CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

**Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi (888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org**




**Trụ sở công ty**
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax


©2026 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

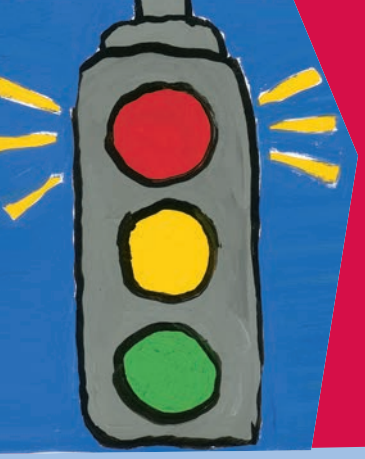
# CĂNG THẲNG

## CĂNG THẲNG TÁC ĐỘNG RA SAO ĐẾN BẠN VÀ TRẺ



Đôi khi, việc làm cha mẹ hoặc người chăm sóc có thể trở thành một trách nhiệm quá đỗi nặng nề. Bên cạnh việc chăm sóc con cái, bạn còn phải đảm nhiệm nhiều vai trò khác có thể khiến bạn cảm thấy căng thẳng ở nhà, ở nơi làm việc và ở các môi trường khác. Nếu không được nhận diện và giải quyết, căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, cảm xúc và tinh thần của bạn. Kết quả là, môi trường gia đình bạn sẽ bị ảnh hưởng, đặc biệt là con cái của bạn.





**Điều quan trọng là phải chú ý đến cơ thể để nhận biết các dấu hiệu căng thẳng, từ đó có thể thực hiện các bước ứng phó lành mạnh. Bạn có thể không loại bỏ được các nguyên nhân gây căng thẳng, nhưng bạn có thể giảm thiểu và quản lý chúng để bản thân có thể hoạt động ở trạng thái tốt nhất, vì lợi ích của chính bạn và của con bạn.**

## NGUYÊN NHÂN GÂY CĂNG THẲNG

**Căng thẳng có thể do nhiều yếu tố tích cực và tiêu cực gây ra, hoặc do sự kết hợp của nhiều yếu tố. Một số nguyên nhân gây căng thẳng bao gồm:**

- Việc một người thân bị ốm đau hoặc qua đời
- Những khó khăn ảnh hưởng đến gia đình và bạn bè
- Những rắc rối trong các mối quan hệ
- Mất việc làm
- Một công việc mới
- Cân bằng giữa công việc và gia đình
- Sự ra đời của một em bé
- Dạy dỗ con cái
- Khó khăn tài chính
- Chuyển đến nhà mới

## ẢNH HƯỞNG CỦA CĂNG THẲNG

**Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến bạn về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Điều này có thể khiến bạn phản ứng với người khác và xử lý tình huống một cách thiếu kiểm soát hơn so với bình thường. Dưới đây là một số tác động mà căng thẳng có thể gây ra cho bạn và những người khác.**

- Trút giận lên con cái
- Lơ là con cái
- Nảy sinh vấn đề trong các mối quan hệ
- Khó khăn trong công việc
- Các vấn đề về sức khỏe
- Môi trường gia đình lộn xộn
- Cáu kỉnh
- Hay quên
- Không thể tập trung




## DẤU HIỆU CỦA CĂNG THẲNG

**Cơ thể bạn thường báo hiệu cho bạn biết khi nào bạn đang bị căng thẳng. Hãy chú ý đến những dấu hiệu sau, đặc biệt là khi chúng xuất hiện cùng nhau.**

- Đau đầu
- Đau lưng
- Huyết áp cao
- Hay ốm
- Sụt/tăng cân bất thường
- Thường xuyên khó tiêu
- Tâm trạng thất thường
- Cảm giác phiền muộn
- Đau bụng
- Mệt mỏi
- Khó ngủ
- Cảm giác lo âu
- Mụn rộp môi
- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít

## GIẢM CĂNG THẲNG

**Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống.**

- Tập thể dục. (Bạn có thể loại bỏ các chất hóa học tích tụ trong cơ thể khi bị căng thẳng.)
- Ăn thực phẩm lành mạnh. (Tránh ăn thực phẩm chế biến sẵn. Ăn đồ ăn ít đường và chất béo, đồng thời ăn nhiều rau củ, trái cây và các loại thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt hơn.)
- Tránh caffeine, rượu bia, ma túy và nicotine.
- Dành thời gian để ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi đầy đủ. (Hầu hết người lớn cần ngủ trung bình tám tiếng mỗi ngày.) Trẻ em cần ngủ trung bình từ 10 đến 12 tiếng, tùy độ tuổi.)
- Làm những điều bạn yêu thích.
- Khuyến khích các thành viên trong gia đình cùng tham gia chia sẻ việc nhà.
- Học cách nói "không" khi có cơ hội.
- Lập danh sách "những việc cần làm" để loại bỏ sự rối bời trong tâm trí bạn.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè.
- Dành thời gian chăm sóc bản thân.





Căng thẳng là một phần bình thường của cuộc sống. Cách bạn đối phó với căng thẳng sẽ ảnh hưởng rất lớn đến môi trường gia đình cũng như cách con cái bạn học cách ứng phó với căng thẳng.



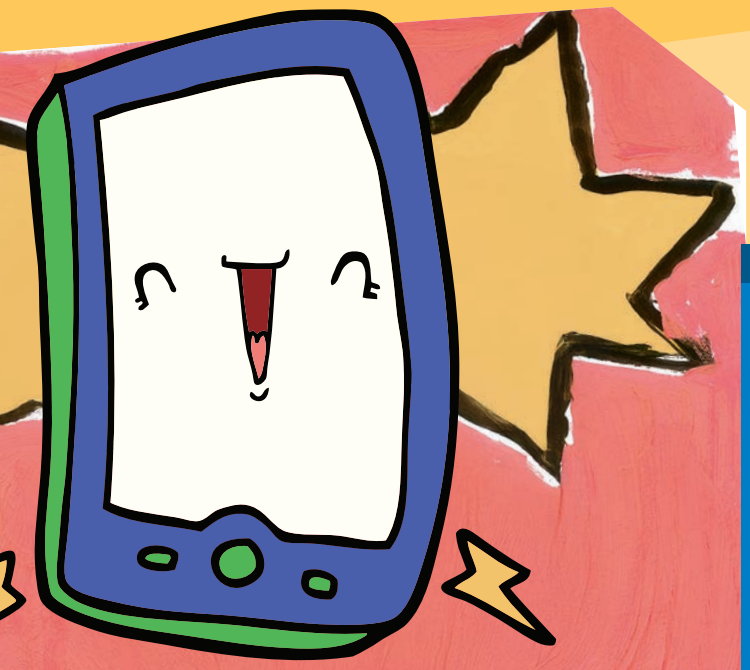
## TẬP TRUNG VÀO TRẺ

- Cách bạn quản lý căng thẳng của chính mình có ảnh hưởng lớn đến mức độ căng thẳng của con cái cũng như cách chúng phản ứng với tình trạng đó.
- Cố gắng thiết lập một nề nếp sinh hoạt ổn định và dễ đoán cho trẻ thực hiện. Hãy dành thời gian cố định cho việc làm bài tập về nhà, ăn uống, vui chơi, thời gian yên tĩnh và ngủ nghỉ.
- Chú ý đến cách trẻ phản ứng trong những thời điểm căng thẳng bằng cách lắng nghe và quan sát ngôn ngữ cơ thể cũng như hành vi của trẻ.
- Trò chuyện với trẻ về những áp lực và lo lắng mà trẻ có thể đang gặp phải. Trẻ có thể cần một khoảng thời gian để diễn đạt cảm xúc của mình bằng lời nói. Hãy cùng nhau thảo luận về các giải pháp. Bằng cách thể hiện sự quan tâm và lo lắng trong những tình huống khó khăn, bạn có thể góp phần củng cố mối quan hệ với con cái của mình.

## HỖ TRỢ THÊM

Hãy tìm đến các lớp học và tư vấn về quản lý căng thẳng thông qua cơ quan dịch vụ xã hội, bệnh viện hoặc trung tâm cộng đồng tại địa phương.

Căng thẳng quá mức có thể gây ra lo âu, trầm cảm, loét dạ dày, bệnh tim hoặc làm trầm trọng thêm bệnh tiểu đường.



Đôi khi bạn có thể không cảm thấy căng thẳng, nhưng cơ thể lại phát ra những dấu hiệu cho thấy bạn cần thư giãn. Hãy sống chậm lại, nghỉ ngơi một chút và chăm sóc bản thân nhé.

## ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

**SÁCH CHO TRẺ EM**

**DON'T FEED THE WORRYBUG: A BOOK ABOUT WORRY** Andi Green
**RUBY FINDS WORRY (BIG BRIGHT FEELINGS)** Tom Percival
**WHAT TO DO WHEN YOU'RE SCARED AND WORRIED: A GUIDE FOR KIDS** James J. Crist

**SÁCH CHO NGƯỜI LỚN**

**THE WHOLE-BRAIN CHILD: 12 REVOLUTIONARY STRATEGIES TO NURTURE YOUR CHILD'S DEVELOPING MIND**
Daniel J. Siegel M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D.
**RAISING CALM KIDS IN A WORLD OF WORRY**
Ashley Graber, LMFT and Maria Evans, LMFT

**TỔ CHỨC**

**HEALTHY CHILDREN** (847) 434-4000 hoặc www.healthychildren.org
**WebMD** www.webmd.com