National Alliance on Mental Illness

Vấn Đề Sức Khoẻ Tâm Thần của Trẻ Em Người Mỹ Gốc Á Châu/Bán Đảo Thái Bình Dương (Asian American/Pacific Islander - AAPI)

Mental Health Issues among
Asian American and Pacific Islander Children and Youth

Mỗi năm, 1 trong 5 trẻ em ở nước Mỹ sẽ mắc bệnh tâm thần tuổi thơ ấu; tuy nhiên 2/3 của những trẻ em đó sẽ không nhận được sự giúp đỡ, hoặc nhận được rất ít theo thông tin của Sĩ Quan Quân Y của Mỹ (U.S. Surgeon General). Hơn nữa, gần 5 triệu trẻ em Mỹ đang sống với một loại bệnh tâm thần trầm trọng đến nỗi gây trở ngại hằng ngày cho đời sống. Mặc dù chúng ta không biết số chính xác là bao nhiêu trẻ em Mỹ gốc Á Châu và Dân Bán Đảo Thái Bình Dương (viết tắc AAPI) đang sống vơí bệnh tâm thần, nghiên cưú cho biết rằng số trẻ em ấy có sự rủi ro rất cao:

- Phụ nữ AAPI từ 15 đến 24 tuổi mang tỉ lệ có ý nghỉ tự tử cao nhất so với các dân tộc khác.[1, 2]
- 30% phụ nữ Mỹ Á Châu từ lớp 5 đến lớp 12 ghi nhận là có triệu chứng của bệnh trầm cảm, so với phụ nữ Mỹ trắng (22.5%) và người Mỹ gốc Phi Châu (17%) hoặc phụ nữ thuộc gốc người Tay Ban Nha (27%).[3]
- Trẻ em thổ dân Hawaii có tỉ lệ tự tử không thành cao hơn các trẻ em khác ở Hawaii.[4]
- Trẻ em trai Mỹ gốc Á Châu có thể bị ngược đãi gấp hai lần hơn trẻ em Mỹ trắng (không thuộc gốc người Tây Ban Nha). [5]

Chuyên viên y tế hay gặp khó khăn nhận ra bệnh tâm thần nơi trẻ em vì trẻ em biểu lộ nhiều thay đổi về thân thể, tâm thần và cảm xúc trong quá trình sinh trưởng và phát triển tự nhiên. Rất nhiều trẻ em có khuynh hướng dể biểu lộ bệnh tâm thần qua vấn đề hành vi nhu cơn giận, hiếu động hoặc khóc lóc lê thê.

Vì mỗi em bé trưởng thành theo nhịp độ khác nhau, chuyên viên y tế thường rất thận trọng trong việc chẩn đoán bệnh và ghi nhận có bệnh cho trẻ em khi còn nhỏ. Tuy nhiên, triệu chứng của bệnh tâm thần được tỏ ra ở tuổi trẻ, nên chú ý kỹ lưỡng đến sự thay đổi về cơ thể, cảm xúc và tâm thần rất là quan trọng vì nó có thể ảnh hưởng lớn lao trong việc can thiệp và sự ủng hộ cho trẻ em.

Nhiều gia đình AAPI không chia sẻ với chuyên viên y tế những khó khăn về mặt tinh thần mà con họ đang có trừ phi vấn đề rất trầm trọng. Thực vậy, rất khó để thuyết phục phụ huynh AAPI dẫn con họ đi khám và chẩn đoán bệnh trong khi các triệu chứng cơ thể không được rõ ràng. Người AAPI vẫn còn khái niệm là bệnh tâm thần "chỉ tồn tại ở trong tâm trí mà thôi" và không phải là vấn đề nghiêm trọng. Chỉ khi nào các triệu chứng gây trở ngại cho việc học của trẻ em thì cha mẹ mới quan tâm và tìm sự giúp đỡ.

Hãy chú ý đến hành vi của con quý vị trong nhiều môi trường khác nhau để có thể miêu tả sự việc đang xảy ra. Hãy ghi nhớ là triệu chứng của trẻ em biến đổi tuỳ theo loại bệnh tâm thần. Sau đây là vài triệu chứng thông thường:

- Sự thay đổi trong việc học, như bị điểm thấp mặc dù là cố gắng rất nhiều.
- Mất hứng thú trong bạn bè và các sinh hoạt đã từng thích thú.
- Không tôn trọng người có quyền, trốn học, ăn cắp hoặc làm hỏng của cải.
- Hiếu động.
- Không thể đương đầu với những vấn đề và sinh hoạt hằng ngày.
- Hay nổi giận đùng đùng.
- Giấc ngủ bị xáo trộn và/hoặc mất khẩu vị.
- Than phiền quá độ về sự đau đớn của cơ thể.
- Sợ hãi tăng ký.
- Có tâm trạng tiêu cực lâu dài, thường với mất khẩu vị và suy nghĩ về cái chết.
- Lo lắng hoặc hồi hợp quá độ.
- Tăng thêm thời gian đơn độc.
- Cứng cỏi không vâng lời hay có thái độ hung hăng.
- Hay có cơn giận cáu kỉnh.
- Bị ác mộng liên miên hoặc có cảm giác sợ hãi khi tỉnh giấc.
- Sử dụng ma túy hoặc uống rượu.
- Nghe tiếng nói hay nhìn thấy sự việc mà không có thật (ảo giác).

Suy xét kỹ lưỡng một số yếu tố như chức năng của con quý vị ở nhà, với gia đình, ở trường học, với trẻ em cùng lứa tuổi, cũng như tuổi tác và những triệu chứng, là những điều rất quan trọng khi chẩn đoán bệnh. Hãy chú ý đến hành vi của con quý vị trong những môi trường khác. Bạn có thấy hành vi của con quý vị khác so sánh với lúc ở nhà và lúc ở trường hay không? Thầy cô ở trường có để ý sự khác lạ nơi con quý vị hay không? Liên lạc và xây dựng mối liên hệ với thầy cô của con quý vị và tìm hiểu bạn bè của chúng có thể giúp trong việc khẳng định chức năng của con quý vị. Thông tin này sẽ giúp quý vị bắt đầu tìm sự ủng hộ thích hợp cho con quý vị.

Ghi chép lại những quan sát của qúy vị có thể trở thành một công cụ khi quý vị quyết định tìm sự giúp đỡ hay ủng hộ cho con quý vị. Sự ghi chép có thể giúp chẩn đoán chính xác và khám bệnh cho con em quý vị cũng như định cách điều trị thích hợp. Hồ sơ trường học, như phiếu thành tích học tập, Kế Hoạch Giáo Dục Cá Nhân (Individualized Education Plans/IEPs) và hồ sơ của bác sĩ gia đình cũng có thể giúp trong việc khẳng định sự phát triển của con quý vị.

Vai trò của phụ huynh rất quan trọng trong đời sống của trẻ em. Hãy nói chuyện với con cái thường xuyên và xây dựng lòng tin và tình thương với chúng. Hãy dành thời gian với chúng. Rất nhiều phụ huynh AAPI lơ là với con họ khi họ đi làm nhiều công tác và làm thêm giờ để lo cho cái ăn cái mặc cho con họ hoặc ghi danh cho con họ vào nhiều môn sinh hoạt sau giờ học, khiến cho thời gian gần gủi con họ bị giảm bớt. Những vấn đề này đưa đến kết quả là thiếu thời gian để tăng cảm tình liên kết và mối quan hệ mà trẻ em cần trong sự phát triển cá nhân và một cuộc sống lành mạnh.

Nỗ lực để thành công là điểm chung của nhiều gia đình và các dân AAPI. Nhiều phụ huynh AAPI không những thúc đẩy con em phải vượt lên đầu lớp mà còn cho em học thêm nhạc, nghệ thuật hay thể thao, khi còn rất nhỏ. Tuy những sinh hoạt rất tốt, tham gia có thể gây áp lực lớn và căng thẳng mãnh liệt. Nên suy sét kỹ lưỡng để tạo thăng bằng giữa nhu cầu của gia đình, trường học, cộng đồng và đời sống cá nhân. Trẻ em nên được khuyến khích vui vẻ chơi đùa với bạn bè cùng lứa tuổi để phát triển bình thường. Nên cho con quý vị thời gian nghỉ ngơi gi ảm làm bài vở, học đàn violin hay chơi bóng đá vào những ngày cuối tuần. Điều đó vừa làm cho chứng mạnh mẽ thêm về tình thần và cũng cho chúng giảm bớt những sinh hoạt nhàm chán hằng ngày.

Khi quý vị để ý có vấn đề, tìm đến các dịch vụ tâm thần là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm để trợ giúp cho con em và gia đình. Quý vị có thể chủ động tìm sự giúp đỡ và ủng hộ những nhu cầu cho con quý vị có thể trở nên thành công. Là bậc cha mẹ, bạn có quyền đòi hỏi dịch vụ thích hợp theo nền văn hoá cho con và gia đình của quý vị. Hãy sẵn lòng chủ trương và yêu cầu người chuyên gia y tế quen thuộc với nền văn hoá và tiêu chuẩn, và nếu cần, nói được ngôn ngữ của quý vị nếu cần. Yêu cầu nhân viên biết nói ngôn ngữ của quý vị và đã làm việc trong cộng đồng của quý vị. Nếu không có nhân viên biết nói hai thứ tiếng thì nên đòi hỏi người thông dịch viên y khoa và chuyên viên văn hoá. Theo luật pháp, quý vị có quyền có người giải thích và dịch vụ thông dịch miễn phí.

Trên hết, hãy nhớ rằng quý vị không cô độc và biết là sự giúp đỡ có sẵn. Bước đầu tiên để tìm được sự trợ giúp cho con quý vị là biết chỗ để đi tìm. Những tổ chức như Liên Minh Quốc Tế về Bệnh Tâm Thần (NAMI - www.nami.org/aapi) cung cấp tài liệu, những tư liệu và sự ủng hộ có thể giúp bạn tiến triển trong quá trình tìm sự giúp đỡ và đạt được sự bình phục.

Tư Liệu

Trung Tâm Hành Động Cho Trẻ Em của NAMI (NAMI's Child Adolescent Action Center) làm việc để cải thiện đời sống của trẻ em và thiếu niên đang sống với bệnh tâm thần và gia đình của họ bằng việc chủ trương, ủng hộ và giáo dục. www.nami.org/caac

NAMI Cơ Bản (NAMI Basics) là một chương trình giáo dục 6 tuần miễn phí cho phụ huynh và người chăm sóc trẻ em đang sống với bệnh tâm thành. Chương trình NAMI Cơ Bản được thầy cô chuyên môn dạy học mà cũng là những ca mẹ hoặc người chăm sóc của trẻ em có triệu chứng tâm thần trước tuổi 13.
www.nami.org/basics

Liên Minh Quốc Tế về Bệnh Tâm Thần (NAMI) trang mạng biếu tặng tài liệu về các bệnh, những cách chữa trị và sự ủng hô.
www.nami.org

Dữ Liệu Tham Khảo

1 Center for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. *Health* Washington, D.C.; US. Dept. of Health and Human Services 2002.
2 Lester D. Difference in the epidemiology of suicide in Asian Americans by nation of origin. OMEGA 1994; 29-89-93
3 Schoen, C., et al. The Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls. Louis Harris and Associates, Inc. New York, N.Y., 1997.
4 U.S. Dept of Justice of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, Fact Sheet February 2000 #1.
5 Schoen, C., et al. *The Health of Adolescent Boys: Commonwealth Fund Survey Findings*. Louis Harris and Associates, Inc. New York, N.Y., 1998.