực để hoàn thành nhiệm vụ
- thay đổi thói quen ăn và ngủ
- thường xuyên nói về cái chết và việc chết

Nếu quý vị biết rằng trẻ đang có ý định tự tử hoặc làm hại người khác, hãy tìm kiếm sự trợ giúp ngay lập tức thông qua các dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Nếu quý vị nhận thấy con mình có một số dấu hiệu này, hãy xem xét cường độ, tần suất và tác động của những hành vi và cảm xúc mà quý vị đã quan sát được.

- Những hành vi và cảm xúc này có phải là khác thường với con tôi không?
- Chúng có tác động tiêu cực đến khả năng của con tôi trong việc tận hưởng cuộc sống hàng ngày, bạn bè hoặc cuộc sống gia đình của chúng tôi không?
- Chúng có đang cản trở sự tiến bộ của con tôi ở trường không?
- Những hành vi đáng lo ngại này có đang xảy ra thường xuyên hơn không?
- Những hành vi hoặc cảm xúc này có mãnh liệt hơn bình thường không?
- Chúng có tồn tại lâu hơn bình thường, khi xét đến hoàn cảnh không?

Cần lưu ý rằng việc nhận thấy một điều đã thay đổi không nhất thiết có nghĩa là con quý vị có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc bệnh tâm thần. Tốt nhất quý vị nên tìm hiểu thêm thông tin và cung cấp những quan sát của mình cho những người có thể hỗ trợ quý vị.

Những sự hỗ trợ xung quanh chúng ta

Lập một kế hoạch cá nhân về những người mà quý vị có thể liên hệ và quy trình mà trường học của con quý vị thực hiện nếu quý vị nhận thấy trẻ đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần. **Hãy nhớ rằng, quý vị không đơn độc!** Có nhiều nguồn hỗ trợ, dịch vụ và những người xung quanh mà có thể giúp quý vị hỗ trợ con mình.

SỰ HỖ TRỢ TẠI TRƯỜNG HỌC CỦA CON TÔI:	SỰ HỖ TRỢ TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA TÔI:	VÍ DỤ VỀ NHỮNG SỰ HỖ TRỢ TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:
Giáo viên chủ nhiệm, hiệu trưởng, giáo viên nguồn lực đặc biệt, cố vấn hướng dẫn, nhân viên phụ trách trẻ em và thanh thiếu niên, nhân viên xã hội, v.v. **Lập danh sách của riêng quý vị:**	*Cô/Dì, Chú/Bác, Người lớn tuổi, Ông bà, Người chăm sóc, Trung tâm Hữu nghị, Cơ quan Cộng đồng, Nhà thờ, Nhà thờ Hồi giáo, Trung tâm Cộng đồng, v.v.* **Lập danh sách của riêng quý vị:**	**Đường dây Trợ giúp cho Thanh thiếu niên Da đen (Black Youth Helpline)** Gọi: 416-285-9944 hoặc Số điện thoại miễn phí 1-833-294-8650 Đường dây trợ giúp **ConnexOntario** Số điện thoại miễn phí: 1-866-531-2600 **Điện thoại Trợ giúp Trẻ em (Kids Help Phone)** Số điện thoại miễn phí: 1-800-668-6868 **Phòng Cấp cứu Địa phương** 9-1-1 **Lập danh sách của riêng quý vị:**

QUY TRÌNH TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ TẠI TRƯỜNG CỦA CON TÔI LÀ:
Nói chuyện với giáo viên chủ nhiệm của con quý vị, ban giám hiệu hoặc nhân viên nhà trường mà quý vị thấy gần gũi và chia sẻ những lo ngại của quý vị, tìm hiểu về những dịch vụ hiện có để hỗ trợ con quý vị và các bước để tìm kiếm sự hỗ trợ. **Ghi quy trình của trường tại đây:**
Quý vị xứng đáng nhận được sự hỗ trợ mà quý vị đang tìm kiếm. Đừng bỏ cuộc - luôn có những người hỗ trợ con quý vị và họ sẽ cho quý vị biết rằng quý vị không đơn độc.

Sức khỏe tâm thần của quý vị cũng quan trọng!

Nếu quý vị cảm thấy cần được hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần của chính mình, hãy kết nối với bác sĩ gia đình hoặc:

- **Connex Ontario** | Gọi số 1-866-531-2600 để nhận các dịch vụ điều trị chứng nghiện & sức khỏe tâm thần
- **Wellness Together Canada** | Gọi số 1-866-585-0445 để được tư vấn 24/7
- **Ontario 211** | Gọi hoặc nhắn tin tới số 2-1-1 để được trợ giúp trong việc kết nối với các dịch vụ cộng đồng và xã hội mà quý vị cần
- **Crisis Text Line** | Nhắn tin HOME tới số 741741 để nhận dịch vụ miễn phí, 24/7, hoạt động trên toàn quốc cho mọi người thuộc mọi lứa tuổi

Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần, hãy đến phòng cấp cứu của bệnh viện tại địa phương hoặc gọi 911 (nếu quý vị cảm thấy an toàn khi làm như vậy) ngay lập tức. Nếu quý vị chọn gọi 911, quý vị có thể yêu cầu họ cử một chuyên gia về sức khỏe tâm thần mà hiểu văn hóa của quý vị, nếu có người như vậy.