

Con của quý vị có nghỉ học vì chứng lo âu không?



Định nghĩa của sự lo âu: Cảm giác sợ và bất an đối với những tình huống hàng ngày.

Nếu con quý vị đang bị lo âu, quý vị không có đơn độc. Tin mừng là trong hầu hết những tình huống, sự lo âu là bình thường và tạm thời. Sự lo âu trở thành đáng ngại nếu nó kéo dài - vì có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và giáo viên, gây ra những khó khăn trong việc học tập và dẫn đến việc trốn tránh/từ chối đi học. Giải quyết chứng lo âu là điều quan trọng đối với sức khỏe tổng thể của một đứa trẻ, không chỉ là đi học.

Ngoài ra, nếu con quý vị bắt đầu than phiền về các triệu chứng như đau đầu hoặc đau bụng, điều quan trọng là phải **nhANH chóng xác định** xem điều đó có liên quan đến chứng lo âu hay do bị bệnh mà có thể cần phải nghỉ học. Nếu là lo âu, thì việc nghỉ học để ở nhà có thể khiến tình huống tệ hơn.



Những triệu chứng lo âu là gì?

Chứng lo âu lâu dài có thể biểu hiện theo nhiều cách, khiến quý vị khó nhận ra.

Triệu chứng có thể khác nhau tùy theo tuổi của một đứa trẻ và một số trẻ em có thể giữ kín nỗi lo âu hoặc khó giải thích cảm xúc của mình nên khó nhận ra được các triệu chứng. Những triệu chứng lo âu có thể bao gồm, nhưng không giới hạn ở những điều sau đây:

- Cảm thấy mệt mỏi, cáu kỉnh hoặc dễ rơi nước mắt
- Khó tách rời khỏi bố mẹ
- Khó ngủ hoặc thường xuyên gặp ác mộng
- Khó ra khỏi giường hoặc mặc quần áo để đi học
- Lười ăn
- Khó tập trung có thể dẫn đến việc khó bắt đầu làm bài vở, khó làm bài tập mang về nhà và bị kém học ở trường
- Các triệu chứng thể chất, bao gồm đau bụng và nhức đầu
- Tránh làm các sinh hoạt đã từng thích làm trước đây
- Suy nghĩ tiêu cực hoặc liên tục rằng có điều gì xấu sẽ xảy ra

Gia đình có thể làm gì?

Đây là một số điều mà quý vị có thể làm để giúp con mình vượt qua những khó khăn này, bằng cách can thiệp càng nhanh càng tốt để con đi học trở lại:

- Đừng trừng phạt con vì không chịu đi học vì điều này có thể khiến mọi thứ tệ hơn.
- Nếu được, đừng để con ở nhà. Mặc dù nghỉ học ở nhà có thể khiến con quý vị cảm thấy nhẹ nhõm trong thời gian ngắn, nhưng việc nghỉ học liên tục sẽ dẫn đến cảm giác không gắn bó với các bạn cùng lớp và giáo viên, khiến con quý vị học tập kém và sẽ chỉ khiến việc quay trở lại trường khó hơn.
- Nói chuyện với con quý vị và cố gắng hiểu xem điều gì đang khiến con bận tâm và tại sao con lại trốn học. Nếu quý vị cũng có nỗi lo âu tương tự, có thể sẽ giúp ích nếu quý vị chia sẻ điều này với và giải thích về những gì quý vị làm để vượt qua nỗi lo âu của mình.
- Hãy nói rõ rằng quý vị luôn sẵn sàng giúp con và tin rằng con có thể đối mặt với nỗi sợ hãi và vượt qua vấn đề này.



Hãy tận dụng các nguồn trợ giúp của trường

Giải quyết vấn đề lo âu của con có thể khó làm và đáng sợ nhưng quý vị không cần phải làm điều đó một mình. Hãy tận dụng các nguồn trợ giúp của nhà trường:

- Nói chuyện với y tá, cố vấn, nhân viên xã hội và/hoặc nhà tâm lý học của trường để bàn về những vấn đề của con em, xác định những gì có thể giúp con quý vị và lập kế hoạch để con đi học trở lại.
- Đối với một số học sinh, điều này có thể cần phải làm từ từ (ban đầu là một hoặc hai tiết học và dần dần là học nguyên ngày).
- Trong một số trường hợp nào đó, có thể cần phải lập kế hoạch cho chương trình 504 hoặc Chương trình Giáo dục Cá nhân (IEP) để bảo đảm con quý vị nhận được sự hỗ trợ và nguồn trợ giúp thích hợp.

Nếu các triệu chứng kéo dài hoặc có vẻ nghiêm trọng, chứng lo âu của con quý vị có thể là do rối loạn sức khỏe hành vi tiềm ẩn (tức là rối loạn lo âu, rối loạn hoảng sợ, v.v.), một trường hợp khiếm khuyết học tập chưa được chẩn đoán hoặc là do tình trạng sức khỏe thể chất hoặc mãn tính và nên được bác sĩ của con quý vị đánh giá.

Cuối cùng, hãy nhớ chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính mình!

Các nguồn trợ giúp để quý vị tìm thêm thông tin về chứng lo lắng và việc trốn học

[Separation Anxiety in Babies, Toddlers and School-Aged Children: Causes, Signs and What to Do](#)
[Anxiety and Depression CDC](#)
[Understanding Anxiety in Children](#)

[School Avoidance Alliance: School Avoidance 101](#)
[School Refusal: When a Child Won't Go to School](#)
[The Ultimate Guide to Working With Your School](#)