

Ngày 16/3/2020

**V/v: Đối phó và chế ngự căng thẳng trong thời khắc địa phương và quốc gia đương đầu với COVID-19.**

Kính gửi quý phụ huynh, các phòng ban và các đối tác trong cộng đồng,

Khi mọi người tráng niên của tất cả thành phần trong xã hội đang cố gắng giải quyết nạn COVID-19 để chúng ta có thể bảo đảm được nhu cầu về sức khỏe và an toàn của mọi người, chúng tôi cũng muốn nói cùng quý vị về nhu cầu sức khỏe tinh thần liên quan đến căng thẳng và sợ hãi, đặc biệt là ở trẻ em và thanh thiếu niên.

Trong thời khắc này sự bảo đảm an toàn là một thông điệp rất quan trọng đối với trẻ em. Sự bảo đảm này mang tính càng khả thi càng tốt và nên nói với các em rằng những gì đang xảy ra chính là vì sự an toàn và an lành của chính các em, cũng như của chính cộng đồng. Hãy trấn an các em rằng trường học sẽ sớm mở cửa trở lại ngay khi tình huống cho phép.

Quý phụ huynh hãy bảo đảm với con em rằng ban lãnh đạo học khu đang nỗ lực để đoan chắc rằng học khu sẽ tiếp tục đáp ứng nhu cầu giáo dục của học sinh trong lúc tuân thủ theo các khuyến nghị chính thức để đối phó đúng cách với các nỗ lực phòng ngừa COVID-19. Phụ huynh có thể thực hiện một số lời khuyên dưới đây để hỗ trợ con em trong giao đoạn đối phó với dịch bệnh này:

- Nắm lấy cơ hội trò chuyện – Càng trò chuyện nhiều, các em có thể cảm thấy càng đỡ lo
- Giới hạn tiếp xúc nhiều với đại chúng
- Cho các em biết về những thành công của cộng đồng trong việc ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh
- Vẫn duy trì mọi sinh hoạt thường nhật trong gia đình (như ăn tối, những buổi tối sinh hoạt gia đình)
- Để cho con em thực hiện phần việc của mình và chú trọng vào những gì các em có thể kiểm soát được (như chơi trò chơi, các hoạt động vui chơi khác, đừng tham gia sinh hoạt xã hội, rửa tay)
- Người lớn có thể làm gương trong việc tự chăm sóc bản thân (để ý đến những phản ứng của thân thể, ngủ ngon và tập thể dục)
- Lắng nghe và nhận biết rõ mọi cảm giác

Nếu con em quý vị đang có những vấn đề liên quan đến sức khỏe tinh thần như lo lắng hoặc trầm cảm, chúng tôi khuyến khích quý vị thực hiện thêm một số bước để hỗ trợ con em. Điều này đặc biệt cần thiết trong thời gian trường học đóng cửa, hoặc tiềm năng đóng cửa của các cơ quan dịch vụ sức khỏe tinh thần trong cộng đồng. Tuy nhiên, quý vị nên hiểu rằng các chi tiết thông tin này có thể sẽ được thay đổi nhanh chóng. Dưới đây là một vài mẹo nhỏ có thể áp dụng:

- Tiếp xúc thường xuyên với con em và tích cực lắng nghe con em
- Tăng cường giám sát, quý vị phải đoan chắc rằng không để con em phải ở một mình
- Nếu quý vị hoặc con em bạn cần thông tin, nguồn hỗ trợ hoặc một người nào đó để nói chuyện trong lúc gặp khó khăn, hãy gọi điện hoặc gửi tin nhắn đến:
  - [National Suicide Prevention Lifeline \(Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia\)](#): 1-800-273-8225
  - [NAMI HelpLine](#): 1-800-NAMI (6264) or email [info@nami.org](mailto:info@nami.org)
  - [Crisis Text Line](#): Text NAMI to 741-741

Những đường dẫn kết nối dưới đây sẽ cho quý vị biết thêm chi tiết về nhân viên, học sinh và gia đình.

- Đối với người chăm sóc, phụ huynh và nhân viên:
  - [Coping with Stress During Infectious Disease Outbreak \(SAMSHA, 2014\) – Đối phó với căng thẳng trong đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm \(SAMSHA, 2014\)](#)
  - [Talking with Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks \(SAMSHA, 2020\) – Trò chuyện với trẻ: Lời khuyên dành cho người chăm sóc, phụ huynh và giáo viên trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm \(SAMSHA, 2020\)](#)
- Đối với học sinh:
  - [Just for Kids: A Comic Exploring the New Coronavirus - Dành cho trẻ em: Truyện tranh tìm hiểu về Coronavirus mới](#)
  - [Simple Activities for Children and Adolescents – Sinh hoạt đơn giản dành cho trẻ nhỏ và thanh thiếu niên](#)
- Dành riêng cho nhân viên:
  - [Preparing for Infectious Disease Epidemics: Brief Tips for School Mental Health Professionals](#)
  - [Mental Health Benefit EPO and PPO Members](#)

Kính chào,

Phòng Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh Khu Học Chánh Trung Học Anaheim  
ĐT: 714-999-7734