

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 tức giận 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 cơ
- 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 thình 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.

Để Biết Thêm Thông Tin

- Phòng Công Tác Xã Hội
206-987-2760
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



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.
- Thưởng thức loại nhạc mình thích.
- Đến thăm Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình để được tắm quất 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 nguôi ngoai.
- 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.
- 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 dưới đây hoặc gọi một trong các số điện thoại liệt kê trong 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 (tiếng Anh và Tây Ban Nha), gửi e-mail đến địa chỉ family.feedback@seattlechildrens.org hoặc điền vào phiếu góp ý được tìm thấy ở nhiều nơi trong bệnh viện.

Tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle

- | | |
|--|--------------|
| • 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 | 206-987-2000 |
| • Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình | 206-987-2201 |
| • Tình nguyện viên của Chương Trình Đòi Sóng 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) Bấm số 211 từ điện thoại bàn hay điện thoại di động
- Đường Dây Trợ Giúp Gia Đình của Parent Trust 800-932-4673
- Chương Trình Phụ Huynh Hỗ Trợ Nhau (ARC King Co.) 206-829-7046 hoặc 206-829-7053
- Đường dây thông tin bằng tiếng Tây Ban Nha: 206-829-7027
- Dịch Vụ Giới Thiệu Bác Sĩ Tâm Lý của Hội Tâm Lý Học Tiểu Bang Washington wapsych.org
- Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Bạo Lực Gia Đình 1800-799-7233 – 24 tiếng mỗi ngày
- Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi Washington 866-789-1511
- Đường Dây Hỗ Trợ Quốc Gia (Các Lựa Chọn Điều Trị) 800-662-HELP (4357)
- Liên Kết Thiếu Niên 888-431-8336

Trên mạng:

- domesticviolenceinfoferral.org
- kidshealth.org (in Spanish too)
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (Các trị liệu viên, bác sĩ tâm thần, nhóm hỗ trợ)

Stress Management

Before it gets to be too much

When your child has a health problem, it is 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 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 am worried about.
- If I don’t understand something, I will ask about it.

To Learn More

- Social Work
206-987-2760
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your 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.

Stress Management Before it Gets to be Too Much

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 are going to say next.
- Compare what you are 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.
- 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 or fill out one of the comment cards located throughout the hospital.

At Seattle 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 |

Stress Management Before it Gets to be Too Much

In the community

- Crisis Line - 24 hours 800-244-5767
- Community Information Line (211) Dial 211 from cell or landline
- Parent Trust Family Help Line 800-932-4673
- Parent to Parent Support program 206-829-7046 or
- (ARC King Co.) 206-829-7053
- Information line Spanish speaking: 206-829-7027
- WA State Psychological Association wapsych.org
Psychologist Referral Service
- National Domestic Violence Hotline 800-799-7233 - 24 hours
- Washington Recovery Help Line 866-789-1511
- National Help Line (Treatment Options) 800-662-HELP (4357)
- Teen Link 888-431-8336

Online:

- domesticviolenceinforeferral.org
- kidshealth.org (in Spanish too)
- crisisclinic.org
- parenthelp123.org
- psychologytoday.com (Therapists, Psychiatrists, Support Groups)