

Vietnamese

Sức khỏe Tâm thần Cùng nhau Khôn lớn



Asian American Health Initiative
Montgomery County
Department of Health and Human Services



Daniel luôn cảm thấy căng thẳng và buồn bã mấy tháng nay. Cậu bé đã giấu kín những cảm xúc này với bạn bè và gia đình, nhưng gần đây mọi thứ có vẻ dồn nén khiến cậu bé cảm thấy quá sức chịu đựng. Daniel vừa mới tan học chiều Thứ Sáu và đang ở trường chờ mẹ đến đón. Cậu bé rất sợ về nhà vì biết là mình sẽ lại cãi nhau với ba mẹ. Daniel chỉ muốn dành thời gian chơi với các bạn của mình là Brandon và Cody.



Sau khi về nhà, Daniel để túi đựng bữa trưa lên kệ bếp. Mẹ cậu mở túi ra và thấy là hầu như cậu đã không ăn gì cả.

Tại sao nó lại không ăn bữa trưa mình đã chuẩn bị cho nó nhỉ, đó là món ăn truyền thống của gia đình mà? Mình phải mất rất nhiều thời gian để nấu nướng và gói ghém bữa trưa đó.

Nếu mình ăn món đó trong giờ ăn trưa thì mọi người sẽ cười nhạo về cái món mình đang ăn. Tại sao mẹ lại không làm bánh sandwich cho mình như những bạn khác chứ?



Daniel đi vào phòng mình và chợp mắt. Cậu bé thức dậy đúng giờ để cùng ăn tối với ba mẹ. Cậu bé rất sợ bữa tối vì biết chắc là mình và ba mẹ sẽ lại tranh luận về việc đi học văn hóa vào ngày mai.

Tại sao ba mẹ cứ bắt mình phải đến cái trường học THÊM đó, mà thậm chí ngay từ đầu mình đã không yêu cầu được đi học ở đó nữa? Mình là đứa duy nhất trong đám phải đi học thêm ở cái trường đó.

Chúng ta đã rời đất nước quê hương và phải chịu áp lực khi học theo lối sống ở đất nước mới này. Chúng ta đến đây để cho nó được hưởng một nền giáo dục tốt, nhưng thậm chí nó còn không thêm!

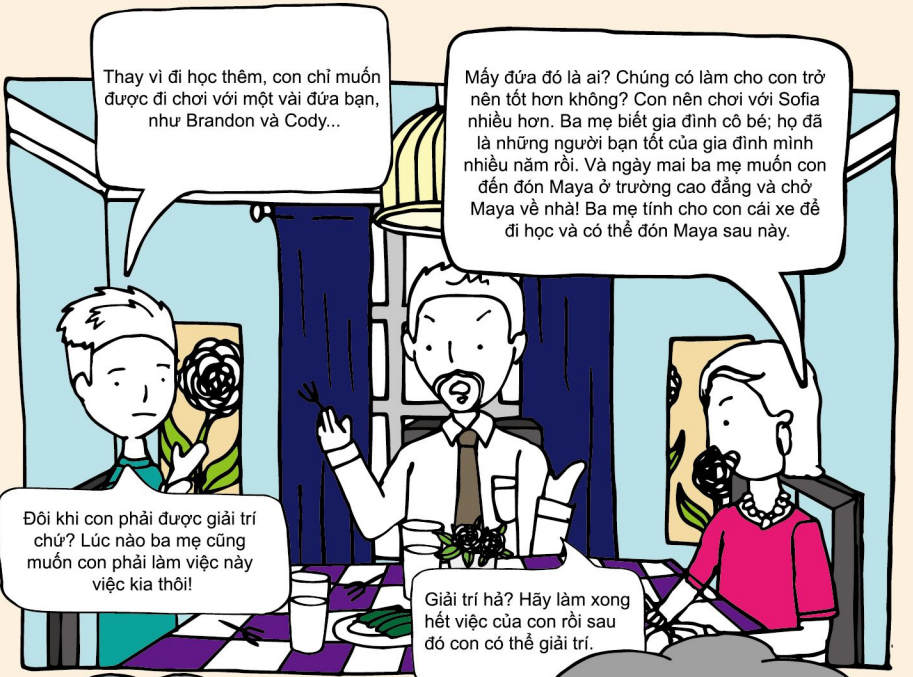
Con không muốn đi học văn hóa vào ngày mai đâu.

Tại sao con lại nói như vậy? Mọi người sẽ nghĩ thế nào nếu chỉ có một đứa con của ba mẹ là không đi học? Chị của con, Maya, đã đi học mỗi cuối tuần đấy.

Con có biết ba mẹ phải nộp bao nhiêu tiền để con được học ở trường đó không? Ngay cả khi Maya bị bệnh mà nó vẫn muốn đi học đấy!

Bạn có biết?

Cách biệt về tiếp biến văn hóa là khi con cái của những người nhập cư thích nghi với nền văn hóa mới nhanh hơn và khác với cách thích nghi của ba mẹ các em. Áp lực, căng thẳng và xung đột có thể phát sinh giữa các thế hệ trong gia đình vì cách biệt này.



Thay vì đi học thêm, con chỉ muốn được đi chơi với một vài đứa bạn, như Brandon và Cody...

Mấy đứa đó là ai? Chúng có làm cho con trở nên tốt hơn không? Con nên chơi với Sofia nhiều hơn. Ba mẹ biết gia đình cô bé; họ đã là những người bạn tốt của gia đình mình nhiều năm rồi. Và ngày mai ba mẹ muốn con đến đón Maya ở trường cao đẳng và chờ Maya về nhà! Ba mẹ tính cho con cái xe để đi học và có thể đón Maya sau này.

Đôi khi con phải được giải trí chứ? Lúc nào ba mẹ cũng muốn con phải làm việc này việc kia thôi!

Giải trí hả? Hãy làm xong hết việc của con rồi sau đó con có thể giải trí.

Con muốn gặp chị Maya nhưng con chỉ muốn được thư giãn và giải trí một lần như tất cả những đứa bạn khác mà thôi. Tại sao họ lại không hiểu mình chứ?

Tại sao nó lại không tôn trọng nguyện vọng và truyền thống của gia đình? Mọi thứ chúng ta làm đều tốt cho chính nó mà. Thế mà nó lại từ chối thức ăn và văn hóa của gia đình và muốn phí phạm số tiền mà chúng ta đã nộp cho trường văn hóa. Thậm chí nó còn không muốn đón chị nó nữa chứ. Hồi nhỏ chúng tôi chẳng bao giờ cư xử như thế này.

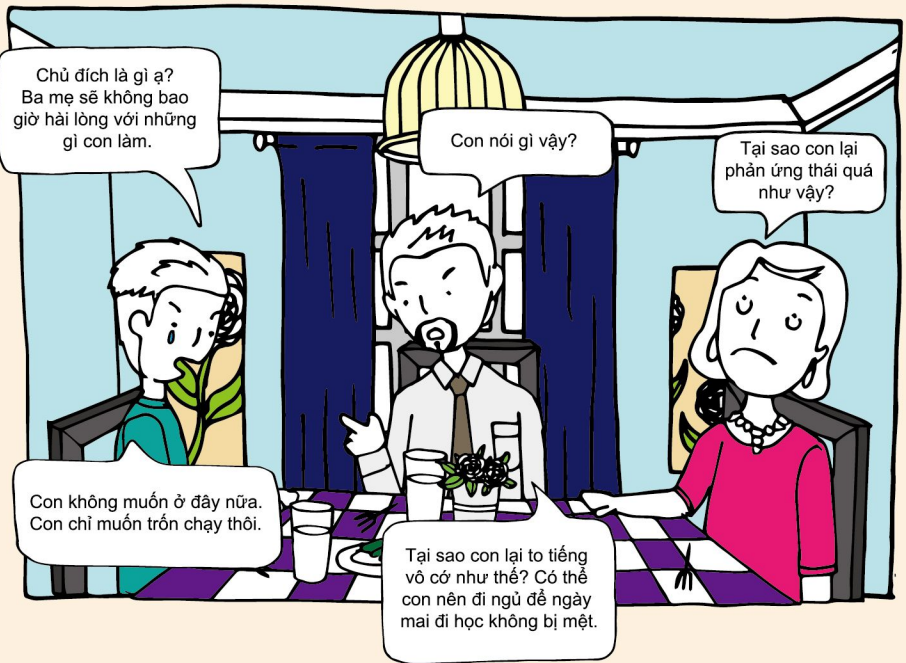
Ba mẹ đã phải hy sinh rất nhiều cho con đấy, Daniel. Điều này là để giúp con tạo dựng tương lai tốt đẹp cho mình thôi.

Daniel, tại sao con cứ phàn nàn hoài thế? Con thật là vô ơn. Và con còn chưa lấy đủ thức ăn vào đĩa nữa kia! Con không đói à? Con đã không ăn bữa trưa mà mẹ gói cho con rồi!

Cách biệt về tiếp biến văn hóa ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tâm thần?

Xung đột liên quan đến sự cách biệt về tiếp biến văn hóa có thể ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất và tâm thần. Về sức khỏe tâm thần, căng thẳng do sự cách biệt về tiếp biến văn hóa có thể ảnh hưởng đến vấn đề gây nghiện, gây các chứng rối loạn lo lắng và triệu chứng trầm cảm.

Source: American Psychological Association

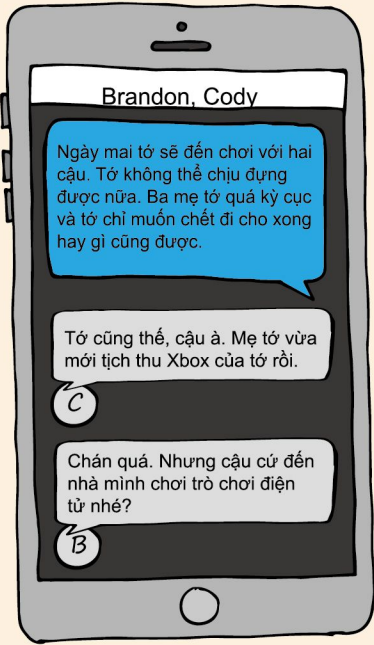


Bạn có biết?

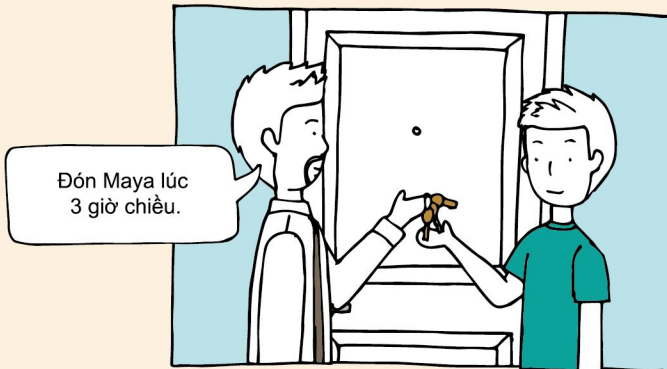
Nghiên cứu về thanh thiếu niên Người Mỹ gốc Á sinh sống tại Hạt Montgomery (Montgomery County) đã cho thấy rằng có các rào cản với việc tìm kiếm sự chăm sóc sức khỏe tâm thần. Vấn đề này bao gồm sự cách biệt giữa cha mẹ và con cái trong kiến thức về các vấn đề sức khỏe tâm thần và nhân tố đảm bảo sự chăm sóc của chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Source: Lee et al., 2009

Cảm thấy thực sự bức mình sau bữa tối, Daniel đi vào phòng ngủ, đóng sầm cửa lại và khóc. Cậu bé quyết định bỏ buổi học văn hóa ngày mai. Daniel nhắn tin cho Brandon và Cody để báo tin cho bạn mình cũng như để giải tỏa nỗi bức bối.



Ngày hôm sau, Daniel bỏ buổi học văn hóa và đến nhà bạn mình, Brandon. Chiều hôm đó, Daniel đã hành động hoàn toàn khác so với trước đây. Việc này đã khiến cả gia đình cậu bé và người bạn tốt lâu năm là Sofia lo lắng.

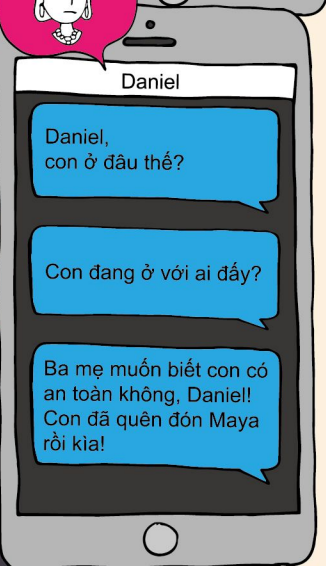




3:15 p.m.



4:00 p.m.



7:30 p.m.

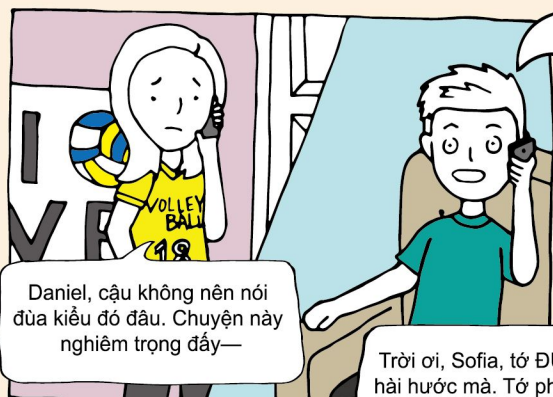


8:00 p.m.



Sáng hôm sau, sau khi bị phạt cấm túc, Daniel ngồi trong phòng ngủ của mình. Đột nhiên, cô bạn tốt Sofia, người luôn luôn thấu hiểu những gì Daniel trải qua, gọi cho Daniel.





Daniel, cậu không nên nói đùa kiểu đó đâu. Chuyện này nghiêm trọng đấy—

Tớ phát chán với những gì ba mẹ bắt tớ phải làm. Tớ chỉ muốn được một lần làm một đứa trẻ bình thường thôi. Kiểu như đi chơi với bạn bè là điều bình thường! Còn đi học vào cuối tuần ư?! Đôi khi việc này vượt quá sức chịu đựng của tớ. Có thể sẽ dễ dàng hơn nếu tớ không sống ở đây nữa.

Trời ơi, Sofia, tớ ĐÙA đấy! Tớ vẫn có khiếu hài hước mà. Tớ phải cúp máy rồi, trước khi ba mẹ nhớ ra là cần phải tịch thu luôn điện thoại của tớ nữa.

Sau khi nói chuyện với Daniel, Sofia thấy lo lắng cho cậu bé. Sofia biết rằng khi người ta có suy nghĩ về chuyện tự vẫn, thì điều quan trọng là phải quan tâm đến họ nghiêm túc hơn. Sofia nói chuyện này với ba mẹ mình và họ sắp xếp để đến ăn trưa ở nhà Daniel. Trong khi Sofia chơi với Maya và Daniel, ba mẹ hai bên nói chuyện với nhau về những áp lực đã làm ảnh hưởng đến gia đình họ.




Tôi thật không biết phải làm gì nữa.

Trước đây, nó chưa bao giờ cư xử thế.

Ông bà biết đấy, thực sự chúng tôi đã từng gặp vấn đề tương tự với Sofia. Năm ngoái, con bé đã rất căng thẳng, đến mức không thể chịu đựng nổi và ốm liệt giường.


Chúng tôi nghĩ là mình đang làm những gì tốt nhất cho con bé nhưng nó đã phớt lờ sự hy sinh mà chúng tôi đã dành cho gia đình.



Ôi trời, không thể tưởng tượng nổi!
Sofia là một cô bé ngoan mà!
Ông bà đã làm gì?

Chúng tôi đã quyết định phải liên lạc với
một bác sĩ chuyên khoa gia đình. Chúng
tôi đã mất rất nhiều thời gian để chấp
nhận ý định này, nhưng con trai chúng tôi,
Sam, là người đầu tiên đề xuất điều đó.
Và bây giờ Sofia đã khá hơn rất nhiều.

Bác sĩ thực sự có giúp ích đó. Bà ấy
đã hướng dẫn chúng tôi cách tổ chức
các cuộc họp gia đình. Bây giờ chúng
tôi họp mỗi tuần một lần và khi Sam
không có nhà, thì chúng tôi gọi video
cho cháu, như thể nó đang có mặt ở
nhà. Họp gia đình giúp chúng tôi trao
đổi ý kiến và giải quyết vấn đề.



Tôi không biết gì
về trị liệu...

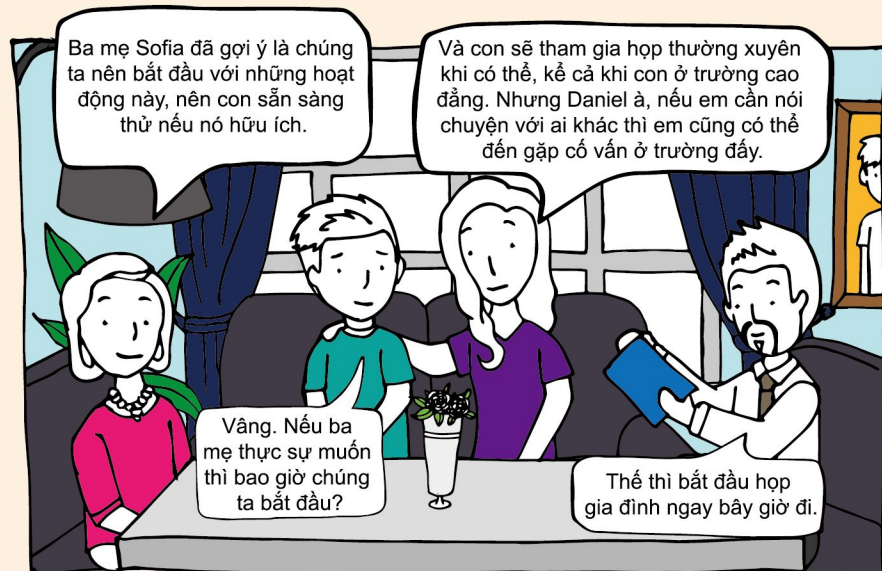
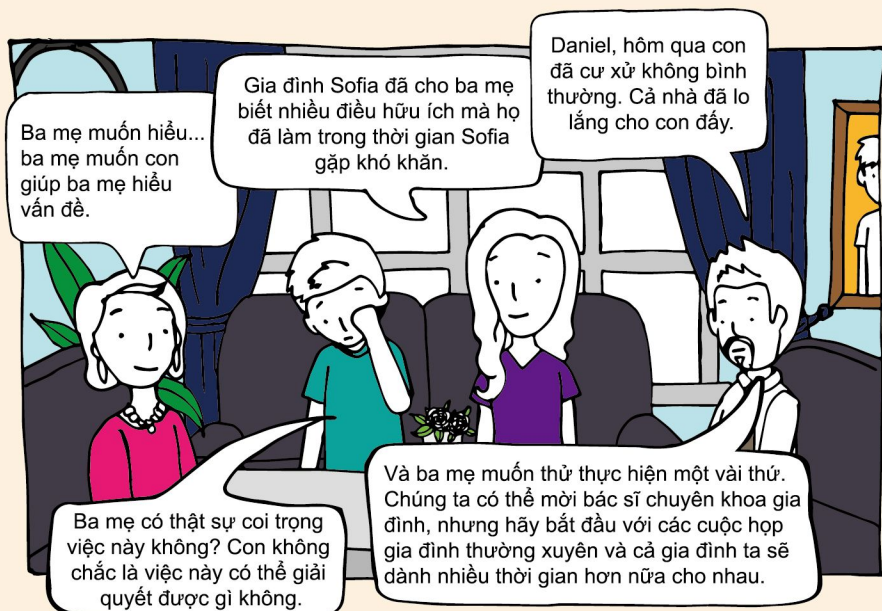
Trị liệu ư? Tại sao lại phải
cần đến sự giúp đỡ của
một người ngoài gia đình
cơ chứ?

Tôi biết chúng ta không có truyền thống làm
như vậy, nhưng nó thực sự rất hữu ích! Nên
có một người trung lập để phân định tất cả
thông tin, sắp xếp mọi thứ và giúp chúng ta
nhớ lại mình lúc ở lứa tuổi đó.

Bọn trẻ chịu áp lực rất khác với
chúng ta và chúng ta cũng có những
căng thẳng mà chúng không dễ dàng
hiểu được. Cha mẹ và con cái nên
tìm hiểu quan điểm của nhau.

Ba mẹ Sofia đưa thông tin của bác sĩ chuyên khoa gia đình cho ba mẹ của Daniel. Họ gọi Sofia cùng nói chuyện và khi Sofia và ba mẹ cô bé ra về, ba mẹ Daniel đã cảm nhận thấy gia đình Sofia có vẻ rất vui.

Khuya hôm đó, ba mẹ Daniel gọi cậu vào phòng khách, nơi các thành viên còn lại của gia đình đang chờ.



Bác sĩ Chuyên khoa Hôn nhân và Gia đình có Giấy phép sẽ Giúp Gia đình Tôi Như thế nào?

- Họ là những nhà tư vấn được giáo dục và đào tạo đặc biệt về các mối quan hệ hôn nhân và gia đình. Họ được đào tạo để chẩn đoán và tư vấn cho từng cá nhân hay theo nhóm.
- Khi trị liệu cho gia đình, bác sĩ chuyên khoa hôn nhân và gia đình có thể giúp gia đình tạo dựng sự cảm thông, giao tiếp tích cực và kiểm soát xung đột. Trị liệu cho gia đình sẽ không loại bỏ ngay được các tình huống khó chịu, nhưng có thể nâng cao hiểu biết lẫn nhau và giúp gia đình cảm nhận sự gần gũi.

Source: National Alliance on Mental Illness, Mental Health America, Mayo Clinic

Họp Gia đình là gì?

Đây là công cụ để củng cố mối liên kết trong gia đình.
Bao gồm các yếu tố cơ bản sau:

- Một người lãnh đạo gia đình (người trưởng thành sẽ làm lãnh đạo)
- Thời gian họp cố định khi mọi người trong gia đình đều có thể tham gia
- Hai hoặc ba chủ đề cần thảo luận, mọi thành viên gia đình đều có thể đưa ra một chủ đề
- Thảo luận về các chủ đề đó và nếu có vấn đề thì cùng nhau tìm ra giải pháp cho vấn đề đó

Họp gia đình có thể giúp ích như thế nào cho gia đình tôi?

- Kỹ năng giao tiếp
- Tôn trọng lẫn nhau
- Hợp tác
- Động lực giải quyết vấn đề
- Việc này tạo ra một cơ cấu tuyệt vời trong đó người trưởng thành trong gia đình vẫn là người chịu trách nhiệm, nhưng mọi người lại cảm thấy thoải mái khi thảo luận và lắng nghe một chủ đề quan trọng với gia đình

Source: American Academy of Pediatrics

Các Chiến lược về Sức khỏe Tâm thần Khác

Để Thực hành tại Nhà:

Lắng nghe một cách cởi mở
Cùng nhau thảo luận về trải nghiệm cụ thể, di sản và văn hóa:

- Bao gồm cả nền văn hóa mới của thế hệ trẻ là người Mỹ
- Làm người Mỹ gốc Á có nghĩa là gì?

Nêu rõ kỳ vọng cho gia đình, cũng như các hệ lụy nếu không đáp ứng những kỳ vọng đó

Khuyến khích các chiến lược giải quyết lành mạnh, như viết nhật ký, vẽ hoặc tô màu, nghe nhạc, tập thể dục hoặc gặp gỡ bạn thân.

Hãy nhớ là việc học hỏi và thời gian dành cho các kỹ năng mới cùng toàn thể gia đình đòi hỏi sự kiên nhẫn và bền bỉ. Mọi sự căng thẳng hoặc áp lực hiện có trong gia đình vì sự cách biệt về tiếp biến văn hóa và cách biệt giữa các thế hệ sẽ không biến mất ngay, nhưng nếu dành thời gian và cùng nhau thực hành các chiến lược hữu ích và/hoặc tìm ra các nguồn lực khác thì căng thẳng sẽ vơi dần.

Nguồn lực cho Gia đình:

Chương trình Sức khỏe Tâm thần cho Trẻ em và Thanh thiếu niên (Child and Adolescent Mental Health Program)

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại trú chuyên về gia đình dành cho trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình các em để giúp giải quyết các vấn đề cảm xúc, hành vi nghiêm trọng, lạm dụng chất gây nghiện và bị ngược đãi.

Thông tin Số:
240-777-1432

Dịch Vụ Tư Vấn Học Đường của các Trường Học Công Lập Quận Montgomery (MCPS) (Montgomery County Public Schools (MCPS) School Counseling Services)

Các cố vấn nhà trường chuyên nghiệp và có chứng nhận luôn sẵn sàng phục vụ tất cả các học sinh trong từng trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông của MCPS.

Source: Mental Health America; Mayo Clinic; Do, 2017; Lee et al., 2005

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 Ambassadors

AAHI Steering Committee

AAHI Health Promoters

Cross Cultural Infotech (CCIT)

Jenni Young, LGMFT

Tổ chức Đại sứ Sức khỏe Tâm thần Người Mỹ gốc Á (Asian American Mental Health Ambassadors) là nhóm những người chủ trương tình nguyện dành thời gian để cung cấp thông tin và chỉ đạo dự án truyện ảnh này, đảm bảo nội dung phù hợp và bao hàm được những vấn đề về thể lực và sức khỏe tâm thần quan trọng mà các gia đình người Mỹ gốc Á gặp phải. Kết hợp quan điểm của cả các bậc phụ huynh và thanh thiếu niên, Tổ chức Đại sứ Sức khỏe Tâm thần Người Mỹ gốc Á đã họp vào mỗi cuối tuần để thảo luận về cốt truyện và nội dung để triển khai dự án truyện ảnh này. Nếu không có nỗ lực và thời gian quý báu của họ thì công cụ giáo dục sức khỏe tâm thần này sẽ không thể trở thành một dự án vô giá tạo động lực cho cộng đồng như hiện nay. Cảm ơn tất cả các Đại sứ Sức khỏe Tâm thần!

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.

June 2018



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.AAHInfo.org

Email: info@AAHInfo.org