

## CHƯƠNG TRÌNH NHẬN THỨC DÀNH CHO PHỤ HUYNH

# I am Worried About My Child

## Tôi Lo lắng về con của tôi

**Bài viết của: Dara Gasior, Tiến sĩ Tâm lý, Giám đốc của Freehold High Focus Centers và Maureen Underwood, LCSW, SPTS Giám đốc Lâm sàng**

*Tôi rất lo lắng về con tôi, nhưng hơi xấu hổ khi nói về việc đó với người khác và không biết tìm kiếm giúp đỡ bằng cách nào. Tôi nên bắt đầu từ đâu?*

Không việc gì phải xấu hổ khi nêu thắc mắc và tìm kiếm giúp đỡ. Việc lo lắng cho con quý vị là bình thường và việc của phụ huynh như quý vị là bảo đảm quý vị đang làm tất cả mọi thứ để con em quý vị nhận được sự hỗ trợ mà các em cần. Là phụ huynh, quý vị có trực giác bản năng về con quý vị, và nếu bản năng cho biết là có điều gì đó không ổn và việc đó không “chỉ là một thời kỳ”, thì quý vị nên lắng nghe bản thân mình. Đôi khi cảm giác xấu hổ đến từ việc không biết tìm kiếm giúp đỡ từ đâu. Hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần có thể gây hoang mang cho những người đang tìm kiếm giúp đỡ và mục tiêu của bài viết này là để giúp quý vị hiểu rõ có các nguồn trợ giúp nào và sau đó tìm cách tiếp cận các nguồn đó.

Điều đầu tiên quý vị cần biết là phải làm rõ điều gì đang khiến quý vị lo lắng. Một trong những cách tốt nhất để xác định các hành vi và cảm xúc cụ thể khiến quý vị lo lắng là hãy suy nghĩ xem những hành vi này là những “thay đổi”, khác với cách mà con quý vị thường xử sự ra sao. Tất cả những hành vi, cảm xúc này đều thể hiện khác thường tại nhà hay cũng khác thường tại trường? Với bạn bè thì sao? Với anh chị em? Nêu ra các ví dụ về những hành vi làm quý vị lo lắng là điểm cụ thể và khách quan để bắt đầu.

Câu hỏi tiếp theo là phải xác định mức độ lo lắng của quý vị. Hành vi và sự thay đổi về tâm trạng mà quý vị đang nhận thấy đó rõ rệt đến mức nào? Sử dụng thang đánh giá từ 1 đến 10 để giúp quý vị xác định cụ thể. Ví dụ, nếu quý vị nghĩ con quý vị chỉ hơi trầm cảm, quý vị có thể cho điểm 3-5 trên thang đánh giá; nếu quý vị lo ngại là em đang có nguy cơ tự hại bản thân, điểm đánh giá của quý vị sẽ nằm trong khoảng 8-10. Thực tế là quý vị càng nêu rõ về các hành vi cụ thể khiến quý vị lo lắng và mức độ lo lắng của quý vị thì càng dễ để sắp xếp con quý vị vào đúng mức độ chăm sóc hỗ trợ.

Khi quý vị đã rõ hơn về các lo ngại của mình, thì quý vị sẽ muốn con quý vị được kiểm tra đánh giá để điều trị về sức khỏe tâm thần. “Đánh giá về sức khỏe tâm thần” có nghĩa là việc thẩm định bởi một chuyên gia về sức khỏe tâm thần để xác định liệu con quý vị có vấn đề cần đến điều trị sức khỏe tâm thần hay không. Thật không may là hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần dường như có vẻ khó hiểu bởi vì hệ thống này bao gồm nhiều cấp độ điều trị, từ loại ít hạn chế tới loại hạn chế nhất. Sau đây là một vài thông tin để giúp quý vị hiểu rõ hơn về các mức độ chăm sóc khác nhau.

### **Outpatient Therapists** Chuyên gia Trị liệu Ngoại trú

Chuyên gia trị liệu ngoại trú là người không những thực hiện việc thẩm định sức khỏe tâm thần ban đầu mà còn có thể điều trị các triệu chứng ở mức độ nhẹ đến vừa của chứng trầm cảm, chứng lo âu, vấn đề thử nghiệm với chất gây nghiện hoặc rượu, các vấn đề về khả năng chú ý, các hành vi cư xử không đúng mực/làm mình làm mẩy và mâu thuẫn gia đình. Giống như được khắc họa trên phim ảnh hoặc trên truyền hình, chuyên gia trị liệu thường ngồi đối diện với

bệnh nhân hoặc thân chủ, và đặt câu hỏi hoặc đưa ra các nhận xét. Các buổi gặp mặt hoặc trị liệu này thường kéo dài từ 45-60 phút và diễn ra khoảng một tuần một lần. Tuy nhiên, tần suất có thể thay đổi, từ 2-3 lần mỗi tuần đến hai tuần một lần, tùy thuộc vào lịch của chuyên gia trị liệu hoặc vào độ nghiêm trọng của vấn đề.

Các chuyên gia trị liệu có thể có các bằng cấp và chứng chỉ khác nhau, và có thể gây khó hiểu khi quý vị đang cố gắng tìm hiểu nên gặp chuyên gia nào. Tất cả các chuyên gia như nhân viên công tác xã hội có bằng hành nghề (LSW hoặc LCSW), chuyên viên tư vấn gia đình có bằng hành nghề (LMFT), chuyên viên tư vấn chuyên nghiệp hoặc cộng tác có bằng hành nghề (LAC, LPC) đều có bằng Thạc Sĩ trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Chuyên gia tâm lý (PhD hoặc PsyD) được huấn luyện cấp cao hơn và có bằng tiến sĩ trong ngành sức khỏe tâm thần. Các chuyên gia tâm lý là những chuyên gia sức khỏe tâm thần duy nhất hội đủ điều kiện để tiến hành và diễn giải các phần kiểm tra tâm lý - là việc có thể rất hữu ích để chẩn đoán và hiểu được các trường hợp phức tạp. Từ quan điểm thực tế cho thấy việc có bằng cấp hay chữ cái viết tắt gì tiếp sau tên của các chuyên gia trị liệu này đều không quan trọng; tất cả đều được đào tạo để cung cấp chăm sóc chữa bệnh trong cộng đồng. Điều quan trọng là quý vị và thành viên gia đình quý vị cảm thấy thoải mái đến mức nào khi làm việc với họ.

Các chuyên gia trị liệu ngoại trú cũng có thể thực hiện trị liệu theo nhóm, được thiết kế để những người cùng độ tuổi hoặc có vấn đề tương tự nhau được điều trị trong cùng một nhóm. Nhiều nhóm trị liệu như thế này thường diễn ra trong 1-1.5 giờ mỗi tuần và thường giải quyết các chủ đề cụ thể. Một số nhóm thông thường nhất đối với thanh thiếu niên là các nhóm kỹ năng giao tiếp xã hội, và các nhóm giúp hỗ trợ thanh thiếu niên có khó khăn về mặt chú ý. Ví dụ, nếu quý vị lo ngại rằng con quý vị đang chật vật khó khăn về mặt giao tiếp xã hội, thì trị liệu theo nhóm có thể là nguồn trợ giúp tuyệt vời để hỗ trợ phát triển các kỹ năng này trong một môi trường phù hợp và mang tính trị liệu chữa bệnh.

### Psychiatrists

#### Bác sĩ chuyên về Tâm thần học

Đây là các bác sĩ y khoa (MD) đã qua chương trình đào tạo nâng cao để xử lý các bệnh về tâm thần nghiêm trọng. Hầu hết các bác sĩ chuyên về tâm thần học có thể kê toa và giám sát việc dùng thuốc. Thông thường, bác sĩ tâm thần sẽ gặp gỡ từng cá nhân để đánh giá ban đầu, và sau đó sẽ khám theo dõi hàng tháng để kiểm soát việc dùng thuốc. Một số bác sĩ tâm thần sẽ gặp bệnh nhân hàng tuần, trong khi một số khác sẽ cung cấp các buổi trị liệu nói chuyện cá nhân và cả các buổi để kiểm soát thuốc. Tuy nhiên, việc này khác nhau tùy theo từng bác sĩ.

Nhiều người đang tìm kiếm giúp đỡ lần đầu tiên sẽ cố gắng đặt cuộc hẹn ban đầu với một bác sĩ tâm thần. Thông thường, các bác sĩ tâm thần không nhận bảo hiểm và thường có danh sách chờ cho các cuộc hẹn dài hơn so với các chuyên gia trị liệu. Vì vậy nếu quý vị lo ngại về một thành viên trong gia đình thì lên lịch hẹn trước tiên với một chuyên gia lâm sàng ngoại trú có thể sẽ dễ dàng và nhanh chóng hơn. Những chuyên gia lâm sàng này có thể bắt đầu thực hiện trị liệu nói chuyện và nếu họ tin rằng bệnh nhân cần dùng thuốc hoặc cần nhắc nhở dùng thuốc thì họ có thể hỗ trợ giới thiệu sang khám với một bác sĩ tâm thần.

### Intensive Outpatient Programs (IOP) Các Chương trình Ngoại trú Chuyên sâu (IOP)

Các chương trình này, gặp mặt nhiều giờ, nhiều ngày mỗi tuần, có mức độ chăm sóc cao hơn và được thiết kế để điều trị những người đang có các triệu chứng ở mức độ vừa đến nghiêm trọng. Hầu hết các chương trình IOP được lên lịch từ 3-5 lần mỗi tuần và thường kéo dài khoảng 3-4 giờ trong mỗi ngày điều trị, trong khoảng 2-3 tháng. Tuy nhiên, tất cả các IOP được thiết kế với việc chú trọng đặc biệt đến làm việc theo nhóm để hỗ trợ các thân chủ phát triển các kỹ năng cụ thể nhằm nâng cao mức độ chức năng hoạt động của họ. Thông thường có rất nhiều nhóm khác nhau giải quyết các vấn đề cụ thể như lạm dụng chất gây nghiện, chứng rối loạn ăn uống hoặc rối loạn về tâm thần (như rối loạn tâm trạng, lo âu và rối loạn thần kinh). Nếu con quý vị đang sử dụng chất gây nghiện hoặc rượu ở mức độ khá thường xuyên đến mức độ thường xuyên thì đây có lẽ là mức độ chăm sóc phù hợp nhất cho các em. Tương tự, nhiều người đang chật vật khó khăn với các triệu chứng rối loạn về ăn uống cũng thường được giới thiệu chuyển đến cấp độ chăm sóc này.

Nếu quý vị có con hiện đang trị liệu với một chuyên gia lâm sàng ngoại trú và không có tiến triển như quý vị hy vọng, thì IOP có thể là bước tiếp theo. Ngược lại, nếu thành viên gia đình quý vị chưa từng được điều trị trước đây, nhưng các triệu chứng của em làm quý vị lo ngại về sự an toàn (ví dụ, quý vị mới phát hiện ra là các em đang tự làm hại bản thân bằng cách tự cắt hoặc tự đốt) hoặc nếu các em đang đấu tranh tư tưởng với ý định tự tử, thì IOP có thể là mức độ chăm sóc phù hợp hơn cho các em hơn là việc trị liệu ngoại trú.

### Partial Care Programs/Partial Hospitalization Programs (PCP/PHP)

#### Chương trình Kết hợp Chăm sóc và Nằm viện (PCP/PHP)

Mức độ chăm sóc này là giữa mức IOP và chương trình nhập viện nội trú. Chương trình này được thiết kế cho những ai trước mắt không có nguy cơ tự làm hại bản thân, nhưng đang trải qua các triệu chứng đáng kể, khiến cho họ khó thực hiện các chức năng trong cuộc sống hàng ngày. PCP thường diễn ra 5 ngày mỗi tuần, trong vòng 5-6 giờ. Cũng như chương trình IOP, chương trình này là chương trình điều trị theo nhóm, nhưng cũng cung cấp buổi làm việc theo gia đình, làm việc riêng với cá nhân cũng như kiểm soát thuốc bởi một bác sĩ tâm thần. Bệnh nhân thường tham gia các chương trình này từ 2-4 tuần, với mục tiêu cụ thể là điều chỉnh thuốc, tăng mức độ thực hiện chức năng, giải quyết các vấn đề quan ngại về an toàn và lập kế hoạch chăm sóc điều trị phù hợp sau khi rời viện. Nhiều Bệnh nhân thuộc chương trình Chăm sóc Kết hợp này sẽ chuyển trực tiếp sang IOP sau khi ổn định hơn. Nếu con quý vị đang đi học, không thực hiện tốt chức năng, có các triệu chứng trầm cảm nghiêm trọng, tự gây thương tích, hoặc bộc lộ các suy nghĩ muốn tự tử với mức độ thường xuyên, thì đây có thể là mức độ chăm sóc phù hợp cho các em.

#### Inpatient Hospitalization **Nằm viện nội trú**

Cũng như khi con quý vị bị gãy tay hoặc gãy chân, khi mà quý vị lo lắng là con quý vị đang gặp nguy hiểm ngay trước mắt, thì việc tốt nhất là đưa em đến phòng cấp cứu để được kiểm tra đánh giá. Bất kỳ dấu hiệu hoặc hành động thử tự tử nào cũng đều nên được xem là nghiêm trọng, vì vậy nếu con quý vị nói cho quý vị hoặc ai đó là các em muốn chết hoặc có kế hoạch để tự hại bản thân, thì đây là mức độ chăm sóc mà quý vị có thể cần. Khi quý vị đưa con đến phòng cấp cứu, các em sẽ được khám trước tiên và bảo đảm không có bệnh về thể chất, và sau đó được kiểm tra đánh giá bởi một chuyên gia trị liệu/nhân viên công tác xã hội, là những người sẽ xác định bước tiếp theo. Hầu hết các trường hợp thì những trẻ có ý định/dấu hiệu muốn tự tử sẽ được khuyến nghị nên nhập viện trong khoảng một tuần. Mặc dù khuyến cáo này nghe có vẻ đáng sợ, nhưng đó thực sự là hành động tốt nhất cho những ai đang gặp khủng hoảng. Là bệnh nhân nội trú, con quý vị sẽ tham gia các nhóm, các buổi trị liệu gia đình và được chuyên gia tâm thần gặp khám thường xuyên để kiểm soát thuốc. Một khi con quý vị đã ổn định hơn và không còn nguy cơ cao tự hại bản thân, chuyên gia lâm sàng sẽ tiến hành thẩm định để giúp quý vị xác định cấp độ chăm sóc nào là phù hợp để tiếp tục theo dõi điều trị.

What's the Next Step??  
BƯỚC TIẾP THEO LÀ GÌ?

Nếu quý vị có bảo hiểm, việc cần làm trước tiên là gọi cho công ty bảo hiểm của quý vị và tìm hiểu xem quý vị có các loại quyền lợi gì về chăm sóc sức khỏe tâm thần. Quý vị cần biết liệu quý vị có cần phải được “phê chuẩn trước” và liệu quý vị có được công ty bảo hiểm bao trả cho dịch vụ “không thuộc/ngoài hệ thống mạng lưới” hay không. Nếu quý vị có dạng bao trả này, thì khả năng lựa chọn bác sĩ/chuyên gia chăm sóc sẽ được tăng lên rất nhiều. Hầu hết tất cả các chương trình bảo hiểm đều bao trả cho dịch vụ ngoại trú cũng như bao trả cho việc nhập viện nội trú. Tuy nhiên, không phải tất cả các gói bảo hiểm đều cung cấp lợi ích IOP hoặc PCP, do đó nên hỏi về chi tiết này. Nếu quý vị được quyền lợi đó thì bước tiếp theo là lấy từ công ty bảo hiểm danh sách các bác sĩ/chuyên gia chăm sóc sức khỏe đáp ứng được mức độ chăm sóc mà quý vị đang kiếm tìm.

High Focus Centers | [www.highfocuscenters.com](http://www.highfocuscenters.com) | 1-800-877-FOCUS (3628)

Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | [www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org) | [sptsusa@gmail.com](mailto:sptsusa@gmail.com) | (732) 410-7900

**TRƯỚC KHI** quý vị đặt hẹn, đừng ngần ngại gọi trước và đặt các câu hỏi về chương trình hoặc chuyên gia trị liệu, loại hình dịch vụ được cung cấp, cũng như phương thức lên lịch cho cuộc hẹn ban đầu. Hãy nhớ rằng quý vị là một “người tiêu dùng/khách hàng”, là người sẽ mua một dịch vụ quan trọng cho con quý vị. Tất nhiên, đưa ra yêu cầu của quý vị một cách lịch sự nhã nhặn thì sẽ có lợi hơn. Ví dụ, “Tôi không biết nhiều về dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần và tôi đang cố tìm hiểu quy trình này như một người có hiểu biết. Tôi muốn hỏi một vài câu hỏi để hiểu rõ hơn cách thức làm việc của ông/bà.”

Mặc dù có thể quý vị đã có sẵn một danh sách các câu hỏi trong đầu, nhưng sau đây là một vài câu hỏi khác mà quý vị có thể muốn bổ sung:

- Con tôi đang có vấn đề trong các lĩnh vực sau ...(cho ví dụ ngắn gọn về các hành vi khiến quý vị lo lắng). Ông/bà có thể cho tôi biết phương pháp của ông/bà để xử lý dạng vấn đề này là gì được không?
- Ông/bà có cho phép cha mẹ (hoặc người giám hộ) tham gia trong quá trình tư vấn hay không?
- Ông/bà có cung cấp dịch vụ trị liệu gia đình hay không? Làm sao ông/bà quyết định liệu việc này có cần thiết hay không?
- Ông/bà sử dụng các tiêu chí nào để xác định liệu con tôi có cần dùng thuốc hay không?
- Ông/bà giới thiệu ai đối với hình thức thẩm định này?
- Nếu con tôi cần phương tiện hỗ trợ đặc biệt ở trường, ông/bà có hỗ trợ để sắp xếp các phương tiện này không?
- Lịch hẹn khám của ông bà linh hoạt đến mức nào? Ông/bà có cung cấp lịch hẹn sau giờ học/buổi tối/ngày Thứ Bảy hay không?
- Nếu ông/bà hoặc tôi quyết định rằng con tôi và ông/bà không phù hợp với nhau, thì ông/bà có thể gợi ý giới thiệu các nơi khác được không?
- Quý vị cũng nên hỏi về buổi hẹn khám đầu tiên: cuộc hẹn đó sẽ được lên lịch với ai, kéo dài bao lâu, và việc gì sẽ diễn ra trong thời gian đó và bao lâu sau buổi đánh giá ban đầu thì dịch vụ mới bắt đầu? Quý vị, với tư cách là người tiêu dùng/khách hàng, có quyền bảo đảm rằng người mà quý vị đang gọi điện sẽ đáp ứng các nhu cầu của quý vị, do đó hãy hỏi họ.

Nếu quý vị không có bảo hiểm, hầu hết các quận/hạt và tiểu bang đều cung cấp dịch vụ cho thanh thiếu niên thông qua các chương trình của quận và tiểu bang. Tại New Jersey, nhà cung cấp các dịch vụ này là Perform Care, và cách tốt nhất để được giúp đỡ đối với những người không có bảo hiểm là gọi điện cho tổ chức này. Số điện thoại để gọi là 877-652-7624. Khi gọi điện cho họ, quý vị sẽ cung cấp các thông tin cơ bản và đăng ký cho con quý vị. Quý vị sẽ được cung cấp một mã số, là số đăng ký của quý vị. Sau khi hoàn tất bước đầu tiên này, họ sẽ ấn định một chuyên gia tư vấn để tiến hành thẩm định nhu cầu, bao gồm việc một chuyên gia đến nhà phỏng vấn quý vị và con quý vị, và thu thập thông tin để lập ra kế hoạch điều trị. Kế hoạch điều trị này có thể bao gồm trị liệu tại nhà, một phụ tá về hành vi sẽ đến thường xuyên để hỗ trợ phụ huynh phương pháp nuôi dạy, hoặc có thể một chuyên gia cố vấn (người sẽ đưa con quý vị đến các nơi tụ tập giao tiếp xã hội). Họ cũng có thể gửi thư giới thiệu, chuyển hồ sơ đến các chương trình chăm sóc ngoài nhà nếu thấy cần thiết. Nhiều phụ huynh e ngại không muốn gọi Perform Care vì lo ngại việc người lạ đến nhà. Vui lòng lưu ý rằng những người này là các chuyên gia để hỗ trợ quý vị, chứ không phán xét quý vị hoặc gây thêm căng thẳng cho quý vị. Liên lạc với họ để được giúp đỡ là một dấu hiệu cho thấy quý vị đang nỗ lực hết sức vì con em quý vị và họ sẽ đánh giá cao điều đó, vì vậy hãy cho họ cơ hội được giúp đỡ.

**Bài viết của: Dara Gasiior, Tiến sĩ Tâm lý, Giám đốc của Freehold High Focus Centers và Maureen Underwood, LCSW, SPTS Giám đốc Lâm sàng**

**High Focus Centers | [www.highfocuscenters.com](http://www.highfocuscenters.com) | 1-800-877-FOCUS (3628)  
Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | [www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org) | [sptsusa@gmail.com](mailto:sptsusa@gmail.com) | (732) 410-7900**