

# Không Chỉ Là Tâm Trạng Căng Thẳng



Xuân (Sofia) về nhà sau buổi tập bóng chuyền. Năm học vừa mới bắt đầu. Cô bé ngồi ở bàn học, đồ gấp người mệt mỏi, khi nhớ ra lượng bài tập phải mang về nhà làm. Cô bé lấy sách vở 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!

Ồi, thật không thể tin nổi là năm nay mình lại quyết định học 5 lớp AP. Minh nghĩ gì mà lại làm vậy?



Ngày hôm sau ở trường...

Ồi, Xuân...  
trông bạn mệt mỏi thế!  
Có chuyện gì vậy?

À, chỉ tại mình không  
ngủ được đó mà.  
Mình căng thẳng vì phải hoàn  
thành báo cáo thí nghiệm.



Ừa, mình biết,  
nhiều việc quá phải không?  
Ít nhất thì bây giờ  
cũng xong rồi.

Xuân đến buổi họp Chương Trình Học Giả vào giờ ăn trưa, một tổ chức mà cô bé rất yêu thích.

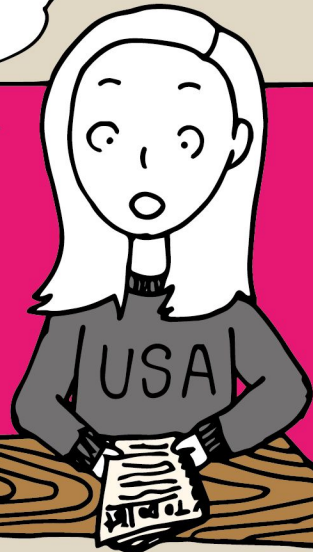
Nào tất cả mọi người, đến giờ họp rồi! Năm nay, chúng tôi thực sự muốn chú trọng đến những việc chúng ta có thể giúp cộng đồng, vì vậy chúng tôi đề nghị mỗi thành viên dành 15 giờ tình nguyện trong học kỳ này!

SCHOLARS  
PROGRAM  
MEETING!

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 chứ?

### Những việc cần làm

- \* luyện tập bóng chuyền
- \* bài kiểm tra Hóa học
- \* bài kiểm tra Lịch sử
- \* bài tập toán về nhà làm
- \* bài học khiêu vũ
- \* báo cáo sách
- \* việc làm
- \* thi đấu Bóng chuyền



# Những Yếu Tố Gây Căng Thẳng Riêng Biệt 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 nền văn hóa:

Tìm hiểu nền văn hóa quê hương với gia đình và cả nền văn hóa Mỹ ở trường

## Bị phân biệt đối xử hoặc cô lập:

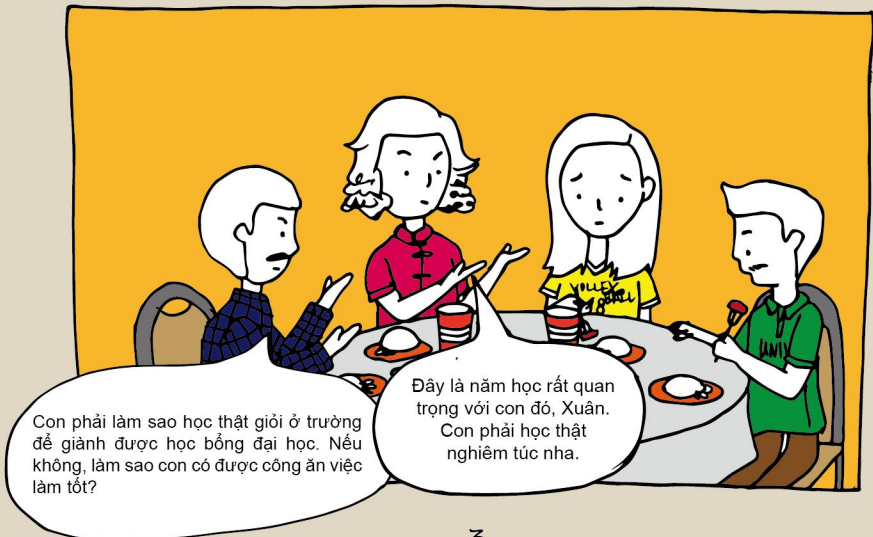
Có thể phân lớn diễn ra ở trường, đôi khi dưới hình thức ức hiếp, do nguồn gốc khác biệt về văn hóa hoặc sắc tộc

## Áp lực phải đạt được các kỳ vọng:

Cố gắng đạt được các kỳ vọng của cha mẹ, học giỏi, và phấn đấu theo định hướng nghề nghiệp nhất định

Source: AAHI 2008 Needs Assessment

Tối hôm đó, Xuân, Sanh (em trai cô bé), và cha mẹ các em đang ăn tối. Xuân đảo thức ăn trên đĩa, nhưng nín thinh không nói gì. Ba mẹ cô bé đang nói chuyện.



Đúng vậy, con sẽ làm bác sĩ đúng không? Làm sao con trở thành bác sĩ được nếu không đạt điểm tốt? Ba mẹ chẳng bao giờ có được những cơ hội như thế này ở quê hương. Con phải làm cho ba mẹ tự hào! Con đã nộp đơn xin tham gia các chương trình thực tập mùa hè chưa?

?????

Con nghĩ vẫn còn sớm mà...

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

Điểm 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 đành ăn thật nhiều để tâm trạng thoải mái hơn và lên mạng.



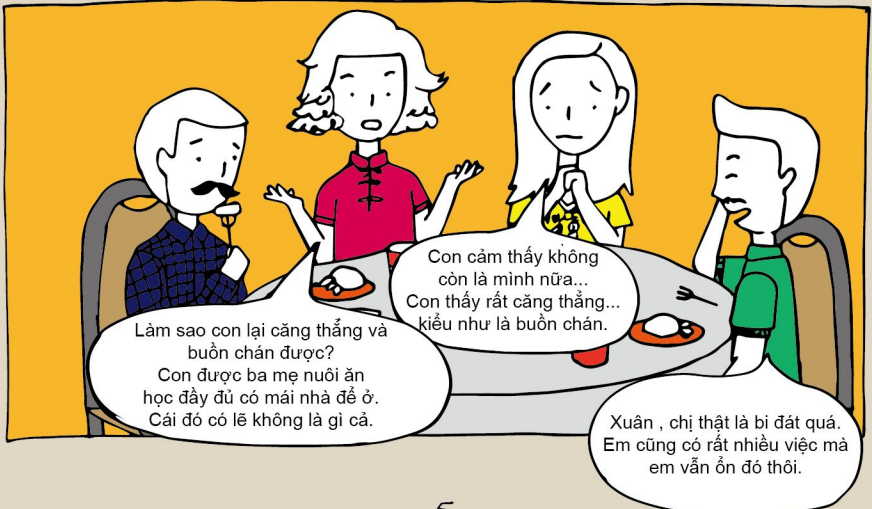
Sofia @sofianvolleywood!  
Ồi CHÚA ƠI, mình thấy quá sức và chẳng thể tập trung vào bất cứ việc gì!

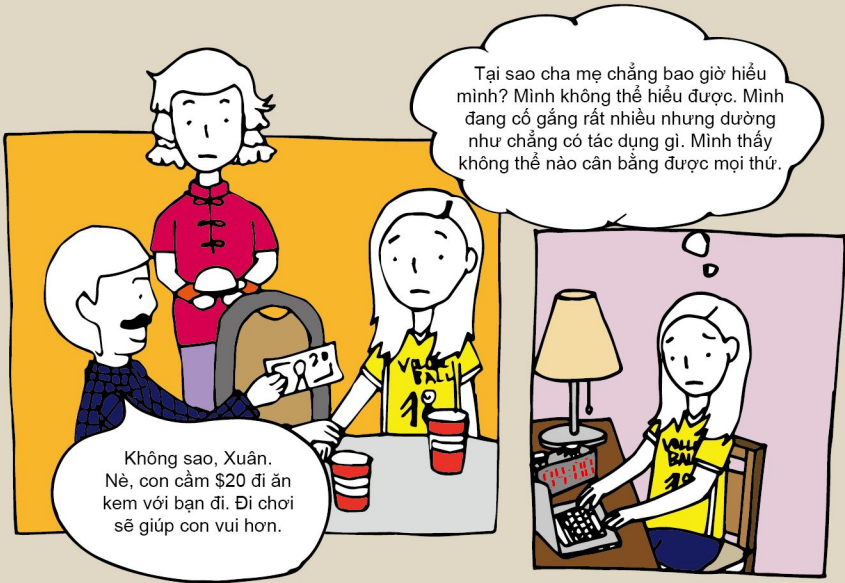
Karie @keepcalm&karieon  
@sofianvolleywood! LOL mình cũng vậy  
3:05 AM

Jim @Jimbo\_Dandy7!  
@sofianvolleywood! Nhưng bạn thông minh vậy cơ mà Xuân. Tại sao bạn lại phát hoảng lên như vậy?  
3:05 AM

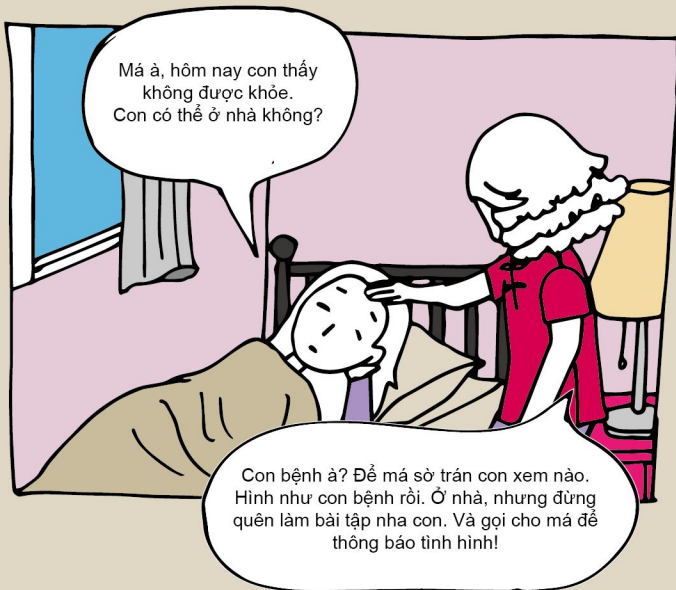


Hai tháng sau, Xuân tăng cân vì ăn quá nhiều. Cô bé không còn chơi bóng chuyền tốt nữa vì mệt mỏi và uể oải. Cô bé cũng bị khó ngủ. Cô bé học hành vất vả ở trường vì khó tập trung tâm trí. Bỗng nhiên các hoạt động mà Xuân từng ưa thích như bóng chuyền, Chương Trình Học Giỏi, trường học, dành thời gian với gia đình và bạn bè, chẳng còn gì thú vị nữa. Một hôm khi cả nhà đang ăn tối, Xuân tìm cách tâm sự với ba mẹ về chuyện đó.





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



Ngày hôm sau, Xuân vẫn cảm thấy không khỏe. Cô bé thấy mệt mỏi và tuyệt vọng. Cơ thể đau nhức. Cô bé chỉ muốn ngừng vận động và các việc của mình. Xuân xin phép ba mẹ cho ở nhà và quay lại giường ngay. Có lúc cô bé nghe thấy tiếng điện thoại rung, nhưng chẳng buồn kiểm tra xem ai đang nhắn tin cho mình. Xuân chỉ muốn ngủ.



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

### Các Chứng Rối Loạn Lo Âu:

Rối Loạn Lo Âu Toàn Diện, Tâm Thần Hoảng Loạn, hoặc các chứng bệnh rối loạn lo âu khác

### Các Chứng Rối Loạn Hành Vi Gây Rối:

Chứng Rối Loạn Mất Tập Trung Chú Ý/  
Tăng Động (ADHD),  
Rối Loạn Hành Vi,  
và Rối Loạn Chống Đối

### Các Chứng Rối Loạn Tâm Trạng:

Trầm Cảm

### Các Chứng Rối Loạn Liên Quan Đến Căng Thẳng:

Rối Loạn Căng Thẳng  
Cấp Tính, Rối Loạn  
Căng Thẳng Sau Tồn Thương

### Các Chứng Rối Loạn Ăn Uống:

Chán Ăn, Ăn Vô Độ,  
Chứng Rối Loạn Ăn Uống Vô Độ

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



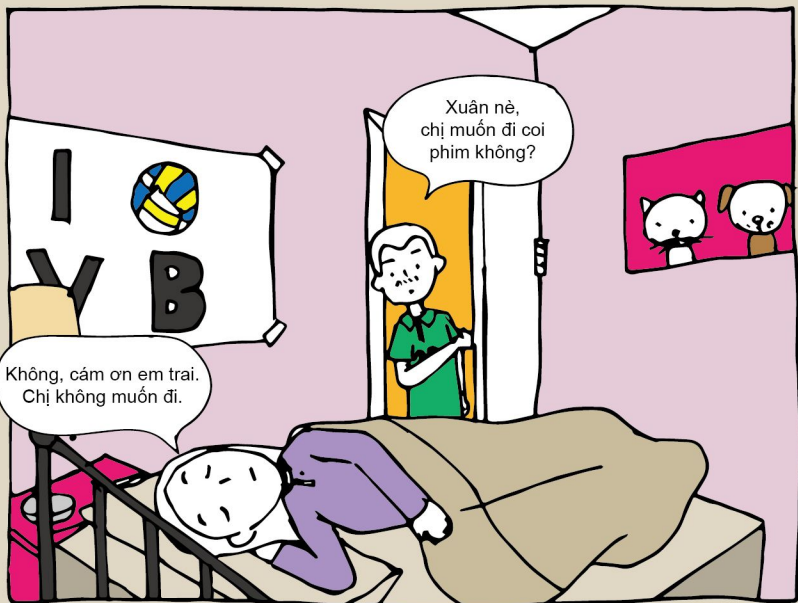
Còn Sanh đang lo lắng về Xuân. Cậu nghĩ đang có chuyện nghiêm trọng xảy ra với chị mình. Cậu quyết định tìm hiểu về các hành vi và triệu chứng của Xuân trên mạng và tìm thấy rất nhiều thông tin về chứng trầm cảm và sức khỏe tâm thần. Thậm chí, Sanh còn tìm thấy số điện thoại của một đường dây nóng trợ giúp về sức khỏe tâm thần ở địa phương. Cậu ghi lại số điện thoại đó và qua phòng Xuân.



## Bạn có biết?

Những người cùng 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







Có, em nghĩ chắc chắn là có.  
Số điện thoại đây nè.  
Em nghĩ là chị 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 trợ giúp có thể giúp bạn trở lại bình thường như xưa.

## Các Nguồn Trợ Giúp cho Thiếu Niên

- \* **Đường Dây Nóng Quận Montgomery (Montgomery County Hotline, EveryMind):**  
301.738.2255 (24/7)
- \* **Đường Dây Nhắn Tin Quận Montgomery (Montgomery County Text Line, EveryMind):**  
Nhắn tin 301.738.2255, thứ Hai đến thứ Năm, 4 giờ chiều - 9 giờ tối
- \* **Trung Tâm Trợ Giúp Khủng Hoảng Quận Montgomery (Montgomery County Crisis Center):**  
Làm việc 24 giờ, 7 ngày một tuần qua điện thoại, tới tận nơi không cần hẹn trước và các dịch vụ tiếp cận qua di động.  
240.777.4000 HOẶC 240.777.4815 (TTY)  
1301 Piccard Drive, Rockville, MD 20850
- \* **Dịch Vụ Tư Vấn Học Đường của các Trường Học Công Lập Quận 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 trong MCPS
- \* **Dịch Vụ Tiếp Cận Sức Khỏe Hành Vi (Access to Behavioral Health Services):**  
Cung cấp dịch vụ khám dò tìm bệnh, giới thiệu và liên kết tới các dịch vụ cho cư dân thuộc mọi độ tuổi ở Quận 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 LẦM TƯỞNG và THỰC TẾ về Sức Khỏe Tâm Thần

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

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

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

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

**Lầm Tưởng:**  
Nếu bạn cảm thấy vui hơn, 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 đỡ, 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.

**Lầm Tưởng:**  
Thiếu niên thường không gặp các vấn đề về 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 dần trở nên nghiêm trọng hơn.

Source: National Alliance on Mental Illness, Johns Hopkins Medicine

# Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng Trầm Cảm



## Bạn có biết?

- \* Tự 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

Có các cơ sở cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần phù hợp về ngôn ngữ và văn hóa cho cộng đồng người Mỹ Gốc Á Châu. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc với Quỹ Sáng Kiến về Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Á (Asian American Health Initiative) tại số 240-777-4517.

## 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 đối tác cộng đồng và nhân viên chương trình vì sự ủng hộ và giúp đỡ tận 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)*

Các Sứ Giả Thanh Thiếu Niên về Sức Khỏe Tâm Thần Người Mỹ Gốc Á Châu (Asian American Mental Health Youth Ambassadors) là một nhóm các thanh niên bên vực quyền lợi, tự nguyện dành thời gian cung cấp tin tức và chỉ đạo dự án truyện tranh này, bảo đảm cuốn sách phù hợp với và phản ánh đúng các vấn đề bảo vệ sức khỏe và sức khỏe tâm thần mà thế hệ thanh thiếu niên người Mỹ Gốc Á Châu đang đối mặt. Các Sứ Giả Thanh Thiếu Niên đều ở độ tuổi 13 đến 18, các em gặp nhau vào các ngày cuối tuần để bàn thảo về một kịch bản và cốt truyện cho dự án truyện tranh này. Nếu không có sự đóng góp to lớn về thời gian và công sức của các em, công cụ giáo dục sức khỏe tâm thần này sẽ không thể là một dự án cộng đồng độc đáo và vô giá đến như vậy. Xin cảm ơn tất cả các Sứ Giả Thanh Thiếu Niên!

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

July 2017



## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



**Asian American Health Initiative**  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services  
1401 Rockville Pike, 3rd Floor  
Rockville, MD 20852  
Tel: 240-777-4517  
Fax: 240-777-4564  
Website: [www.AAHIinfo.org](http://www.AAHIinfo.org)  
Email: [info@AAHIinfo.org](mailto:info@AAHIinfo.org)