



Spolufinancováno
Evropskou unií

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

VFN PRAHA

BỆNH VIỆN ĐA KHOA ĐẠI HỌC Y TẠI PRAHA
KHOA TÂM THẦN
KE KARLOVU 11, 128 00 PRAHA 2

RỐI LOẠN LO ÂU

Ở TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN

SỔ TAY DÀNH CHO CHA MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Překlad tohoto materiálu byl vypracován pro potřebné rodiče a jejich děti z českého originálu do vietnamštiny a je volně dostupný jako veřejný leták.

Materiál byl připraven v rámci realizace projektu „Nová forma podpory vietnamských rodičů s dětmi“, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_017/0001409 v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+), který je spolufinancován Evropskou unií prostřednictvím Evropského sociálního fondu plus.

Projekt realizuje organizace **South East Asia – liaison, z. s. (www.sea-l.cz)**.

Do vietnamštiny přeložil NGUYEN Kinh.

Vždy je nejprve uvedena stránka s českým originálem a následuje překlad do vietnamštiny.

Việc thực hiện bản dịch tiếng Việt từ bản gốc tiếng Séc của cuốn sổ tay này xuất phát từ nhu cầu của các bậc cha mẹ và con của họ. Nó đóng vai trò như một tờ rơi cho công chúng cùng tự do tiếp cận.

Bản dịch của cuốn sổ tay được hình thành trong khuôn khổ dự án “Hình thức hỗ trợ mới dành cho cha mẹ và trẻ em Việt Nam”, số đăng ký CZ.03.02.02/00/22_017/0001409 trong khuôn khổ chương trình điều hành Việc làm plus (OPZ+) được Liên Minh Châu Âu cùng tài trợ thông qua Quỹ Xã hội Châu Âu.

Dự án do tổ chức **South East Asia – liaison, z. s. (www.sea-l.cz)** thực hiện.

Người dịch: Nguyễn Kinh

Quy tắc trình bày của cuốn sổ tay luôn tuân theo hình thức một trang bản dịch tiếng Việt nối tiếp một trang bản gốc tiếng Séc.





Spolufinancováno
Evropskou unií

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PSYCHIATRICKÁ KLINIKA
KE KARLOVU 11, 128 08 PRAHA 2

ÚZKOSTNÉ PORUCHY

U DĚTÍ
A DOSPÍVAJÍCÍCH

PRO RODIČE A PEČUJÍCÍ





ÚZKOSTNÉ PORUCHY

Každé dítě má někdy z něčeho strach a pociťuje úzkost. Jedná se o zcela přirozené reakce na věci, které děti vnímají jako ohrožení. V případech, kdy se však tyto stavy objevují příliš často, jsou nepřiměřené situaci, která je vyvolala, jsou **intenzivní a stálé**, že začnou narušovat běžný život dítěte, musíte zpozornět, může se jednat o některý typ **ÚZKOSTNÉ PORUCHY**.

Je rozdíl mezi strachem a úzkostí, kdy **strach** je přirozenou reakcí na ohrožení a tím je základem přirozené opatrnosti. V případě strachu víme, čeho se bojíme. Zatímco v případě **úzkosti** se jedná o takový stav, kdy přicházejí obavy bez příčiny, často jsou doprovázeny bušením srdce, pocitem nevolnosti, bolesti na hrudi, zkráceným dýcháním a dalšími tělesnými projevy, které jsou nepříjemné.

JAK SE ÚZKOSTNÁ PORUCHA U DÍTĚTE NEJČASTĚJI PROJEVUJE?

DÍTĚ

- Vyžaduje větší kontakt s rodičem, potřebuje se k rodiči přitisknout, odmítá se od něj odloučit.
- Vyhýbá se kontaktu s cizími lidmi, odmítá s nimi mluvit.
- Vyhýbá se kamarádům, ztrácí o ně zájem.
- Ztrácí zájem o aktivity, které ho dříve těšily.
- Je více plačtivé.
- Je podrážděné, přecitlivělé.
- Může být bezdůvodně vzteklé.
- Není schopné mluvit před ostatními lidmi. Nezvládá jakoukoli formu sebe prezentace (vystoupení před ostatními lidmi).
- Má zhoršený prospěch ve škole.
- Má problémy se spánkem, obtížně usíná, v noci se budí, může trpět nočními děsy.
- Má psychosomatické problémy – často si stěžuje na bolesti hlavy, břicha, nevolnost, zimnici apod. - bez lékařského nálezu.
- Zrychleně dýchá, lapá po dechu, výrazněji se potí.
- Je často nemocné, má oslabenou imunitu.

Mezi častějším prožíváním úzkostných stavů a úzkostnými poruchami je kontinuální přechod. Proto je někdy velmi těžké poruchu rozpoznat. V případě, že se opakují zdravotní obtíže bez zjištěné příčiny,



CÁC RỐI LOẠN LO ÂU

Bất kỳ trẻ em nào đôi lúc cũng sẽ sợ hãi hoặc cảm thấy lo lắng. Đây hoàn toàn là các phản ứng bình thường đối với sự việc trẻ nhìn nhận như một mối đe dọa. Tuy nhiên, trong trường hợp những trạng thái này xuất hiện quá thường xuyên, không tương xứng với tình huống gây ra chúng, diễn ra **mạnh mẽ và dai dẳng** khiến cuộc sống thường nhật của trẻ bị ảnh hưởng, thì bạn cần cảnh giác, vì đây có thể là một trong các loại **RỐI LOẠN LO ÂU**.

Giữa sợ hãi và lo âu có sự khác biệt, **sợ hãi** là phản ứng bình thường đối với sự đe dọa và là nền tảng của sự cảnh giác tự nhiên. Ở trường hợp sợ hãi, chúng ta biết được ta sợ hãi điều gì. Còn ở trường hợp **lo âu**, đây là trạng thái khi lo lắng xuất hiện vô cớ kèm với tim đập mạnh, cảm giác buồn nôn, đánh trống ngực, hơi thở nông và các biểu hiện cơ thể khó chịu khác.

RỐI LOẠN LO ÂU Ở TRẺ THƯỜNG HAY BIỂU HIỆN NHẤT NHƯ THẾ NÀO?

TRẺ

- Đòi hỏi tiếp xúc với cha mẹ nhiều hơn, cần bám rịt lấy cha mẹ, không chịu xa cha mẹ.
- Tránh tiếp xúc với người lạ, từ chối nói chuyện với người lạ.
- Né tránh bạn bè, không quan tâm bạn bè.
- Mất hứng thú với các hoạt động mà trước đây hào hứng.
- Hay khóc hơn.
- Gắt gỏng, nhạy cảm thái quá.
- Có thể nổi cáu vô cớ.
- Không thể nói chuyện trước người khác. Không thể thể hiện bản thân dưới mọi hình thức (thể hiện trước người khác).
- Thành tích học tập giảm sút.
- Có vấn đề về giấc ngủ, khó ngủ, tỉnh giấc vào ban đêm, có thể gặp ác mộng.
- Có các triệu chứng tâm thể – hay kêu đau đầu, đau bụng, buồn nôn, sốt với ớn lạnh v.v. – nhưng bác sĩ không chẩn đoán ra nguyên nhân.
- Thở gấp, khó thở, ra nhiều mồ hôi.
- Hay ốm, bị suy giảm miễn dịch.

Giữa việc thường xuyên trải qua các trạng thái lo âu và các loại rối loạn lo âu là sự chuyển tiếp liên tục. Vì vậy, đôi khi rất khó để nhận biết được rối loạn. Trong trường hợp các vấn đề sức khỏe tái diễn mà không phát hiện ra nguyên nhân, hơn nữa trẻ còn có thay đổi lớn về hành vi và thói quen, thì cần tìm hỗ trợ từ chuyên gia.



SYMPTOMY

ale také dochází k výraznější změně chování a zvyklostí u dítěte, je nutné vyhledat odbornou pomoc.

NEJČASTĚJŠÍMI TYPY ÚZKOSTNÝCH PORUCH V DĚTSKÉM VĚKU A ADOLESCENCI JSOU:

GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA

- projevy úzkosti trvají nepřetržitě většinu dne a nejsou spojeny s žádnou konkrétní obavou, doprovází je svalové napětí, třes, nevolnost, bolesti hlavy, břicha, bušení srdce, nadměrné pocení. Tyto potíže musí trvat alespoň 6 měsíců.

Příklad: *Co když se mi něco stane. Co když se něco stane rodičům.*

SEPARAČNÍ ÚZKOSTNÁ PORUCHA

- nadměrná a vývojově nepřiměřená úzkost při odloučení od blízkých osob, zvláště od matky, nebo i jen strach, že by k odloučení mohlo dojít, strach zůstat doma sám. Vyskytuje se převážně v předškolním a školním věku.

Příklad: *Co když se mamince něco stane a už se pro mě nevrátí. Co když si mě ze školy nikdo nevyzvedne.*

SPECIFICKÉ FOBIE

- úzkost je omezena na určitý objekt nebo situaci. Dítě se pak takovým situacím úzkostně vyhýbá.

Příklad: *fobie z pavouků, hadů, výšky, krve, bouřky, vody.*

SOCIÁLNÍ FOBIE

- úzkost v sociálních situacích, strach z pohledů druhých, ze zesměšnění, z kritiky od ostatních. Dochází ke zrudnutí, třesu, zrychlenému tepu, nevolnosti.

Tyto projevy se vyskytují u řady lidí, o sociální fobii se jedná v případech, kdy chování omezuje fungování v každodenním životě, ve škole, narušuje trávení volného času.

Příklad obav: *Bude to trapné. Budu se červenat. Znemožním se.*

PANICKÁ PORUCHA

- náhlé, nečekané a nepředvídatelné projevy úzkosti za okolností, kdy nehrozí žádné nebezpečí. Objevuje se pocit sevření na hrudi, bušení srdce, zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku, třes a pocení.

Příklad: *Zkolabuji. Zemřu.*

AGORAFOBIE

- vyznačuje se strachem z davu lidí, veřejných prostranství, cestování ve veřejných dopravních prostředcích bez doprovodu, opuštění domova. Objevuje se pocit sevření na hrudi,



TRIỆU CHỨNG

CÁC LOẠI RỐI LOẠN THƯỜNG THẤY NHẤT Ở ĐỘ TUỔI TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN BAO GỒM:

RỐI LOẠN LO ÂU LAN TOẢ

- các biểu hiện lo âu kéo dài liên tục trong phần lớn ngày và không liên quan với bất kỳ một vấn đề cụ thể nào, đi cùng với đó là căng cơ, run, buồn nôn, đau đầu, đau bụng, đánh trống ngực, đổ mồ hôi quá mức. Tuy nhiên, những triệu chứng này phải kéo dài tối thiểu 6 tháng.
Ví dụ: *Mình mà có chuyện gì thì sao?
Bố mẹ mình mà có chuyện gì thì sao?*

RỐI LOẠN LO ÂU CHIA LY

- lo âu quá mức và không tương xứng về mặt phát triển của trẻ khi phải rời xa người thân, đặc biệt là mẹ, hoặc cũng chỉ là nỗi sợ về khả năng chia ly sẽ xảy ra, sợ ở nhà một mình. Rối loạn này xuất hiện phần lớn trong độ tuổi mầm non và đi học
Ví dụ: *Mẹ mà có chuyện gì rồi không quay lại đón mình nữa thì sao?
Không ai đến trường đón mình thì sao?*

ÁM ẢNH SỢ BIỆT ĐỊNH

- Lo âu được thu hẹp vào một đối tượng hoặc một hoàn cảnh cụ thể. Trẻ sau đó sẽ né tránh kích thích gây ám ảnh này.
Ví dụ: *chúng sợ nhện, rắn, độ cao, máu, bão, nước.*

ÁM ẢNH SỢ XÃ HỘI

- lo âu trong các tình huống xã hội, sợ cái nhìn của người khác, sợ bị chế nhạo, sợ bị người khác chỉ trích. Có biểu hiện đỏ mặt, run, nhịp tim nhanh, buồn nôn. Những biểu hiện này xuất hiện ở rất nhiều người. Mắc ám ảnh sợ xã hội là khi các triệu chứng này hạn chế chức năng sinh hoạt hàng ngày, trong trường học, ảnh hưởng đến sinh hoạt trong thời gian rảnh.
Ví dụ về các lo lắng: *Thế nào cũng bị bẽ mặt cho xem.
Mình sẽ đỏ mặt. Mình sẽ bị ê mặt mất.*

RỐI LOẠN HOẢNG SỢ

- các biểu hiện lo âu đột ngột, bất ngờ và khó đoán trong các hoàn cảnh khi không có bất kỳ nguy hiểm nào đe dọa. Xuất hiện cảm giác co thắt ngực, đánh trống ngực, nhịp tim nhanh, huyết áp tăng, run và đổ mồ hôi.
Ví dụ: *Mình sẽ ngất. Mình sẽ chết.*

ÁM ẢNH SỢ KHOẢNG TRỐNG

- có đặc điểm là sợ đám đông, sợ không gian công cộng, sợ di chuyển bằng phương tiện giao thông công cộng khi không có người đi cùng, sợ rời khỏi nhà. Xuất hiện cảm giác co thắt ngực, đánh trống ngực, nhịp tim nhanh, huyết áp tăng, run và đổ mồ hôi. Rối loạn này đến tuổi thanh thiếu niên mới xuất hiện.
Ví dụ về lo lắng: *Mình sẽ ngất và chẳng ai giúp mình.*



PŘÍČINY A LÉČBA

bušení srdce, zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku, třes a pocení. Tato porucha se objevuje až v období adolescence.

Příklad obavy: *Zkolabuji a nikdo mi nepomůže.*

PŘÍČINY

V rozvoji úzkostných poruch hrají roli kombinace faktorů, jak dědičnost, tak prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, přístupy ve výchově, a také aktuální zátěžové situace nebo zažívání opakovaných neúspěchů. Jako **rizikové faktory** jsou uváděny zejména **narušené rodinné vztahy, kritická výchova, úzkostní rodiče, ztráta blízké osoby** (rozvod, úmrtí) a prožití **traumatické** události. Samotnou úzkost pak může vyvolat v podstatě cokoli, je to velmi individuální, ale velmi často je spouštěčem nepříjemné místo, situace, obavy, vzpomínky, představy, ale i třeba tělesné příznaky.

LÉČBA

Léčba úzkostných poruch musí být komplexní a je nezbytné zahrnutí rodičů, pediatra, ideálně školního psychologa a vyučujících. Nejčastěji se úzkostné poruchy léčí psychoterapií, tzv. kognitivně behaviorální terapií v kombinaci s rodinnou terapií.

Nezbytné je upozornit na to, že **cílem léčby** není úplné odstranění příznaků, ale léčba by měla směřovat k **fungování v každodenním životě**, v rodině, ve škole, v kolektivu. Jakmile se dítě bezpečně naučí čelit svým obavám, porozumí jim a naučí se s nimi zacházet, výrazně se mu uleví.





NGUYÊN NHÂN VÀ ĐIỀU TRỊ

NGUYÊN NHÂN

Các chứng rối loạn lo âu hình thành do sự kết hợp của nhiều yếu tố bao gồm cả di truyền lẫn môi trường trẻ trưởng thành, phương pháp nuôi dạy, cũng như hoàn cảnh căng thẳng hiện tại hoặc trải nghiệm thất bại lặp lại. **Các yếu tố nguy cơ** chủ yếu được nhắc đến là **các mối quan hệ gia đình rạn nứt, giáo dục theo cách chỉ trích, cha mẹ lo âu, mất người thân** (ly dị, qua đời) và trải qua các sự kiện **sang chấn**. Bản thân sự lo lắng có thể được kích hoạt bởi bất cứ điều gì. Nó rất riêng biệt, nhưng nguyên nhân khởi phát phần lớn thường không chỉ là do địa điểm, hoàn cảnh, lo lắng, ký ức, những tưởng tượng gây khó chịu, mà còn có thể là các triệu chứng thể chất.

ĐIỀU TRỊ

Điều trị các rối loạn lo âu phải toàn diện và không thể thiếu sự hiệp lực của cha mẹ,

bác sĩ nhi khoa, và tốt hơn hết nên có nhà tâm lý học đường và giáo viên.

Cách điều trị các rối loạn lo âu thường thấy nhất là trị liệu tâm lý, cụ thể là liệu pháp nhận thức hành vi kết hợp với trị liệu gia đình.

Cần phải lưu ý rằng **mục tiêu điều trị** không phải là loại bỏ hoàn toàn các triệu chứng, mà điều trị cần phải hướng đến **khả năng sinh hoạt trong cuộc sống thường ngày**, trong gia đình, trong trường học, trong tập thể. Một khi trẻ học được cách đối mặt với lo lắng của mình một cách an toàn, hiểu chúng và học cách đối phó với chúng, trẻ sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak velká úzkost je pro dítě „normální“?

Odpověď na tuto otázku se odvíjí od věku dítěte, protože strach z určitých věcí je součástí běžného fyziologického vývoje jedince. Například u malých dětí je naprosto normální, že se bojí cizích lidí, děti ve školním věku se zase mohou bát např. špíny a bakterií, adolescenti se často obávají odmítnutí od vrstevníků. Záleží také na intenzitě a délce trvání - pokud je úzkost tak velká, že zabraňuje dítěti vést běžný život, tedy dítě se vyhýbá určitým aktivitám, které dříve tvořily běžnou součást jeho života (skupinovým akcím, koníčkům, které ho dříve bavily), má strach z nových situací, je více podrážděné, má potíže se spaním a stěžuje si na tělesné bolesti (například bolesti hlavy či břicha), je to známka toho, že se s velkou pravděpodobností může jednat o úzkostnou poruchu. Obzvláště, pokud jsou jeho obavy nepřiměřené dané situaci, nemizí a trvají řadu měsíců.

Jak se mám dítěti zmínit o terapii?

Pokud je dítě ochotné s vámi o svých potížích mluvit, naslouchejte mu s respektem a neshazujte jeho pocity. Vysvětlete mu, že s úzkostí se v životě občas potká každý

a že jsou efektivní způsoby, jak se s ní naučit pracovat. Jeden z těchto způsobů je psychoterapie (obzvláště se doporučuje KBT - kognitivně behaviorální terapie). Vysvětlete dítěti, že terapie není nic tajuplného a že je to stejné jako návštěva jakéhokoli lékaře. Popište mu cíle terapie a v čem by mu mohla v jeho životě pomoci - např. nebát se zkoušení ve škole, zvýšit sebevědomí, předcházet panickým stavům a postavit se a překonávat situace, ve kterých pociťuje úzkost.

Mám dítě „chránit“ nebo spíš vystavit zátěžové situaci?

Pokud dítě například přestane chodit do školy, je důležité, aby se do ní co nejdříve vrátilo a nepodporovalo se vyhýbavé chování. Součástí terapeutické intervence je postupně se vystavovat situaci, která v jedinci vyvolává úzkost, nejprve při imaginárních situacích s terapeutem a poté po malých krocích i sám v běžném životě. Během terapií je dítěti terapeut oporou a učí dítě neutíkat ze stresové situace, přerátovat si myšlenky, které s danou situací souvisí a hledat nové způsoby, jak s úzkostí pracovat jinak, než jen se situací vyhnout. Touto prací dochází k takzvané desenzitivizaci



HỎI ĐÁP

Mức độ lo lắng nào là "bình thường" đối với trẻ?

Câu trả lời cho câu hỏi này tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ, vì sợ hãi một số việc là một phần của sự phát triển sinh lý bình thường của cá nhân. Ví dụ đối với trẻ nhỏ sợ người lạ là hoàn toàn bình thường, trẻ ở độ tuổi đi học có thể sợ bản và vi trùng, thanh thiếu niên thường sợ bạn đồng trang lứa từ chối mình. Cũng tùy thuộc vào cường độ và thời gian kéo dài – nếu lo lắng nhiều đến mức gây cản trở sinh hoạt trong đời sống thường ngày, tức trẻ trốn tránh một số hoạt động cụ thể mà trước đây là một phần bình thường của cuộc sống (các hoạt động nhóm, sở thích trước đây), sợ các tình huống mới, hay cáu gắt, gặp vấn đề về giấc ngủ và phàn nàn về đau nhức cơ thể (ví dụ đau đầu hoặc bụng), thì đây là dấu hiệu cho thấy khả năng cao có thể là rối loạn lo âu. Đặc biệt, nếu lo lắng của trẻ không tương xứng với tình huống xảy ra, không biến mất và kéo dài trong nhiều tháng.

Tôi nên đề cập đến việc trị liệu với trẻ như thế nào?

Nếu trẻ cởi mở nói cho bạn biết những khó khăn của mình, hãy tôn trọng lắng nghe và đừng gạt bỏ cảm xúc của trẻ. Giải thích với trẻ, rằng ai trong cuộc sống đôi khi cũng gặp phải lo lắng và có những cách thức hiệu quả để học cách làm việc với nó. Một

trong số đó là trị liệu tâm lý (đặc biệt khuyến khích CBT – liệu pháp nhận thức hành vi). Bạn hãy giải thích cho trẻ, rằng giống như bất kỳ buổi thăm khám ở bác sĩ nào, trị liệu không phải là điều gì thần bí. Hãy miêu tả cho trẻ mục tiêu của trị liệu và trị liệu có thể giúp gì cho cuộc sống của trẻ – vd. không sợ thi cử ở trường, nâng cao tự tin, phòng tránh các trạng thái hoảng loạn và đối diện và vượt qua những tình huống mà trẻ cảm thấy lo lắng.

Tôi nên "bảo vệ" trẻ hay nên để trẻ đối diện với tình huống khó khăn?

Ví dụ nếu trẻ ngừng đi học, thì việc quan trọng là để trẻ quay lại trường sớm nhất có thể và không ủng hộ các hành vi né tránh. Một phần của can thiệp trị liệu là từng bước đối diện với tình huống khơi dậy lo âu, đầu tiên là dựa trên các tình huống tưởng tượng cùng nhà trị liệu và tiếp đến là cả tự mình từng bước nhỏ trong cuộc sống thường ngày. Trong trị liệu, nhà trị liệu là điểm tựa cho trẻ và dạy trẻ không chạy trốn tình huống căng thẳng, điều chỉnh suy nghĩ liên quan đến tình huống nhất định và tìm cách thức mới để làm việc với lo lắng theo cách khác, thay vì né tránh tình huống. Liệu pháp này là giải mã cảm (trẻ ít phản ứng hơn đối với tình huống nhất định) và mức độ lo âu sẽ dần thuyên giảm.



(dítě je vůči dané situaci méně reaktivní) a míra úzkosti se postupně snižuje.

Kde je hranice, kdy se dítě normálně bojí a kdy má úzkost nebo úzkostnou poruchu?

Je rozdíl mezi strachem a úzkostí - strach má svůj objekt (člověk ví, čeho se bojí), zatímco úzkost objekt nemá (člověk má pocit strachu, ale neví, čeho se bojí). Strach i úzkost prožije ve svém životě každý. Problém začíná tam, kde se úzkost či strach objevují příliš často, trvají příliš dlouho a jejich intenzita je vzhledem k situaci, která je spustila, příliš velká, nebo se objevují v nepřiměřených situacích. V těchto případech negativně zasahují do života dítěte, snižují jeho kvalitu, omezují ho ve škole a mimoškolních aktivitách a narušují sociální vztahy. Může dojít až k úplnému vyhýbání se situacím, které úzkost spouštějí - například chování do školy. Přidávají se tělesné obtíže jako bolesti hlavy či břicha, problémy se spánkem. V těchto případech je již nutné vyhledat odbornou pomoc.

Dítě je úzkostné od dětství, kdy vyhledat pomoc?

Úzkost je nezbytné řešit, pokud

výrazně zasahuje do každodenního fungování dítěte – dítě odmítá chodit do školy, výrazně se mu zhorší školní prospěch, nechce se zapojovat do aktivit/kroužků, které ho dříve bavily. Úzkostná porucha tak významně ovlivňuje život dítěte a má i špatný vliv na tělesné zdraví – snižuje se obranyschopnost organismu vlivem častých stresových reakcí.

U velkého procenta dětí se pak úzkostné poruchy objevují i v dospělém věku, obzvláště pokud jsou neléčené. Mohou je pak doprovázet deprese, poruchy příjmu potravy či zneužívání návykových látek.

Může souviset úzkost s určitým rituálem?

Zde je zapotřebí objasnit pojem rituál. Jedná se o opakující se chování, založené na osvědčených pravidlech. Rituály nám pomáhají získat pocit jistoty i klidu, že můžeme ovlivnit obtížně kontrolovatelné události. Zbavujeme se tak nepříjemné úzkosti vyvolané nekontrolovatelnými hrozbami. Rituály v léčbě úzkosti mohou pomoci. Nelze tedy rozhodně říci, že je úzkost spojena s rituálem, ale může být spojena se specifickou situací. Specifická úzkostná porucha



Đâu là ranh giới giữa nỗi sợ bình thường ở trẻ và đâu là chứng lo âu hoặc rối loạn lo âu?

Giữa sợ hãi và lo âu có khác biệt – nỗi sợ có đối tượng của riêng nó (con người ta biết mình sợ gì), còn lo âu không có đối tượng (con người ta có cảm giác sợ, nhưng không biết sợ gì). Ai trong cuộc sống cũng trải qua sợ hãi và lo âu. Vấn đề bắt đầu khi lo âu hoặc sợ hãi xuất hiện quá thường xuyên, kéo dài quá lâu và cường độ quá lớn so với tình huống kích hoạt chúng, hoặc xuất hiện trong những hoàn cảnh không tương xứng, thì khi ấy sẽ khởi phát vấn đề. Trong những trường hợp này cuộc sống của trẻ bị can thiệp tiêu cực, bị giảm chất lượng sống, bị giới hạn trong trường học và các hoạt động ngoại khoá và bị rạn nứt các mối quan hệ xã hội. Việc này có thể khiến trẻ né tránh hoàn toàn các tình huống kích hoạt lo âu, ví dụ như đi học. Thêm vào đó là các vấn đề thể chất như đau đầu hoặc bụng, các vấn đề về giấc ngủ. Khi rơi vào trường hợp như vậy, thì đã đến lúc cần tìm hỗ trợ từ chuyên gia.

Trẻ từ nhỏ đã lo lắng, nên tìm hỗ trợ từ khi nào?

Cần phải điều trị khi lo âu cản trở đáng kể vào sinh hoạt hàng ngày của trẻ - trẻ từ chối đi học, học lực giảm sút rõ rệt, trẻ không muốn tham gia các hoạt động/ngoại khoá yêu thích trước đây. Cuộc sống của trẻ chịu chi phối đáng kể như vậy từ rối

loạn lo âu và nó ảnh hưởng tiêu cực lên sức khoẻ thể chất, khiến khả năng miễn dịch của cơ thể bị suy giảm do tác động của các phản ứng căng thẳng thường xuyên. Đối với một tỷ lệ phần trăm lớn trẻ em thì sau đó chứng rối loạn lo âu cũng xuất hiện ở cả tuổi trưởng thành, nhất là khi chưa được điều trị. Tiếp đến, nó có thể kết hợp với trầm cảm, các rối loạn tiêu hoá thức ăn hoặc lạm dụng chất gây nghiện.

Liệu lo âu có liên quan đến một nghi thức nhất định nào đó không?

Ở đây chúng ta cần làm rõ khái niệm nghi thức. Nghi thức là các hành vi lặp lại được thiết lập trên các quy tắc đã qua thực nghiệm. Nghi thức giúp chúng ta đạt được cảm giác an toàn và bình yên để có thể tạo ảnh hưởng lên các sự kiện khó kiểm soát. Nhờ vậy, chúng ta sẽ loại bỏ được các lo âu khó chịu do những hiểm hoạ không thể kiểm soát gây ra. Nghi thức có thể giúp ích cho điều trị lo âu. Vì vậy, không thể quả quyết là lo âu liên quan đến nghi thức, nhưng lo âu có thể liên quan đến một tình huống đặc thù. Một rối loạn lo âu đặc thù có thể liên quan đến ví dụ như một việc, một tình huống, một đối tượng, một sinh vật, có thể là sợ động vật, sợ nước, sợ bão. Đối với chứng ám ảnh sợ xã hội hoặc ám ảnh sợ khoảng trống, đây có thể là sợ người khác, sợ thi cử ở trường, sợ thể hiện trước lớp, sợ thể hiện trong thể thao, sợ di chuyển bằng phương tiện giao thông công cộng.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

je např. spojena s konkrétní věcí, situací, objektem, živočichem, může se jednat o strach ze zvířat, vody, bouřky. U sociální fobie či agorafobie může jít o strach z ostatních lidí, ze zkoušení ve škole, vystupování před třídou, výkonu ve sportu, jízdy MHD.

Musí se porucha léčit nebo vymizí sama, třeba v pozdějším věku?

Některé typy úzkosti jsou věkově vázané a u řady jedinců mohou vymizet samy, avšak často se setkáváme s případy, kdy neléčena může pokračovat až do dospělosti, se zhoršujícím se průběhem a závažností. V pozdějším věku se mohou k úzkosti přidat i další psychiatrické potíže jako je deprese, poruchy příjmu potravy či zneužívání návykových látek.

Mohou dechová cvičení nahradit medikaci?

Obecně lze doporučit na prvním místě psychoterapii včetně rodinné terapie, místo medikace. Dechová cvičení jsou velikým pomocníkem při nácviu zvládnání úzkosti a jsou často vyučovány jako součást psychotherapeutického sezení. Otázka je, s jakou velkou úzkostí se dítě potýká a zda je schopné pravidelně dechová

cvičení praktikovat, vzpomenout si například v momentě, kdy je úzkost opravdu skličující. U dětí je to obzvláště náročné.

Může strava ovlivnit úzkost? Prý úzkosti může způsobit i nedostatek sacharidů.

Rozhodně nelze tvrdit, že by špatná strava úzkost spustila, ale lze říci, že jí může zhoršit. Největší problém je příliš mnoho sacharidů, obzvláště takzvané „rychlé cukry“ – bílé pečivo, cukrovinky, čokoládové tyčinky a celkově potraviny z bílé mouky. Tělu rychle dodají velké množství cukru, které stejně rychle klesne a dojde až k propadu hodnoty cukru v krvi, což může úzkosti zvýraznit. Problematické mohou být energetické nápoje, které obsahují nejen vysoké množství cukru, ale také velkou dávku kofeinu, který u citlivých jedinců úzkost zhoršuje. Stejně tomu je u kávy, koly, sladkých nápojů.

Jak lze úzkost vyšetřit?

Dospělí i děti s úzkostí si často stěžují na somatické potíže - bolesti hlavy, břicha, špatné zažívání, potíže se spaním. Není neobvyklé, že rodič s dítětem nejdříve zajde k pediatrovi kvůli výše zmíněným tělesným potížím a až poté je



HỎI ĐÁP

Có cần điều trị rối loạn lo âu không hay nó sẽ tự biến mất, ví dụ như ở độ tuổi sau này chẳng hạn?

Một số loại lo âu gắn liền với độ tuổi và sẽ tự biến mất ở nhiều người, nhưng chúng ta thường gặp những trường hợp khi rối loạn không được điều trị, có thể kéo dài cho đến độ tuổi trưởng thành cùng với tiến triển xấu và nghiêm trọng hơn. Ở độ tuổi muộn hơn, ngoài lo âu ra sẽ có thể có thêm cả các vấn đề tâm thần như trầm cảm, rối loạn ăn uống hoặc lạm dụng chất gây nghiện.

Các bài tập thở có thay thế được thuốc không?

Thông thường, trị liệu tâm lý bao gồm trị liệu gia đình thay vì dùng thuốc là điều đầu tiên được khuyến cáo. Các bài tập thở giúp ích rất nhiều trong thực hành vượt qua lo âu và thường được dạy trong khuôn khổ các buổi trị liệu tâm lý. Câu hỏi đặt ra là trẻ đang đối mặt với mức độ lo lắng nào và có đủ khả năng thực hiện đều đặn các bài tập thở không, có nhớ ra để vận dụng vào lúc lo lắng đến mức bế tắc không. Đối với trẻ, đây là điều đặc biệt khó khăn.

Chế độ ăn uống có ảnh hưởng đến lo âu không? Nghe nói, thiếu chất bột đường có thể dẫn đến lo âu?

Tuyệt đối không thể khẳng định chế độ ăn uống thiếu lành mạnh sẽ kích hoạt lo âu, nhưng có thể nói là có thể khiến lo âu thêm trầm trọng. Vấn đề lớn nhất là hấp thụ quá nhiều chất đường bột, đặc biệt là "đường nhanh" – bánh mì trắng, kẹo, sô cô la thôi và thực phẩm từ đường bột trắng nói chung. Một lượng đường lớn từ những thực phẩm này được tiếp nạp vào cơ thể nhanh bao nhiêu thì sẽ giảm xuống nhanh bấy nhiêu và dẫn đến hạ đường huyết, khiến cho lo âu thêm nghiêm trọng. Nước tăng lực có thể gây trở ngại sức khỏe, chúng không chỉ chứa hàm lượng đường cao, mà còn cả một lượng lớn caffeine làm trầm trọng hơn lo âu ở những người nhạy cảm. Tương tự như vậy là cà phê, các loại nước cola, nước ngọt.

Làm sao để chẩn đoán lo âu?

Người trưởng thành và trẻ em thường phàn nàn về các vấn đề cơ thể – đau đầu, đau bụng, tiêu hoá kém, các vấn đề giấc ngủ. Không có gì lạ, khi trước hết cha mẹ đưa trẻ đến bác sĩ nhi vì những vấn đề thể chất trên và sau đó được giới thiệu đến bác sĩ tâm thần nhi.



odkázán na dětského psychiatra. Na úzkostné chování může rodiče také upozornit učitel, trenér či školní psycholog. Vyšetření pak probíhá u pedopsychiatra, kde je odebrána podrobná anamnéza. Psychiatr se bude také vyptávat na domácí situaci dítěte (s kým bydlí, jaké jsou vztahy v rodině, zda má dítě svůj vlastní pokoj), chování ve škole a v kolektivu. Bude se ptát dítěte i rodiče na četnost klinických projevů úzkosti, mezi které patří: nepřiměřené obavy nebo strach z běžných situací, chronické pocity úzkosti z nejasných příčin, potíže se soustředěním, vyhýbání se škole nebo společenským aktivitám, problémy usnout nebo noční probouzení, strach spát o samotě, strach opustit domov a rodiče, nepřiměřená tréma při činnostech a výkonech před ostatními lidmi, podrážděnost, napětí, strach z ostatních lidí, především cizích osob, časté bolesti hlavy, břicha, nevolnost, nedostatek dechu, červenaní, pocení, třes a zrychlený tep. K upřesnění diagnózy je také možné použít řadu screeningových dotazníků, speciálně vytvořených k potvrzení úzkostných poruch, které vyplní jak dítě, tak rodič.

Jak zmírnit příznaky a pomoci v domácím prostředí?

Na rozvoj úzkostných stavů má mimo jiné vliv prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Není výjimkou, že úzkostí trpí i rodič nebo dokonce oba. Rodič, který je příliš úzkostný, může svým chováním a způsobem výchovy tuto úzkost přenést na své dítě, proto je důležité, aby odbornou pomoc vyhledal i rodič. Domácí prostředí by mělo být co nejméně stresující. Ze všeho nejdůležitější je snažit se udržovat dobré vztahy mezi rodinnými příslušníky, vyhýbat se hádkám a neklást na dítě příliš vysoké nároky. Zaměřit se na zdravou životosprávu, dostatek aktivity i odpočinku, spánkovou hygienu. Povzbudte dítě, aby s vámi o svých obavách mluvil. Ujistěte ho, že jste s ním a společně to zvládnete.

Souvisí zhoršení úzkosti i se špatným spánkem?

Ano, je to jeden z častých příznaků úzkostných poruch. Nedostatečný či nekvalitní spánek může úzkost zhoršit, a naopak i úzkost může navodit zhoršení kvality či délky spánku. Úzkost navíc může způsobovat i noční můry a časté buzení.



Giáo viên, huấn luyện viên hay nhà tâm lý học đường đều có thể lưu ý với cha mẹ về các hành vi lo âu ở trẻ. Sau đó, buổi khám sẽ diễn ra ở phòng khám bác sĩ tâm thần nhi, tại đây bác sĩ sẽ tìm hiểu chi tiết bệnh sử. Bác sĩ tâm thần cũng sẽ hỏi về tình hình của trẻ ở nhà (sống với ai, các mối quan hệ trong gia đình thế nào, có phòng riêng không), hành vi ở trường và trong tập thể. Trẻ và cả cha mẹ sẽ được hỏi về tần suất xuất hiện của các biểu hiện lâm sàng lo âu, trong đó bao gồm: lo lắng quá mức hoặc sợ hãi các tình huống thông thường, cảm giác lo âu mãn tính vô cớ, khó tập trung, né tránh trường học hoặc các hoạt động xã hội, có vấn đề về giấc ngủ hoặc thức giấc giữa đêm, sợ ngủ một mình, sợ rời khỏi nhà và cha mẹ, hồi hộp quá mức trong các hoạt động và khi phải thể hiện trước người khác, cáu kỉnh, áp lực, sợ người, đặc biệt là người lạ, hay đau đầu, đau bụng, buồn nôn, thở hụt hơi, đỏ mặt, toát mồ hôi, run và nhịp tim đập nhanh. Để chẩn đoán chính xác hơn, cũng có thể sử dụng loạt các bộ câu hỏi sàng lọc, được tạo ra với chủ đích xác nhận các rối loạn lo âu, mà cả trẻ lẫn cha mẹ đều cần hoàn thành.

Làm sao để làm dịu bớt các triệu chứng và hỗ trợ trẻ tại nhà?

Ngoài ra đối với sự phát triển của các trạng thái lo âu thì môi trường sinh sống cũng có sức ảnh hưởng. Cha mẹ, một hoặc thậm chí cả hai, mắc chứng lo âu không phải là điều gì ngoại lệ. Người nào lo âu quá mức có thể thông qua hành vi và cách giáo dục truyền tiếp lo âu cho trẻ, thế nên tìm kiếm hỗ trợ từ chuyên gia đối với cả cha hoặc mẹ cũng là điều quan trọng. Môi trường trong nhà cần ít căng thẳng nhất có thể. Trên hết, phải nỗ lực duy trì quan hệ tốt đẹp giữa các thành viên gia đình, tránh cãi vã và không đặt kỳ vọng quá cao ở trẻ. Cần chú trọng lối sống lành mạnh, hoạt động và nghỉ ngơi đầy đủ, vệ sinh giấc ngủ. Hãy động viên trẻ chia sẻ với bạn về các nỗi lo lắng. Đảm bảo với trẻ là bạn sẽ đồng hành và cùng trẻ vượt qua.

Giữa giấc ngủ không ngon và lo âu chuyển biến nặng hơn có sự liên kết không?

Có, đây là một trong những dấu hiệu thường thấy của các rối loạn lo âu. Ngủ không đủ hoặc giấc ngủ không chất lượng có thể khiến lo âu trở nên nặng hơn, và ngược lại lo âu cũng có thể tác động xấu đến chất lượng và thời gian của giấc ngủ. Hơn nữa, lo âu cũng có thể gây ra ác mộng và việc thường xuyên tỉnh giấc.



OTÁZKY A ODPOVĚDI

Lze se úplně vyléčit nebo je to celoživotní problém?

Predispozici k úzkosti se zbavit nedá, avšak prostředí, v jakém jedinec žije a způsob života, který vede, se upravit dá. Je důležité dodržovat správnou životosprávu, která pomáhá v boji proti úzkosti – dbát na dostatečný spánek, odpočinek, pravidelný pohyb, zdravou a pravidelnou stravu, omezit kofein, zařadit dechová cvičení. Vybrat si zaměření, kde na dítě nebudou kladené příliš vysoké nároky, nebude dennodenně vystavováno vysokým hladinám stresu anebo nebude muset nést velkou míru zodpovědnosti. Jedinec se díky terapii naučí, jak s úzkostí v různých situacích pracovat, naučí se zmapovat takzvané „spouštěče“ úzkosti a díky tomu lze úzkostné stavy dobře kontrolovat.

Dítě nezvládá zkoušení ve škole, i když se pečlivě připraví, co s tím?

Na prvním místě je nutné dítě zklidnit, nekritizovat, neshazovat, neponižovat. Snažte se dítě povzbudit, být chápavý a říct mu, že společně přijdete na dobré řešení. Strach ze zkoušení je téma, které se dá trénovat při terapii. Dítě se naučí s úzkostí ze zkoušení pracovat, terapeut mu

může pomoci sestavit učící plán, aby mu vyhovoval a byl prospěšný a zvladatelný, a také relaxační techniky, které při pravidelném tréninku v klidu i v situacích se zvýšeným stresem pomáhají úzkost postupně snižovat. Samozřejmě je důležité si promluvit s učitelem dítěte, vysvětlit mu situaci a požádat ho o součinnost. Pokusit se najít způsob, jak dítěti situaci ve škole přizpůsobit. Pokud je k dispozici školní psycholog, je dobré dané téma prokonzultovat i s ním.

Při velké úzkosti se dítě odmítá najíst, mám ho nutit?

Když budeme dítě nutit, pravděpodobně tím způsobíme zvýšený stres a úzkost a dítě ještě více rozrušíme. Lépe je vysvětlit mu, proč je strava důležitá a že pravidelná, vyvážená strava může pomoci úzkost dlouhodobě zmírnit. Hlad a kolísající hladina cukru v krvi úzkost zhoršuje, proto se například vydatná, na bílkoviny bohatá snídaně považuje za velice důležitou - připraví člověka na celý den a zmírní výkyvy hladiny cukru v krvi.





HỎI ĐÁP

Có thể hoàn toàn chữa khỏi hay kéo dài suốt đời?

Không thể loại bỏ thiên hướng bẩm sinh lo âu, nhưng môi trường sống và nếp sinh hoạt do mình đặt ra, thì con người có thể điều chỉnh. Quan trọng là cần duy trì lối sống lành mạnh sẽ giúp ích cho cuộc chiến chống lo âu – chú ý ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi, hoạt động thể chất đều đặn, ăn uống lành mạnh và điều độ, hạn chế caffeine, đưa các bài tập thở vào nếp sinh hoạt. Hãy lựa chọn đường hướng mà trẻ không phải chịu yêu cầu quá cao, không phải hằng ngày đối diện với cường độ căng thẳng lớn, không phải gánh vác trách nhiệm cao. Thông qua trị liệu, mỗi cá nhân sẽ học được cách làm việc với lo âu trong các trường hợp khác nhau, học được cách định vị nút "kích hoạt" lo âu và nhờ vậy, có thể kiểm soát tốt các trạng thái lo âu.

Mặc dù đã chuẩn bị kỹ, nhưng trẻ không vượt qua được thi cử ở trường. Vậy phải làm sao?

Đầu tiên cần trấn an, không chỉ trích, không làm mất mặt, không xúc phạm trẻ. Bạn hãy cố gắng khích lệ trẻ, cảm thông và nói với trẻ là sẽ cùng nhau tìm ra giải pháp tốt. Sự thi cử là chủ đề có thể tập luyện trong trị liệu. Qua đó trẻ sẽ học được cách làm việc với lo âu thi cử. Nhà trị liệu có thể hỗ trợ lên

một bản kế hoạch học tập phù hợp, có lợi và vừa sức đối với trẻ, và cả những kỹ thuật thư giãn, mà sau khi tập luyện đều đặn sẽ giúp trẻ giảm dần lo âu trong lúc bình tâm cũng như lúc căng thẳng dâng cao. Dĩ nhiên, trao đổi với giáo viên, giải thích về hoàn cảnh của trẻ và yêu cầu cùng phối hợp là điều quan trọng. Bạn hãy thử tìm cách điều chỉnh hoàn cảnh ở trường để trẻ thích nghi. Nếu trường có chuyên viên tâm lý học đường, bạn cũng nên tư vấn với họ về việc này.

Trẻ từ chối ăn khi đối diện lo âu lớn, liệu có nên ép trẻ ăn?

Nếu ép buộc, rất có thể chúng ta sẽ khiến trẻ căng thẳng hơn, lo âu và bị kích động hơn. Tốt hơn nên khuyên trẻ, vì sao ăn uống lại quan trọng và chế độ ăn uống điều độ, cân bằng có thể giúp giảm lo âu lâu dài. Cơn đói và lượng đường trong máu lên xuống thất thường sẽ khiến lo âu chuyển biến xấu, thế nên ví dụ một bữa sáng no bụng, giàu chất đạm được coi là rất quan trọng, giúp con người ta sẵn sàng cho cả một ngày mới và giảm thiểu sự biến động của đường huyết.



DOPORUČENÍ

- **Nezlehčujte** situaci ani **pocity** dítěte.
- Nebojte se o **pocitech mluvit**. Budte pro dítě **citovou oporou**.
- Vyslechněte, **naslouchajte**, vyjádřete pochopení.
- Nabídněte dítěti, že si popovídáte (dítě někdy nechce přidělovat rodiči starosti a nezačne samo).
- Ujistěte dítě, že ho **podporujete** a že to spolu zvládnete. Budte podnikaví.
- **Pomozte** dítěti, aby se necítilo osamocené, izolované a nechtěné. Plánujte společné aktivity, kontakty s přáteli, ujistěte dítě, že není v ničem samo.
- V případě pochybností vyhledejte **odbornou pomoc**. Nejste zkušený profesionál a tento úkol nemůžete zvládnout sami.
- Ujistěte dítě, že návštěva **psychiatra nebo psychologa** je normální jako návštěva lékaře.

KROKY, KTERÉ MOHOU POMOCI V BOJI S ÚZKOSTÍ

- Trénujte s dítětem **hluboké dýchání**.

Jestliže dítě pociťuje úzkost, hůř se mu dýchá a dech je krátký a mělký. Jedním z jednoduchých způsobů, jak zmírnit stres, je hluboké dýchání

bránicí. Soustředte se na hluboký nádech, který by měl trvat asi pět sekund, a pak po stejně dlouhou dobu vydechujte. Toto dechové cvičení pětkrát zopakujte.

- **Udělejte z dostatečného spánku rodinnou prioritu.**

Pochopte, jak je důležité mít dostatek spánku a jak spánek ovlivňuje celkové zdraví vašich dětí i vás. Duševní pohoda a odolnost hodně závisí na tom, jak dobře se vyspíme. Je zapotřebí zavést do života pravidelnou spánkovou rutinu, která pomůže tělu i duši skutečně si odpočinout. Základem je dobře vyvětraná, klidná místnost, bez elektronických přístrojů, bílého osvětlení.

- **Praktikujte mindfulness.**

Trénujte u svých dětí všímavost a povědomí o vlastním těle a prostředí, které je obklopuje. Naučte se všímat si věci kolem sebe, vůni, zvuků. Všímavost je skvělým cvičením, které pomáhá zvládat stresové situace, protože zpomaluje mysl i tělo zároveň, díky soustředění se na přítomný okamžik. Tzv. mindfulness vede mimo jiné ke zlepšení sebeovládání a zvládnutí emocí, snížení výskytu negativních emocí a úzkosti.



LỜI KHUYÊN

- Cả hoàn cảnh và cả **cảm xúc** của trẻ đều **không được coi nhẹ**.
- Đừng ngại **nói về cảm xúc**. Hãy trở thành **điểm tựa cảm xúc** cho trẻ.
- Nghe trẻ nói hết, **lắng nghe**, bày tỏ cảm thông.
- Mở lời với trẻ là bạn muốn trò chuyện (đôi khi trẻ không muốn cha mẹ thêm bận tâm và không tự ngỏ lời).
- Đảm bảo với trẻ bạn sẽ **hỗ trợ** trẻ và cùng nhau vượt qua. Hãy nhiệt tình trong việc này.
- **Giúp đỡ** trẻ để trẻ không cảm thấy cô đơn, cô lập và không được chào đón. Lên kế hoạch cùng tham gia các hoạt động, gặp gỡ bạn bè, đảm bảo với trẻ là trẻ không đơn độc trong mọi hoàn cảnh.
- Nếu có nghi vấn, hãy tìm **trợ giúp từ chuyên gia**. Các bạn không phải là chuyên gia lành nghề và không thể tự giải được bài toán này.
- Trấn an trẻ là đi khám **bác sĩ tâm thần hay tâm lý** là chuyện bình thường như đi thăm khám bác sĩ khác.

CÁC BƯỚC CÓ THỂ GIÚP TRẺ TRONG CUỘC CHIẾN VỚI LO ÂU

- Cùng trẻ tập luyện **thở sâu**.

Nếu cảm thấy lo âu, trẻ sẽ khó thở và hơi thở sẽ ngắn và nông. Một trong các cách đơn giản làm giảm căng thẳng là thở sâu bằng cơ hoành. Chú tâm khi thở vào sâu, nên kéo dài khoảng năm giây, sau đó thở ra với thời gian dài tương tự. Bài tập thở này các bạn hãy lặp lại năm lần.

- **Lấy việc ngủ đủ giấc làm ưu tiên cho toàn gia đình.**

Bạn cần hiểu ngủ đủ giấc quan trọng ra sao và giấc ngủ tác động thế nào đến sức khỏe toàn diện của trẻ và của bạn. Tinh thần khoan khoái và sức bền tùy thuộc nhiều vào giấc ngủ của chúng ta tốt đến mức nào. Cần đưa vào cuộc sống của mình một thời gian biểu ngủ điều độ, nhằm giúp cơ thể và tinh thần thực sự được nghỉ ngơi. Yếu tố cơ bản là thông gió đầy đủ, phòng ốc yên tĩnh, không thiết bị điện tử, không ánh sáng trắng.

- **Thực tập tinh thức**

Bạn hãy luyện tập cho trẻ tinh thức và ý thức được cơ thể và môi trường xung quanh. Cùng nhau học để ý sự vật, mùi hương, âm thanh quanh mình. Tinh thức là bài tập tuyệt vời, giúp chúng ta vượt qua tình huống căng thẳng, vì nó cùng lúc giúp thân tâm lắng đọng bằng cách chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại. Bên cạnh đó, tinh thức giúp cải thiện khả năng kiểm soát bản thân và quản lý cảm xúc, giảm thiểu sự xuất hiện của các cảm xúc tiêu cực và lo âu.



DOPORUČENÍ

- **Zaměřte se na sebe
a své úzkosti.**

Netrápí vás samotné nějaké úzkosti? Nechováte se k dětem příliš kriticky a nemáte na ně vysoké nároky? Nebo je naopak příliš neochraňujete a nejste úzkostný rodič? Úzkost rodiče na dítě velmi silně působí, proto v těchto případech je velice důležité zapracovat především sám na sobě.



ZDROJE

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika>





LỜI KHUYÊN

- **Tập trung vào bản thân và lo âu của mình.**

Phải chăng, chính bạn đang bị lo âu nào đó giày vò? Liệu bạn có đang hành xử nặng tính phê phán và có yêu cầu cao đối với trẻ không? Hay ngược lại bạn có bảo vệ trẻ quá mức và là một người cha, người mẹ lo âu không? Lo âu ở cha mẹ sẽ tác động mạnh đến trẻ, thế nên trong những trường hợp này, điều rất quan trọng là trước hết bạn cần phải nỗ lực cải thiện tình hình của chính bản thân mình.

NGUỒN

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/>



Spolufinancováno
Evropskou unií

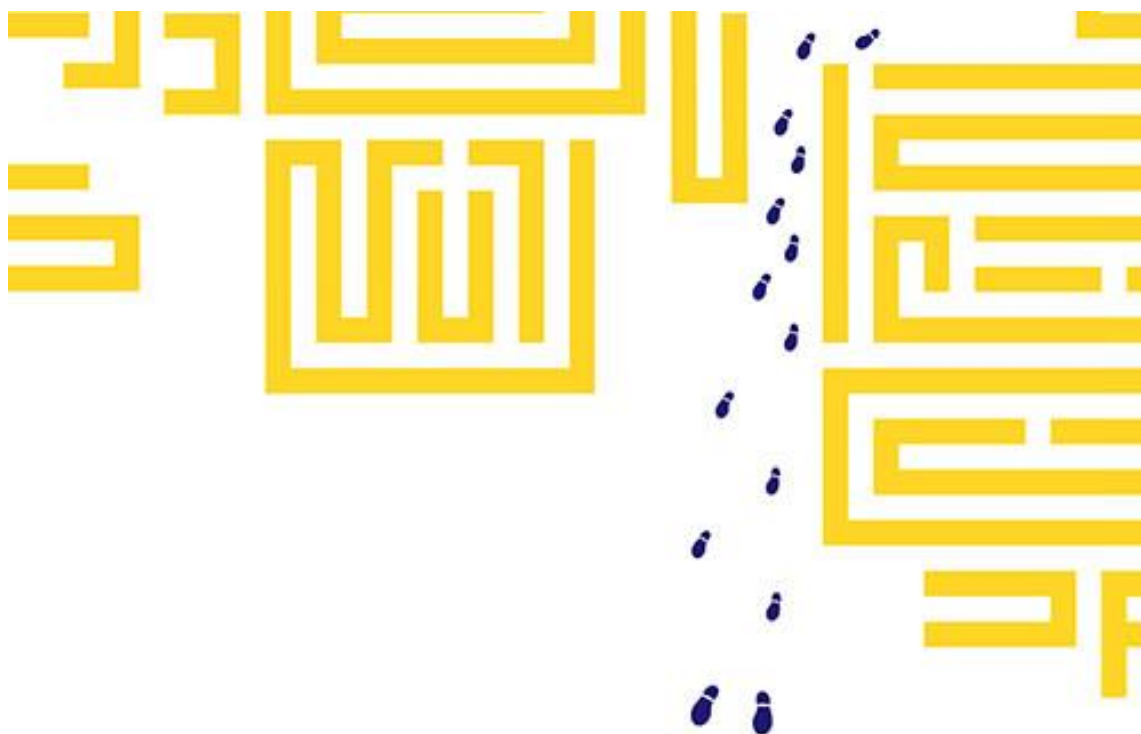
Iceland
Liechtenstein
Norway grants

VFN PRAHA
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE

Sổ tay là kết quả của dự án "Trung tâm Giáo dục Trị liệu Bệnh viện Đa khoa Đại học Y tại Praha" do Quỹ Khu vực Kinh tế châu Âu/Na Uy 2014-2021 tài trợ.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Příručka je výstupem projektu „Edukačně terapeutické centrum VFN v Praze“
podpořeného z Fondů EHP/Norska 2014-2021.