

# Kiểm Soát Sự Căng Thẳng

## Trước khi trở nên quá căng thẳng



Quý vị rất dễ bị căng thẳng khi con mình gặp vấn đề về sức khỏe. Quý vị có thể cảm thấy bất lực, mệt mỏi, lo lắng và giận dữ đúng vào lúc con quý vị cần quý vị nhất. Đây là một số lời khuyên về cách kiểm soát căng thẳng và tìm đến sự giúp đỡ nếu quý vị cần.

### **Các dấu hiệu của sự căng thẳng là gì?**

- Căng bắp thịt
- Tim đập nhanh hơn thường
- Cảm thấy bồn chồn trong bụng
- Nói to hơn và nhanh hơn thường
- Không thèm ăn hoặc ăn nhiều hơn thường
- Nhức đầu
- Không ngủ được
- Thường xuyên khóc
- Thường hay quên
- Mất đi tính hài hước

### **Những cách kiểm soát căng thẳng**

#### **Hãy tự nhủ một trong các câu sau đây:**

- Cảm thấy bất lực khi ở bệnh viện hoặc khi cuộc khám tại phòng mạch kéo dài, là điều bình thường.
- Cảm thấy sợ trước những gì đang xảy ra hoặc có thể sẽ xảy ra cho con tôi, cũng là điều bình thường.
- Cảm thấy băn khoăn là “tại sao điều này lại xảy ra cho con tôi, gia đình tôi, và tôi,” cũng là một điều bình thường.
- Cảm thấy bồn chồn, dễ nổi giận hay khóc vì bất cứ một chuyện nhỏ nào, đó cũng là điều bình thường.
- Tôi biết là tôi cần chăm sóc cho chính mình thì mới có thể chăm sóc cho con tôi.
- Nếu tôi thỉnh thoảng không ở cạnh giường bệnh của con tôi thì cũng không sao. Tôi có thể nhờ người khác ở với con tôi.
- Vào những lúc tôi chỉ muốn ở yên cạnh giường bệnh con tôi, tôi có thể yêu cầu không ai gọi điện hay đến thăm.
- Việc tự hỏi là tôi đã có thể làm gì khác cho con tôi, đó là điều bình thường.
- Tôi sẽ nói cho bác sĩ của con tôi biết là tôi đang lo lắng về chuyện gì.
- Nếu không hiểu về một điều nào đó, tôi sẽ yêu cầu được giải thích lại.

#### **Hãy làm một hoặc nhiều trong những việc sau:**

- Đi bộ hoặc bước ra ngoài để hít thở không khí trong lành.
- Nghỉ xả hơi để uống cà phê hoặc ăn một chút gì đó.
- Hít thở sâu.
- Nói chuyện với một người bạn, hoặc một người nào đó quan tâm đến mình.
- Ghi lại các suy nghĩ và cảm xúc của mình.
- Thường thức loại nhạc mình thích.
- Đến thăm Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình để được tắm giặt miễn phí.
- Đến thăm Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình để tìm thông tin và sự hỗ trợ.
- Tắm lâu bằng nước nóng.
- Chơi với con mình.

#### **Những việc nên làm khi quý vị thấy mình đang bị căng thẳng**

- Nói lên điều mình cần. Tránh nói xấu hoặc trách cứ người khác. Giữ một cuốn sổ kế bên giường của con quý vị để tiện ghi lại các câu hỏi, ý kiến, và những điều cần làm.
- Nếu quý vị cảm thấy mình "bộc phát" thì hãy nghỉ ngơi một chút cho người ngoài.
- Cố gắng lắng nghe những điều người khác nói, thay vì chỉ suy nghĩ xem mình sẽ nói những gì.
- So sánh điều quý vị nói với điều mà quý vị thật sự nghĩ trong đầu.
- Nghĩ ra nhiều cách khác nhau để giải quyết vấn đề.
- Sau khi quyết định làm một việc gì đó, hãy phân nhiệm vụ cụ thể cho mỗi người làm.

### Để Biết Thêm Thông Tin

- Chương Trình Bảo Vệ Trẻ Em Của Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle 206-987-2194
- Đường Dây Tiếp Nhận Hồ Sơ của Phòng Công Tác Xã Hội 206-987-2760
- Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế Cho Con Quý Vị

### Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị
- Nếu ở ngoài, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Nói cho thông dịch viên biết tên hay số điện thoại phụ của người quý vị cần gặp.
- Đối với người bị điếc hay khiếm thính, hãy gọi số 206-987-2280 (TTY)

- Nếu quý vị phạm lỗi thì cũng không sao. Hãy đối xử tốt với chính mình.
- Nếu quý vị không giải quyết được vấn đề, hãy tìm người nào mà quý vị tin tưởng để người ấy có thể giúp quý vị tìm ra giải pháp.
- Nói chuyện với một trong các nhân viên có tên trong danh sách hoặc gọi một trong các số điện thoại ở mặt sau của tờ thông tin này.

### Yêu cầu được giúp đỡ

Nếu quý vị có băn khoăn gì về việc chăm sóc sức khỏe cho con mình thì trước tiên hãy nói chuyện với y tá của cháu, y tá phụ trách hoặc Trưởng Khoa. Quý vị cũng có thể liên lạc với Phòng Quan Hệ Với Bệnh Nhân và Gia Đình (Patient and Family Relations) theo số 206-987-2550 (nhân viên biết nói tiếng Anh và Tây Ban Nha), gửi e-mail đến địa chỉ [family.feedback@seattlechildrens.org](mailto:family.feedback@seattlechildrens.org) hoặc điền vào phiếu góp ý được tìm thấy ở nhiều nơi trong bệnh viện.

### Tại Bệnh Viện Nhi Đồng

- Phòng Công Tác Xã Hội 206-987-2760
- Dịch Vụ Giáo Sĩ 206-987-2273
- Trong trường hợp khẩn cấp ngoài giờ làm việc – gọi nhân viên tổng đài theo số 206-987-2000
- Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình 206-987-2201
- Các tình nguyện viên của Chương Trình Đời Sống Trẻ Em 206-987-2037

### Trong cộng đồng

- Đường Dây Khẩn Cấp - 24 giờ/ngày 800-244-5767
- Đường Dây Thông Tin Cộng Đồng (211) 800-621-4636 hoặc 211
- Đường Dây Trợ Giúp Gia Đình của Parent Trust 800-932-4673
- Chương Trình Phụ Huynh Hỗ Trợ Nhau (ARC King Co.) 206-364-1613
- Dịch Vụ Giới Thiệu của Hội Tâm Lý Học Tiểu Bang Washington 800-275-9772
- Đường Dây Nóng về Bạo Lực Trong Gia Đình của Tiểu Bang Washington 24 giờ/ngày 800-562-6025
- Đường Dây Trợ Giúp Về Nghiện Rượu/Ma Túy 24 giờ/ngày 800-562-1240
- Liên Kết Thiếu Niên 888-431-8336

### Trên mạng:

- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) (có cả tiếng Tây Ban Nha)
- [www.crisisclinic.org](http://www.crisisclinic.org)

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính, hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình theo số 206-987-2201.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 2001, 2007, 2009 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Washington giữ tất cả bản quyền.

8/09  
Trans (rkn/hnn)  
PE323 V



# Stress Management

Before it gets to be too much



When your child has a health problem, it's easy to get stressed. You may feel helpless, tired, anxious and angry when your child needs you the most. Here are some tips about how to manage stress and get help if you need it.

## **What are signs of stress?**

- Muscle tension
- Faster heartbeat
- A “knot” in your stomach
- Talking louder or faster
- Loss of or gain in appetite
- Headaches
- Inability to sleep
- Frequent crying
- Frequent forgetting
- Loss of sense of humor

## **Ways to manage stress**

### **Say one or more of these phrases:**

- It is normal to feel overwhelmed in the hospital or at long clinic appointments.
- It is normal to be afraid of what is or may soon be happening to my child.
- It is normal to be confused about why this is happening to my child, my family and me.
- It is normal to feel on the edge and that the smallest things can set me off.
- I know I need to take care of myself to be able to care for my child.
- It is OK if I take a break from being at my child's bedside. I can ask for someone to stay with my child.
- If it does not seem like the right time to leave my child's bedside, I can ask not to be disturbed by phone calls or visits.
- It is normal to wonder if I could have done something different for my child.
- I will tell my child's doctor what I'm worried about.
- If I don't understand something, I will ask about it.

### **Do one or more of these:**

- Go for a walk or step outside for some fresh air.
- Take a coffee or snack break.
- Take deep breaths.
- Talk to a friend or someone who is caring.
- Write down your thoughts and feelings.
- Listen to music you enjoy.
- Get a free massage in the Family Resource Center.
- Come to the Family Resource Center for information and support.
- Take a long, hot shower.
- Do an activity with your child.

## **What to do during a stressful time**

- State your needs. Avoid using insults or blaming someone. Keep a notebook by your child's bed to write down questions, tasks and ideas.
- If you feel yourself reacting, give yourself permission to take a break.
- Try to listen to what is being said, instead of thinking about what you're going to say next.
- Compare what you're saying with what you really mean.
- Think about lots of ways to solve the problem.
- Decide who will take what actions after reaching an agreement.

### To Learn More

- Seattle Children's Protection Program  
206-987-2194
- Social Work Intake Line  
206-987-2760
- Family Resource Center (Train zone, 5th floor)  
Staff available Monday to Friday from 9 a.m. to 6 p.m., and Saturday and Sunday from 9 a.m. to 1 p.m.
- Ask your child's nurse or doctor
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers  
206-987-2280 (TTY)

- It is OK if you make mistakes. Be kind to yourself.
- If you can't work things out, find a person you respect to help bring about a solution.
- Talk to one of the staff listed, or call one of the numbers on this flyer.

### Getting help

If you have concerns about your child's care, talk to your child's nurse, charge nurse or manager. You may also contact Patient and Family Relations at 206-987-2550 (English and Spanish), send an e-mail message to [family.feedback@seattlechildrens.org](mailto:family.feedback@seattlechildrens.org) or fill out one of the comment cards located throughout the hospital.

### At Children's

- |                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| • Social Work                        | 206-987-2760 |
| • Pastoral Care                      | 206-987-2273 |
| • Emergencies after-hours – operator | 206-987-2000 |
| • Family Resource Center             | 206-987-2201 |
| • Child Life volunteers              | 206-987-2037 |

### In the community

- |  |                     |
|--|---------------------|
| • Crisis Line - 24 hours   | 800-244-5767        |
| • Community Information Line (211)                                 | 800-621-4636 or 211 |
| • Parent Trust Family Help Line                                    | 800-932-4673        |
| • Parent to Parent Support program (ARC King Co.)                  | 206-364-1613        |
| • WA State Psychological Association Psychologist Referral Service | 800-275-9772        |
| • WA State Domestic Violence Hotline<br>24 hours                   | 800-562-6025        |
| • Alcohol/ Drug 24-Hour Help Line                                  | 800-562-1240        |
| • Teen Link  | 888-431-8336        |

### Online:

- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) (in Spanish too)
- [www.crisisclinic.org](http://www.crisisclinic.org)