



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

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG

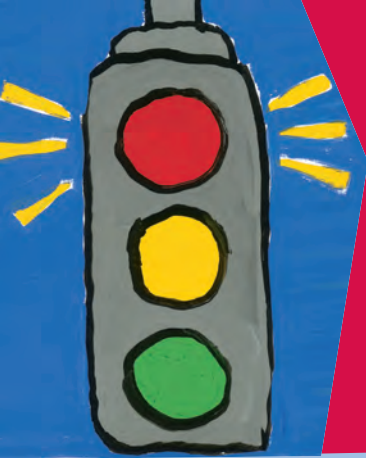
TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG ẢNH HƯỞNG
TỚI QUÝ VỊ VÀ CON QUÝ VỊ NHƯ THẾ NÀO

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Việc nuôi dạy con cái hoặc chăm sóc trẻ em đôi khi có vẻ như là một trách nhiệm quá nặng nề. Khi chăm sóc cho con quý vị, quý vị cũng phải đảm trách nhiều vai trò khác, do đó có thể gây căng thẳng ở nhà, ở sở làm, và ở những nơi khác. Nếu không được nhận biết và khắc phục, tâm trạng căng thẳng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất, cảm xúc, và tinh thần của quý vị. Do đó, môi trường gia đình của quý vị cũng sẽ bị ảnh hưởng, đặc biệt là các con của quý vị.





Điều quan trọng là cần phải chú ý tới cơ thể của quý vị để nhận biết các dấu hiệu căng thẳng và từ đó, quý vị có thể tiến hành các bước giải quyết một cách lành mạnh. Quý vị có thể không loại bỏ được nguyên nhân gây căng thẳng, nhưng có thể giảm bớt và kiểm soát tâm trạng căng thẳng để đạt kết quả tốt nhất trong mọi việc cho bản thân quý vị và cho con của quý vị.

★ CÁC NGUYÊN NHÂN GÂY CĂNG THẲNG

Tâm trạng căng thẳng có thể do nhiều yếu tố tốt và xấu gây ra hoặc do nhiều yếu tố kết hợp. Một số nguyên nhân gây căng thẳng là:

- Có người thân đau bệnh hoặc qua đời
- Các vấn đề khó khăn ảnh hưởng tới gia đình và bạn bè
- Gặp vấn đề rắc rối trong quan hệ
- Mất việc làm
- Có việc làm mới
- Cân bằng giữa công việc và gia đình
- Có em bé mới
- Kỷ luật con cái
- Các vấn đề khó khăn về tài chính
- Chuyển tới nhà mới

★ ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM TRẠNG CĂNG THẲNG

Tâm trạng căng thẳng có thể ảnh hưởng tới quý vị về mặt thể chất, cảm xúc và tinh thần. Tâm trạng căng thẳng có thể làm cho phản ứng của quý vị với những người khác và những tình huống trở nên mất tự chủ hơn so với bình thường. Dưới đây là một số ảnh hưởng mà tâm trạng căng thẳng có thể gây ra cho quý vị và những người khác.

- La mắng con cái
- Bỏ bê con cái
- Gặp vấn đề rắc rối trong các mối quan hệ
- Các khó khăn trong công việc
- Các vấn đề về sức khỏe
- Sự xáo trộn trong môi trường ở nhà
- Câu gắt
- Hay quên
- Không thể tập trung chú ý



★ CÁC DẤU HIỆU CĂNG THẲNG

Cơ thể thường cho chúng ta biết khi nào chúng ta bị căng thẳng. Lưu ý tới các dấu hiệu này, đặc biệt là sự kết hợp của nhiều dấu hiệu.

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| - Đau đầu | - Trầm cảm |
| - Đau lưng | - Đau bao tử |
| - Huyết áp cao | - Mệt mỏi |
| - Thường xuyên đau ốm | - Mất ngủ |
| - Sụt cân/tăng cân bất thường | - Cảm thấy lo âu |
| - Thường cảm thấy khó tiêu | - Cảm cúm đau nhức |
| - Tâm trạng bất ổn | - Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít |

★ GIẢM BỚT CĂNG THẲNG

Các gợi ý sau đây có thể giúp giảm bớt mức độ căng thẳng trong cuộc sống của quý vị.

- Tập thể dục. (Quý vị có thể tiêu hao các hóa chất tích tụ trong cơ thể trong thời gian quý vị bị căng thẳng.)
- Ăn thực phẩm lành mạnh. (Tránh các loại thực phẩm đã được chế biến sẵn. Ăn ít đồ ăn có nhiều đường và chất béo và ăn nhiều rau, trái cây, và các loại thực phẩm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt hơn.)
- Tránh dùng caffeine, uống rượu, ma túy, và nicotine.
- Dành thời gian ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ. (Đa số người lớn cần ngủ trung bình tám giờ một ngày. Trẻ em cần ngủ trung bình từ 10 tới 12 giờ, tùy thuộc vào lứa tuổi.)
- Tìm những hoạt động mà quý vị thích làm.
- Để các thành viên trong gia đình tham gia giúp việc nhà.
- Học cách nói “không” khi quý vị có lựa chọn.
- Lập danh sách “các việc cần làm” để loại bỏ mối lo âu trong tâm trí.
- Nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ.
- Dành thời gian để chăm sóc bản thân.



Căng thẳng là một phần của cuộc sống. Việc quý vị khắc phục tâm trạng căng thẳng như thế nào sẽ ảnh hưởng rất lớn tới môi trường gia đình của quý vị cũng như cách thức con quý vị học tập để đối phó với tâm trạng căng thẳng.

★ CHÚ TRỌNG TỚI CON CÁI

- Cách thức quý vị kiểm soát tâm trạng căng thẳng của chính mình ảnh hưởng rất lớn tới mức độ căng thẳng của con quý vị và cách thức các em phản ứng với tâm trạng đó.
- Cố gắng thiết lập một thói quen có thể dự đoán trước để các em có thể thực hiện theo. Luôn thực hiện đúng và đều đặn các khoảng thời gian dành cho bài tập ở nhà, bữa ăn, vui chơi, thời gian yên tĩnh, và ngủ.
- Lưu ý tới phản ứng của trẻ trong những lúc em căng thẳng bằng cách lắng nghe các em và quan sát cử chỉ cũng như hành vi của các em.
- Nói chuyện với trẻ em về những áp lực và mối lo âu của các em. Có thể phải mất một thời gian các em mới thể hiện cảm xúc của mình bằng ngôn từ. Hãy cùng bàn thảo về cách giải quyết. Qua việc thể hiện sự quan tâm lo lắng những lúc khó khăn, quý vị có thể giúp mối quan hệ gắn bó giữa quý vị và con cái bền chặt hơn.



★ TRỢ GIÚP THÊM

Tìm nơi cố vấn và các lớp hướng dẫn cách kiểm soát tâm trạng căng thẳng qua cơ quan dịch vụ xã hội tại địa phương, bệnh viện, hoặc trung tâm cộng đồng.

Quá căng thẳng có thể gây lo âu, trầm cảm, các vết lở loét, bệnh tim, hoặc làm bệnh tiểu đường trầm trọng hơn.

Đôi khi quý vị có thể không cảm thấy căng thẳng, nhưng cơ thể của quý vị lại có những dấu hiệu cho thấy quý vị cần thư giãn. Hãy làm việc chậm lại, nghỉ ngơi đôi chút, và chăm sóc bản thân.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

GETTING OUT OF A STRESS MESS!

Michaelene Mundy, minh họa bằng R.W. Alley

HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!

Mem Fox, minh họa bằng Marla Frazee

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD

American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

CÁC TỔ CHỨC

HEALTHY CHILDREN

(847) 434-4000 hoặc www.healthychildren.org