

Dự án: "Nâng cao nhận thức về sức khoẻ tâm thần
cho học sinh trung học phổ thông
tỉnh Thừa Thiên Huế"

SỔ TAY HỌC SINH

*Hướng dẫn và chăm sóc sức khỏe tâm thần
cho học sinh*

Huế, tháng 7 năm
2024

Lời mở đầu

Cuốn sổ tay này được tạo ra để hỗ trợ các bạn học sinh trong việc nhận diện và chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Hy vọng rằng cuốn sổ tay này sẽ là người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp các bạn vượt qua thử thách, bảo vệ sức khỏe tinh thần và đạt được hạnh phúc.

Nhóm tác giả

MỤC LỤC

Phần 1: Những vấn đề sức khỏe tâm thần thường gặp

Trầm cảm	3
Lo âu	4
Tự làm hại	5
Tự tử	6
Vấn đề về sử dụng chất	7

Phần 2: Hỗ trợ học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần

Các bước hỗ trợ ban đầu	8
Kỹ năng lắng nghe	9
Kỹ năng phản hồi	10

Phần 3: Hỗ trợ khẩn cấp

Hoảng loạn	11
Tự làm hại	12
Ý định tự tử	13
Sốc do sử dụng ma túy	14

Phần 4: Tự chăm sóc sức khỏe tâm thần và kiến tạo hạnh phúc

Điều hòa cảm xúc mạnh	15
Lòng biết ơn	16
Sự tử tế	17

Phần 5: Nhật ký hỗ trợ và ghi chú cá nhân

Nhật ký cá nhân	18 - 20
Hotline	21

TRẦM CẨM

MÔ TẢ

Cảm giác buồn bã, trống rỗng kéo dài, mất hy vọng.



TRẦM CẨM

DẤU HIỆU

- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong các hoạt động từng yêu thích
- Thay đổi về cân nặng hoặc khẩu vị, có thể là ăn quá nhiều hoặc không muốn ăn
- Rối loạn giấc ngủ, bao gồm mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Cảm giác mệt mỏi hoặc thiếu năng lượng dù không hoạt động nhiều
- Cảm giác tội lỗi, tự ti, hoặc vô dụng một cách quá mức
- Khó tập trung, quyết định, hoặc ghi nhớ
- Nghĩ đến cái chết hoặc tự tử

HỖ TRỢ

- Lắng nghe không phán xét
- Khuyến khích gặp chuyên gia nếu cần thiết



GHİ CHÚ

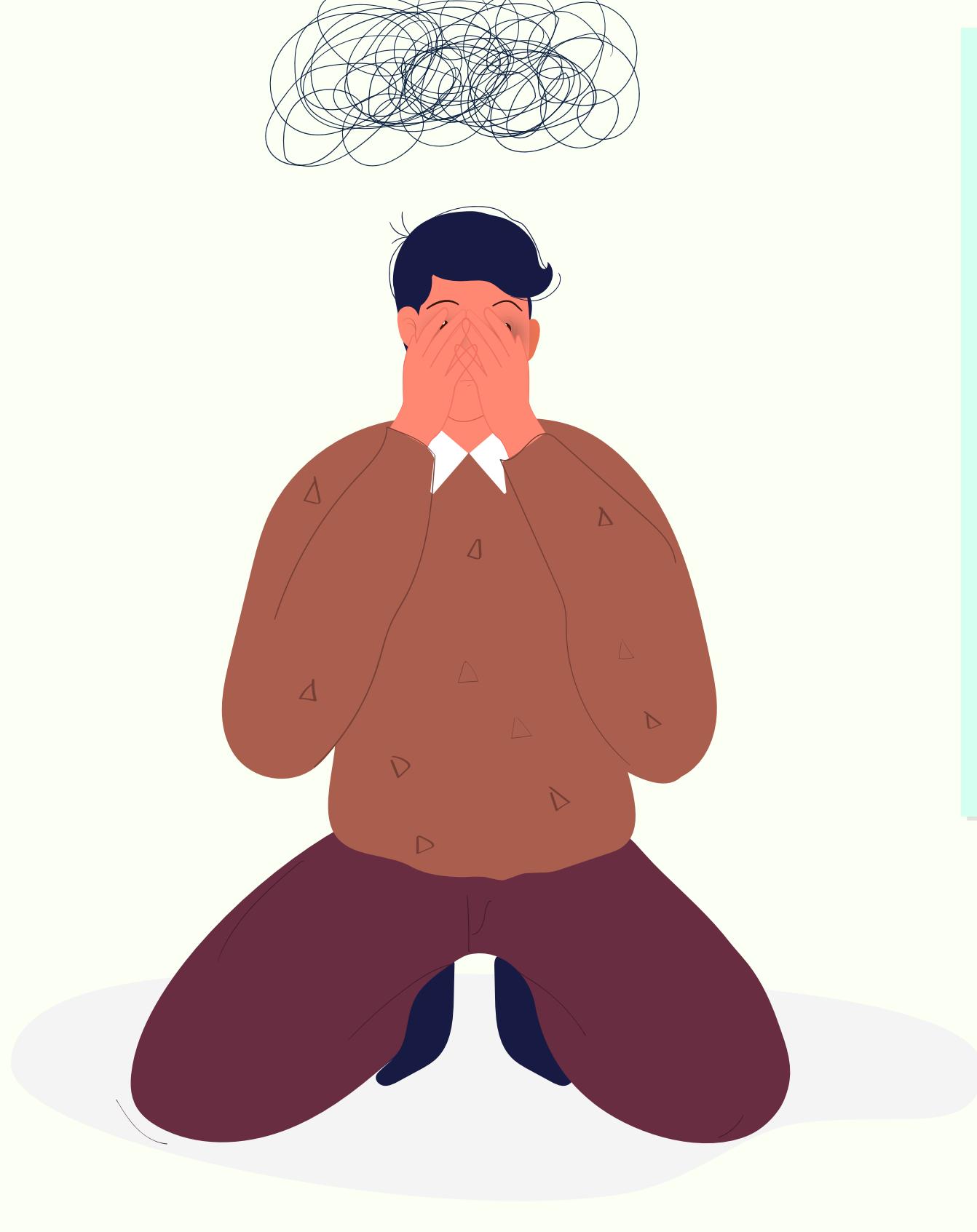
-
.....
.....
.....
.....



LO ÂU

MÔ TẢ

Lo âu là tình trạng căng thẳng, sợ hãi hoặc bồn chồn liên tục về những điều nhỏ nhặt hoặc chưa xảy ra.



DẤU HIỆU

- Căng thẳng, lo sợ hoặc cảm giác nguy hiểm dù không có lý do cụ thể
- Khó ngủ vì suy nghĩ lo âu lẩn át
- Khó tập trung vì lo âu lẩn át suy nghĩ
- Căng thẳng thể chất như nhịp tim nhanh, thở gấp, đổ mồ hôi, chóng mặt hoặc run rẩy



VÍ DỤ

- Lo âu toàn thể (GAD): Lo âu kéo dài về nhiều khía cạnh cuộc sống mà không có nguyên nhân cụ thể
- Rối loạn hoảng loạn (Panic Disorder) Cơn hoảng loạn dữ dội và đột ngột
- Ám ảnh xã hội (Social Anxiety Disorder) Lo sợ quá mức về việc bị đánh giá trong tình huống xã hội
- Ám ảnh cụ thể (Specific Phobias) Sợ hãi bất hợp lý về đối tượng hoặc tình huống

MÔ TẢ

- Thực hành các kỹ thuật thư giãn như hít thở sâu, thiền
- Khuyến khích gặp chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ để tìm sự hỗ trợ chuyên nghiệp



GHI CHÚ

TỰ LÀM HẠI & TỰ TỬ

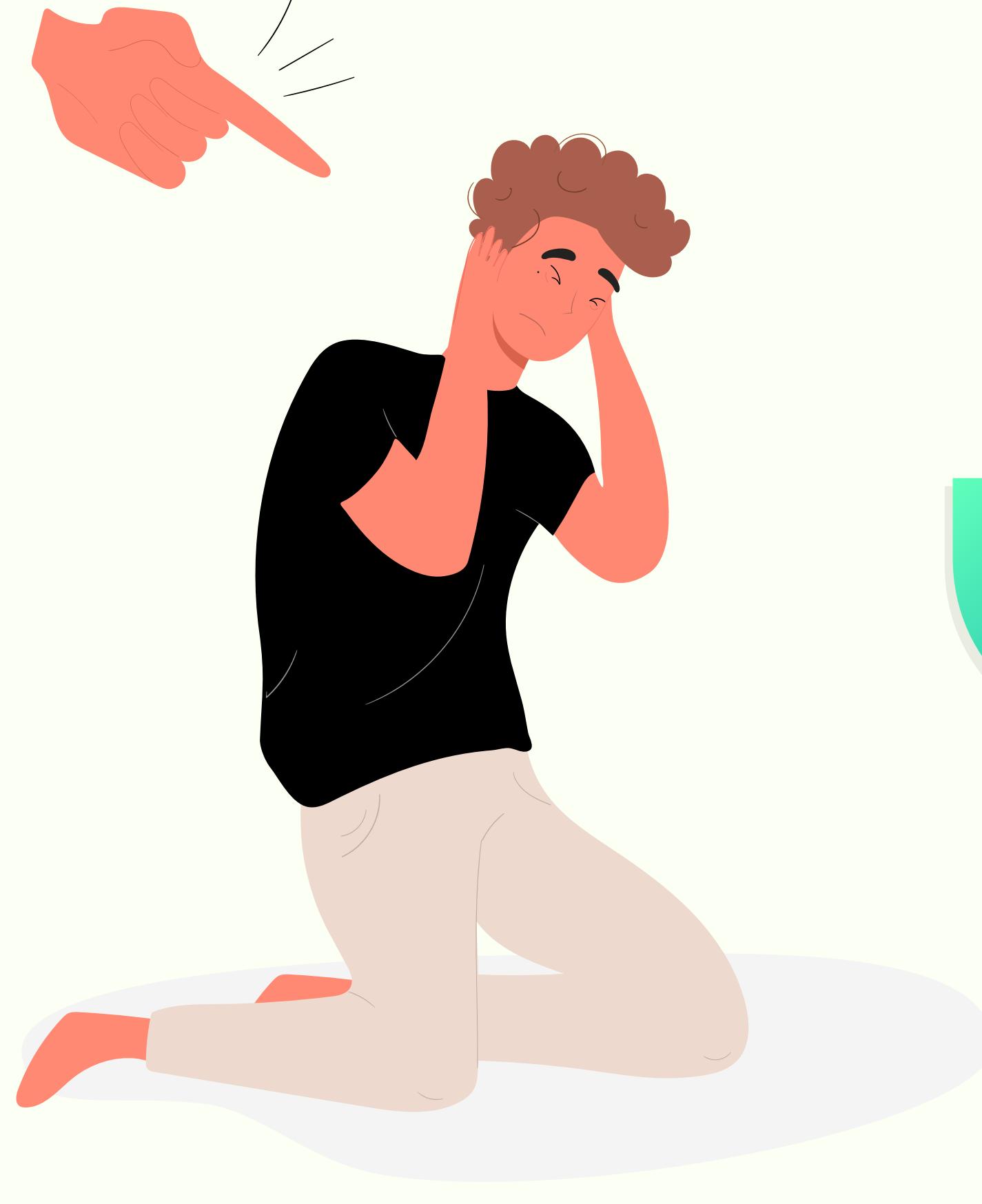


- Nói về việc muốn chết hoặc làm hại bản thân
- Cảm thấy cuộc sống không còn ý nghĩa
- Rút lui khỏi các mối quan hệ xã hội, thay đổi tâm trạng bất thường
- Sử dụng chất kích thích tăng cao, viết thư từ biệt

DẤU HIỆU

NGUYÊN NHÂN

- Trầm cảm: Là nguyên nhân phổ biến nhất, khiến người bệnh cảm thấy cuộc sống không còn ý nghĩa
- Lo âu hoặc các vấn đề tâm lý khác
- Áp lực cuộc sống, các khủng hoảng cá nhân
- Sang chấn tâm lý, cảm giác cô lập và không có sự hỗ trợ



HỖ TRỢ KHẨN CẤP

- Lắng nghe không phán xét
- Khuyến khích người đó tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ tâm lý, chuyên gia tư vấn
- Loại bỏ những vật dụng có thể gây nguy hiểm như thuốc, dao, vũ khí



GHI CHÚ

VẤN ĐỀ VỀ SỬ DỤNG CHẤT



GHI CHÚ

CÁC BƯỚC HỖ TRỢ BAN ĐẦU

01

DẤU HIỆU

Tìm hiểu các dấu hiệu thay đổi trong cảm xúc, hành vi hoặc hiệu suất học tập



02

KHUYẾN KHÍCH CHIA SẺ

- Tạo không gian an toàn để người gặp vấn đề mở lòng chia sẻ, không phán xét
- "Bạn có thể nói với mình bất cứ điều gì khi bạn sẵn sàng."



03

HỖ TRỢ

- Khuyến khích người gặp khó khăn tìm kiếm sự giúp đỡ từ bác sĩ tâm lý, chuyên gia tư vấn
- Duy trì động lực, tham gia các hoạt động thư giãn và vui chơi lành mạnh



GHI CHÚ

KỸ NĂNG LẮNG NGHE

DẤU HIỆU

01

TẬP TRUNG

Lắng nghe không phán xét, tránh bị phân tâm bởi điện thoại hoặc suy nghĩ cá nhân.

02

PHẢN HỒI TÍCH CỰC

Sử dụng các câu như "Mình hiểu điều đó có thể rất khó khăn" hay "Nghe có vẻ bạn đang lo lắng."

03

KHÔNG NGẮT LỜI

Kiên nhẫn cho phép người nói hoàn thành ý kiến của mình mà không ngắt lời.

04

NGÔN NGỮ CƠ THỂ

Duy trì giao tiếp bằng mắt, gật đầu nhẹ nhàng để thể hiện sự chú ý.

LẠM DỤNG



GHI CHÚ

KỸ NĂNG PHẢN HỒI TÍCH CỰC

DẤU HIỆU

01

PHẢN HỒI CỤ THỂ

Thay vì chung chung, hãy đề cập chính xác đến những hành vi cần cải thiện.

02

DỰA VÀO SỰ THẬT

Đưa ra phản hồi dựa trên những gì đã thấy hoặc nghe, không phải giả định.

03

SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP SANDWICH

Bắt đầu bằng điểm mạnh, nêu vấn đề cần cải thiện và kết thúc bằng lời khuyến khích.

04

PHẢN HỒI KỊP THỜI

Đưa ra phản hồi sớm, tránh lúc người nhận căng thẳng hoặc không tập trung.

LẠM DỤNG



GHỊ CHÚ

CƠN HOÀNG LOẠN



TRIỆU CHỨNG CỦA CƠN HOÀNG LOẠN:

A

Triệu chứng của cơn hoảng loạn:

- Tim đập nhanh hoặc không đều
- Đổ mồ hôi, cảm giác nóng bừng hoặc lạnh toát
- Khó thở hoặc nghẹt thở
- Cảm giác mất kiểm soát hoặc sợ hãi cực độ
- Đau ngực hoặc buồn nôn



CÁCH XỬ LÝ:

B

- Hít thở sâu: Hít vào chậm qua mũi, giữ hơi vài giây, sau đó thở ra chậm qua miệng
- Tìm không gian yên tĩnh, tránh nơi ồn ào và đông người
- Tâm trí hiện tại: Nhắc nhở bản thân rằng cơn hoảng loạn không nguy hiểm, sẽ qua đi nhanh chóng



GHI CHÚ

.....
.....
.....
.....
.....

SỐC MA TÚY

DẤU HIỆU SỐC DO MA TÚY

A

- Mất ý thức hoặc hôn mê
- Khó thở hoặc ngưng thở
- Da xanh tái, môi và móng tay chuyển màu tím
- Tim đập nhanh hoặc không đều

CÁCH XỬ LÝ:

B

- Gọi cấp cứu ngay lập tức
- Kiểm tra tình trạng ý thức và hơi thở, đặt người bị sốc trong tư thế an toàn
- Thực hiện hô hấp nhân tạo nếu cần và nếu bạn biết cách
- Sử dụng Naloxone (Narcan) nếu có thể, trong trường hợp sốc do opioids



GHI CHÚ

TỰ LÀM HẠI

Tự làm hại là hành động cố tình gây tổn thương bản thân mà không có ý định tự tử, để giải tỏa cảm xúc.

DẤU HIỆU

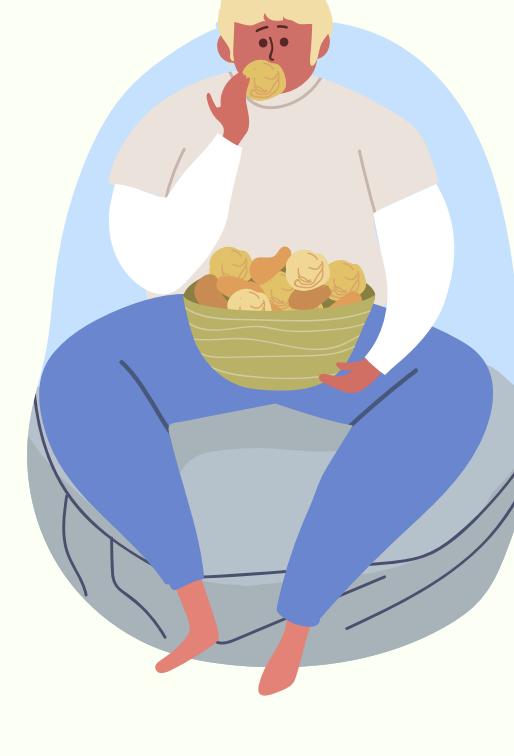
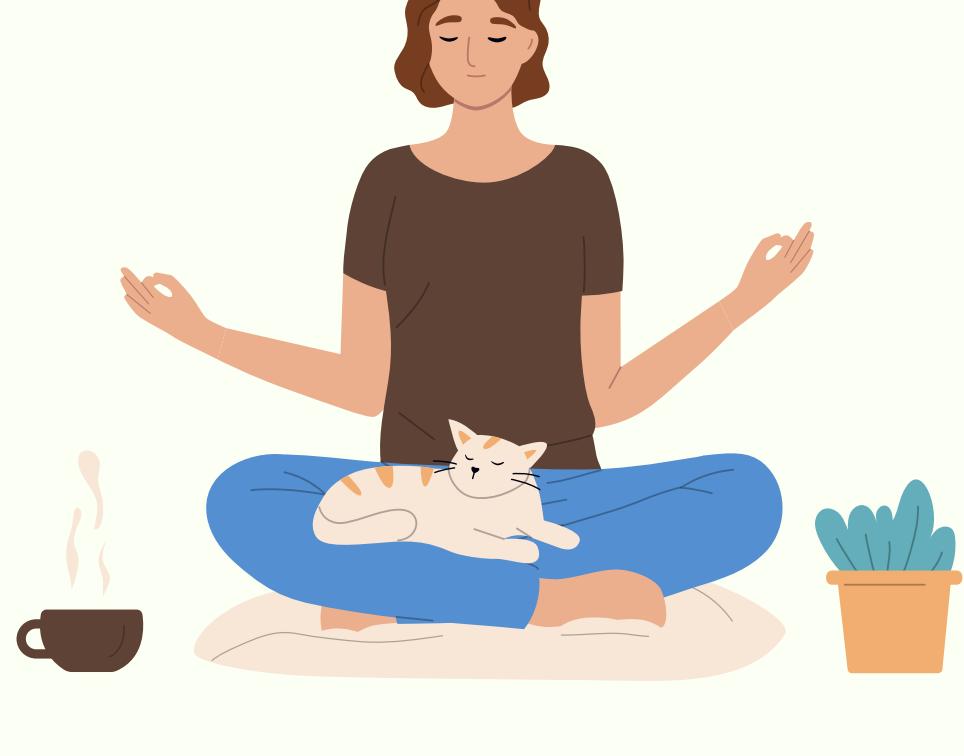
DẤU HIỆU NHẬN BIẾT:

- Vết cắt, vết b榜ng hoặc vết thương ở cổ tay, cánh tay, hoặc chân
- Tránh giao tiếp xã hội, cảm giác tội lỗi hoặc xấu hổ
- Mang theo vật sắc nhọn không có lý do rõ



HỖ TRỢ

- Lắng nghe, không phán xét, không ép buộc họ nói ra lý do
- Khuyến khích họ tìm sự giúp đỡ từ chuyên gia
- Giúp họ tìm cách giải tỏa cảm xúc lành mạnh như vẽ, viết nhật ký hoặc thiền



GHỊ CHÚ

.....
.....
.....

ĐIỀU HÒA CẢM XÚC MẠNH

"Điều hòa cảm xúc mạnh" là các kỹ thuật giúp bạn kiểm soát cảm xúc sâu sắc và mãnh liệt như vui, buồn, tức giận.

1

NHẬN DIỆN CẢM XÚC

Hiểu rõ mình đang cảm thấy gì và lý do tại sao



2

THIỀN HOẶC MINDFULNESS

Tăng cường nhận thức về cảm xúc mà không phán xét

Tìm kiếm hỗ trợ từ bạn bè hoặc người thân khi cảm xúc quá mạnh



3

SÁNG TẠO

Viết, vẽ hoặc tham gia các hoạt động nghệ thuật



4

TẬP THỂ DỤC

Giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng



GHI CHÚ

LÒNG BIẾT ƠN

Lòng biết ơn là sự trân trọng những điều tốt đẹp trong cuộc sống, giúp bạn hạnh phúc hơn và tăng cường sức khỏe tâm lý.

01

LỢI ÍCH CỦA LÒNG BIẾT ƠN

- Cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng và lo âu
- Tăng cường mối quan hệ với người xung quanh
- Tạo động lực sống tích cực và khỏe mạnh

02

CÁCH PHÁT TRIỂN LÒNG BIẾT ƠN

- Viết nhật ký biết ơn mỗi ngày, ghi lại những điều nhỏ nhặt đáng trân trọng
- Thực hành mindfulness, chú ý đến những điều tốt đẹp xung quanh
- Bày tỏ lòng biết ơn với người khác qua lời nói



GHI CHÚ

SỰ TỬ TẾ

Sự tử tế là hành động thể hiện lòng tốt, sự quan tâm và thông cảm với người khác, giúp tạo mối quan hệ tốt đẹp và cộng đồng bền vững.

01

LỢI ÍCH CỦA SỰ TỬ TẾ

- Tạo kết nối xã hội mạnh mẽ, giúp bạn cảm thấy gắn bó hơn
- Tăng hạnh phúc cho cả người cho và người nhận
- Lan tỏa hành động tốt đẹp trong cộng đồng

02

CÁCH THỰC HÀNH SỰ TỬ TẾ

- Hành động nhỏ như nở nụ cười, khen ngợi hoặc giúp đỡ người khác
- Lắng nghe chân thành khi người khác cần chia sẻ
- Tham gia hoạt động tình nguyện để hỗ trợ cộng đồng



GHI CHÚ

NHẬT KÝ CÁ NHÂN

NHẬT KÝ CÁ NHÂN

NHẬT KÝ CÁ NHÂN



GHỊ CHÚ



GHI CHÚ

HOTLINE



Một số địa chỉ hỗ trợ tâm lý thông qua các số Hotline như (111, 112, 113, 114, 115) miễn phí

BS Chuyên khoa II. Hồ Ngọc Bích(Nam): Khoa tâm trí BV Trung ương Huế

SĐT 0838172061

TS. BS Trần Thị Trà My (Nữ): Phòng khám sức khoẻ tâm thần và Trị liệu tâm lý, Bệnh viện Đại học Y Dược Huế

SĐT: 0905818554

TS. BS Trần Như Minh Hằng, Phòng khám sức khoẻ tâm thần và Trị liệu tâm lý, Bệnh viện Đại học Y Dược Huế

SĐT: 0905108019

TS. BS Võ Thị Hân (Nữ): Phòng khám sức khoẻ tâm thần và Trị liệu tâm lý, Bệnh viện Đại học Y Dược Huế

SĐT: 0973114813

ThS. BS Ngọc Linh (Nữ), Phòng khám sức khoẻ tâm thần và Trị liệu tâm lý, Bệnh viện Đại học Y Dược Huế

SĐT: 0967769328

