Không Chỉ Là Tâm Trạng Căng Thắng
Xuân (Sofia) về nhà sau buổi tập bóng chuyền. Năm học vừa mới bắt đầu. Cô bé ngồi ở bàn học, đố gắp người mới, khi nhớ ra lượng bài tập phải mang về nhà làm. Cô bé lấy sách vững ra khỏi cặp sách và bắt đầu học bài.

Minh mệt quá... nhưng chẳng thể nào ngủ được. Minh lo quá. Sao nhiều việc phải làm vậy!

Oi, thất vọng thế tin nói là năm này mình lại quyết định học 5 lớp AP. Minh nghĩ gì mà lại làm vậy?

Ngày hôm sau ở trường...

Oi, Xuân... trông bạn moet mới thế! Có chuyển gì vậy?

Â, chỉ tại mình không ngủ được do mà. Minh càng thằng vì phải hoàn thành báo cáo thi nghiệm.

Ưa, mình biết, nhiều việc quá phải không? Ý nhất thì bây giờ cũng xong rồi.
Xuân đến buổi họp Chương Trình Học Giả vào giờ ăn trưa, một tổ chức mà có thể rất yêu thích.

Nào tất cả mọi người, đến giờ họp rồi! Nắm nay, chúng tôi thực sự muốn chú trọng đến những việc chúng ta có thể giúp cộng đồng, vì vậy chúng tôi đề nghị mọi thành viên dành 15 giờ tính nguyên trong học kỳ này!

Làm sao mình có thể thêm 15 giờ phục vụ cộng đồng vào thời khóa biểu sinh hoạt và bài vở ở trường được cơ? 

Những việc cần làm

* luyện tập bóng chuyên
* bài kiểm tra Hóa học
* bài kiểm tra Lịch sử
* bài tập toán về nhà làm
* bài học khmyfile vư
* báo cáo sách
* việc làm
* thi đấu Bóng chuyên
Những Yếu Tố Gây Căng Thẳng Biết đối với Thanh Thiếu Niên Người Mỹ gốc Á Châu

Thanh thiếu niên người Mỹ gốc Á châu gặp những yếu tố gây căng thẳng riêng biệt có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của các em

Khó cân bằng giữa hai nên văn hóa: Tìm hiểu nền nên văn hóa quê hương với gia đình và cần nền văn hóa Mỹ ở trường

Bị phân biệt đối xử hoặc có lập: Có thể phân lọn dien ra ở trường, đổi khi duối hình thức ức hiếp, do nguồn gốc khác biệt về văn hóa hoặc sắc tộc

Áp lực phải đạt được các kỳ vọng: Có gàng đạt được các kỳ vọng của cha mẹ, học giỏi, và phân đầu theo định hướng nghề nghiệp nhất định

Source: AAHI 2008 Needs Assessment

Tồi hôm đó, Xuân, Sanh (em trai cô bé), và cha mẹ các em đang ăn tối. Xuân đảo thực ăn trên địa, nhưng nhìn thịnh không nói gì. Ba mẹ cô bé đang nói chuyện.

Con phải làm sao học thật giỏi ở trường để giành được học bổng đại học. Nếu không, làm sao con có được công việc làm tốt?

Đây là năm học rất quan trọng với con đó, Xuân. Con phải học thật nghiêm túc nha.
Đúng vậy, con sẽ làm bác sĩ được không? Làm sao con trở thành bác sĩ được nếu không đạt điểm tốt? Bà mẹ chẳng bao giờ có được những cơ hội như thế này ở quê hương. Con phải làm cho bà mẹ tự hào! Con đã nộp đơn xin tham gia các chương trình thực tập mùa hè chưa?

Con nghị vệ vẫn còn sớm mà...

Nói gì kỳ vậy! Không bao giờ là quá sớm cả! Con phải bảo đảm là học tiếp nhận con vào chương trình thực tập tốt để các trường đại học thấy con xuất sắc như thế nào.

Diểm thi cũng rất quan trọng nữa. Con phải bắt đầu ôn thi ngay từ bây giờ. Nếu chờ lâu quá, con sẽ không đủ thời gian đâu, lúc đó làm sao con theo kịp được.

Con sẽ theo kịp mà...
Sau bữa tối, Xuân thấy khó ngủ. Cô bé đánh ăn thật nhiều để tâm trạng thoái mái hon và lên mạng.

Sofia @sofianvolleywood!
Ôi CHUA OI, mình thấy quá sức và chẳng thể tập trung vào bất cứ việc gì!

Karie @keepcalm&kareleon
@sofianvolleywood! LOL mình cũng vậy.
3:05 AM

Jim @Jimbo_Dandy71!
@sofianvolleywood! Nhung bạn thông minh vậy cơ mà Xuân. Tại sao bạn lại phát hoảng lên như vậy?
3:05 AM

Tại sao ho không nhìn nhận mình một cách nghiêm túc? Minh chỉ là kẻ bất tài...


Làm sao con lại càng tăng và buồn chán được? Con được ba mẹ nuôi ăn học đầy đủ có mái nhà để ở. Cái đó có lẽ không là gì cả.

Con cảm thấy không còn là mình nữa... Con thấy rất căng thẳng... kiểu như là buồn chán.

Cô bé tốt bụng, chị thấy thật là bi đát quá. Em cũng có rất nhiều việc mà em vận ồn ò ò thôi.
Không sao, Xuân. Nè, con cầm $20 đi ăn kem với bạn đi. Đi chơi sẽ giúp con vui hơn.

Sáng hôm sau khi thức dậy, Xuân nghĩ "Nếu mình đứng lại thì sao nhỉ"? Cô bé không muốn đi đâu, làm gì, hoặc gặp gỡ hay nói chuyện với bất kỳ ai.

Mả à, hôm nay con thấy không được khỏe. Con có thể ở nhà không?

Con bệnh à? Đã mả số trán con xem nào. Hình như con bệnh rồi. Ở nhà, nhưng đừng quên làm bài tập nhà con. Và gọi cho mả để thông báo tình hình!

Các Chứng Bệnh Rối Loan Sức Khỏe Tâm Thần Thường Gặp Ở Thiếu Niên

Các Chứng Rối Loan Loạn Lo Áu:
- Rối Loạn Lo Áu Toàn Diện, Tâm Thân Hoàng Loạn, hoặc các chứng bệnh rối loạn lo âu khác

Các Chứng Rối Loan Hành Vi Gây Rối:
- Chứng Rối Loan Mất Tập Trung Chứa Y İlk
- Tăng Động (ADHD), Rối Loan Hành Vi, và Rối Loan Chống Đối

Các Chứng Rối Loan Liên Quan Đến Căng Thẳng:
- Rối Loạn Căng Thẳng Cấp Tính, Rối Loan Căng Thẳng sau Tôn Thương

Các Chứng Rối Loan Ẩn Uống:
- Chán Án, Ăn Vô Đỗ, Chứng Rối Loan Ăn Uống Vô Đổ

Sources: National Institute on Mental Illness, Centers for Disease Control and Prevention, Association for Children’s Mental Health

Minh từng được chúc chi ấy, nhưng Xuân có vẻ không như bình thường. Chi ấy chẳng muốn làm gì nữa...

Bản có biết?

Những người cũng lúc gặp hơn một triệu chứng tâm thần không phải là hiếm gặp. Thực tế khoảng 45% số người bị rối loạn tâm thần hội đủ các tiêu chuẩn của ít nhất hai chứng bệnh rối loạn.

Source: National Institute on Mental Illness
Xuân nè, chị muốn đi cofi phim không?

Không, cám ơn em trai. Chị không muốn đi.

Em đang rất lo, đường như chị không như bình thường.

Chị cảm thấy lạ lắm, không hề giống như mới mọi khi.
Em có tìm hiểu chút ít... Em nghĩ là em biết tình trạng của chị. Tầm sự với người khác đôi khi sẽ giúp chị người ngoài, thậm chí chị có thể tìm sự với một chuyên gia tư vấn.

Nhưng làm thế nào? Ba mẹ sẽ không hiểu đâu! Ba mẹ sẽ nói là nếu chị nói chuyện với chuyên gia tư vấn, tất cả mọi người sẽ nghĩ chị bị khùng và chị sẽ không bao giờ vào được đại học. Nếu cùng tiếp tục như thế này, chị sẽ suy sụp! Chị nên làm gì bây giờ?


Thật không? Em nghĩ gọi cho chuyên gia tư vấn sẽ giúp được chị?
Cô, em nghĩ chắc chắn là cô.
Số điện thoại đây nhé.
Em nghĩ là chỉ nên gọi số này.

Được rồi, cảm ơn em Sanh.

Ai cũng trải qua tâm trạng căng thẳng, nhưng khi tâm trạng căng thẳng đó bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn, đó là lúc cần tìm một số nguồn hỗ trợ giúp có thể giúp bạn trở lại bình thường như xưa.

Các Nguồn Trợ Giúp cho Thiếu Niên

* Đường Dạy Nóng Quân Montgomery (Montgomery County Hotline, EveryMind): 301.738.2255 (24/7)
* Đường Dạy Nhân Tin Quân Montgomery (Montgomery County Text Line, EveryMind): Nhận tin 301.738.2255, thứ Hai đến thứ Năm, 4 giờ chiều - 9 giờ tối
* Trung Tâm Trợ Giúp Khủng Hoàng Quân Montgomery (Montgomery County Crisis Center): Làm việc 24 giờ, 7 ngày một tuần qua điện thoại, tôi tận nơi không cần hẹn trước và các dịch vụ tiếp cận qua di động.
  240.777.4000 HOAC 240.777.4815 (TTY)
  1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850
* Dịch Vụ Tư Vấn Học Đường của các Trường Học Công Lập Quân Montgomery (Montgomery County Public Schools (MCPS) School Counseling Services): Có nhiều chuyên gia tư vấn học đường chuyên nghiệp và có chứng nhận có thể giúp bạn tại mỗi trường tiểu học, trung học cơ sở, và trung học phổ thông MCPS
* Dịch Vụ Tiếp Cập Sức Khỏe Республика (Access to Behavioral Health Services): Cung cấp dịch vụ khám do tình bệnh, giới thiệu và liên kết tới các dịch vụ cho cư dân thuộc mỗi độ tuổi ở Quân Montgomery (Montgomery County)
  240.777.1770
* Các Biện Pháp Khác:
  Ghi lại sự biết ơn và thành tích trong một cuốn nhật ký, tận hưởng các thú vui, tập thể dục, tập thiền và thư giãn, và sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh giúp tăng cường sức khỏe tâm thần (Theo khuyến cáo của Mental Health America)
Những LÀM TƯỞNG và THỰC TẾ về Sức Khỏe Tâm Thần

Làm Tưởng:
Bạn không bị trầm cảm. Bạn chỉ thấy buồn chán.

Thực Tế:
Trầm cảm KHÔNG phải là một trạng thái thậm chí sẽ biến mất hoặc ai đó có thể “thoát ra” dễ dàng.

Làm Tưởng:
Người ta thường giả bệnh tâm thần, hoặc họ chỉ làm chuyện đơn để gây chú ý.

Thực Tế:
Chứng ai muốn chọn mắc bệnh tâm thần. Các triệu chứng của một chứng bệnh tâm thần có thể không phải lúc nào cũng rõ ràng, nhưng thị thực ra vẫn tồn tại.

Làm Tưởng:
Nếu bạn cảm thấy vui hồn, bạn đã khỏi bệnh.

Thực Tế:
Các chứng bệnh sức khỏe tâm thần không tự biến mất. Nếu được điều trị, các triệu chứng có thể ở, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đã “khỏi bệnh”. Bạn có thể cần phải tiếp tục điều trị lâu dài sau khi đã cảm thấy khỏe hơn để bảo đảm điều trị hiệu quả.

Làm Tưởng:
Thiều niên thiếu niên có thể gặp các chứng bệnh sức khỏe tâm thần. Chỉ là do các em có tâm trạng không ổn định.

Thực Tế:
Các em thiếu niên có thể gặp các chứng bệnh sức khỏe tâm thần. Một trong năm người từ 13 đến 18 tuổi có hoặc sẽ có một chứng bệnh tâm thần. Nếu không được điều trị, các chứng bệnh sức khỏe tâm thần có thể dẫn trở nên nghiêm trọng hơn.

Source: National Alliance on Mental Illness, Johns Hopkins Medicine
Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng Trầm Cảm

- Ăn hoặc ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Ăn quá nhiều hoặc chán ăn
- Câu gật
- Cảm thấy buồn hoặc trống rỗng
- Khó tập trung tâm trí
- Khó quyết định các việc
- Uể oải
- Cảm thấy ăn hận, tuyệt vọng hoặc vô dụng
- Bồn chồn
- Có ý nghĩ tự tử hoặc tìm cách tự tử
- Không còn quan tâm đến các hoạt động từng vui thịnh
- Đau, nhức mỏi, hoặc các vấn đề về bạo tử

Bạn có biết?

* Tư tử là nguyên nhân gây tử vong thứ hai đối với người Mỹ gốc Á Châu từ 15-24 tuổi.

* 17.7% học sinh trung học người Mỹ gốc Á Châu cho biết các em xem xét nghiêm túc về việc tự tử (21.3% nữ giới, 14.9% nam giới)

* 7.8% học sinh trung học người Mỹ gốc Á Châu cho biết các em từng tìm cách tự tử (11.1% nữ giới, 5.2% nam giới)

Source: American Psychological Association, Office of Minority Health

Lời cảm ơn

Quỹ Sáng Kiến về Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Á (Asian American Health Initiative, AAHI) muốn bày tỏ sự biết ơn sâu sắc đến các đội tác cộng đồng và nhân viên chương trình vì sự ủng hộ và giúp đỡ tân tình để xuất bản tài liệu này.

Đặc biệt cảm ơn:

Asian American Mental Health Youth Ambassadors

AAHI Steering Committee

AAHI Health Promoters

Cross Cultural Infotech (CCIT)

International Cultural Center (ICC)


Tuyên bố miền trách nhiệm: Các nhân vật, địa điểm và sự việc được ghi trong cuốn truyền tranh này là hư cấu. Mọi trường hợp giống người thực hoặc sự kiện thực tế hoàn toàn chỉ là ngẫu nhiên.