

# CÁC GỢI Ý DÀNH CHO TRẺ EM VÀ/HOẶC THIẾU

## TÌM CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ THƯ GIÃN.

- Cố gắng nhận biết những thứ ở xung quanh nếu em cảm thấy tràn ngập cảm xúc và sử dụng năm giác quan của em: nêu tên hai thứ mà em có thể nhìn thấy, hai thứ mà em có thể nghe thấy và hai thứ mà em có thể ngửi thấy.
- Hít thở sâu giúp cơ thể em quay trở lại trạng thái nghỉ ngơi.
- Một biện pháp thực hành hít thở sâu là:
  - Hãy tưởng tượng bụng của em là một quả bóng. Hít vào và làm cho quả bóng to lên, sau đó thở ra và làm cho quả bóng co lại.
- Thực hành sử dụng trí tưởng tượng của em để nghĩ về những hình ảnh tích cực, như đang ở một nơi yêu thích sẽ giúp thư giãn và giảm căng thẳng.

## HÃY CHỦ ĐỘNG TRONG SUY NGHĨ CỦA MÌNH.

- Hãy chú ý đến những điều em đang nói với bản thân mình. Hãy hỏi bản thân, "Mình sẽ nói gì với bạn bè mình nếu họ ở trong tình huống này?" hoặc "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Nếu điều tồi tệ nhất này đã diễn ra, mình đã có thể làm gì để xử lý nó?"



## TẬP TRUNG VÀO NGỦ ĐỦ GIẤC.

- Chúng ta dường như buồn bã hoặc cảm thấy thất vọng hơn nếu chúng ta không nghỉ ngơi đủ. Hãy cố gắng làm cho khoảng thời gian trước khi đi ngủ yên bình và thư giãn. Cố gắng tránh xa điện thoại và tivi, vì ánh sáng làm cho não nghĩ đó là ban ngày.

## NHẬN HỖ TRỢ!

- Hãy nói chuyện với cha mẹ hoặc người chăm sóc nếu em đang cảm thấy buồn, lo lắng, tức giận hoặc tràn ngập cảm xúc sau một chấn thương.
- Một chuyên gia trị liệu, như chuyên gia tâm lý học, nhân viên xã hội hoặc tư vấn viên có thể giúp em hiểu và quản lý tâm trạng cũng như cảm xúc của mình.
- Em có thể gọi đường dây trợ giúp như 1-800-273-TALK hoặc Nhắn tin "CONNECT" gửi đến 741741.
- Hãy gọi 911 nếu em đang bị khủng hoảng hoặc muốn gây đau đớn cho bản thân mình.

## NGUỒN THÔNG TIN

<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>

[https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd\\_in\\_children\\_and\\_adolescents\\_overview\\_for\\_professionals.as](https://www.ptsd.va.gov/professional/treatment/children/ptsd_in_children_and_adolescents_overview_for_professionals.as)

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>