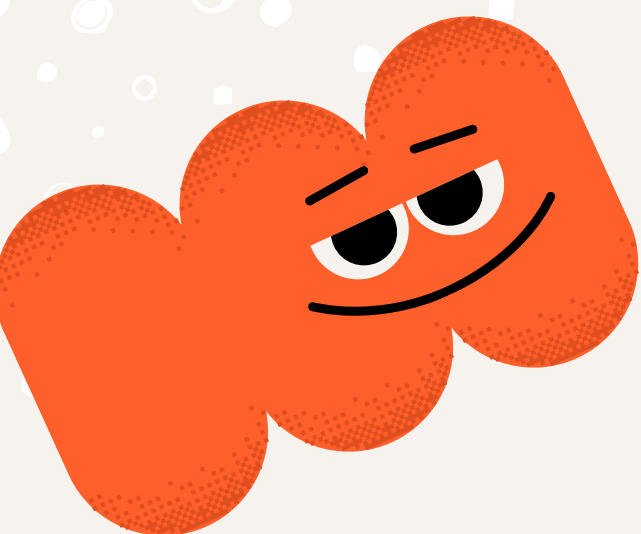




Cẩm nang

Chăm sóc cảm xúc và kết nối sự trợ giúp



Giới thiệu về HOPE



Dưới đây là đoạn giới thiệu về HOPE dựa trên thông tin từ trang chính thức của tổ chức Hy vọng Sống (HOPE) — một tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần và phòng ngừa tự tử.

HOPE là một tổ chức phi lợi nhuận vì cộng đồng được thành lập để đáp ứng nhu cầu cấp thiết về hỗ trợ sức khỏe tâm thần và phòng ngừa tự tử một cách nhân văn và dễ tiếp cận.

Tại HOPE, mọi người được đồng hành trong không gian an toàn và không phán xét, nơi họ có thể tìm thấy sự lắng nghe, thấu cảm và hỗ trợ chuyên nghiệp, đặc biệt trong những thời điểm khó khăn nhất. Tổ chức tin rằng dù trải qua điều gì, luôn luôn có hy vọng, và mỗi người đều quan trọng.

HOPE cung cấp đường dây hỗ trợ khủng hoảng tinh thần hoạt động hàng ngày, với đội ngũ hơn 15 chuyên viên được đào tạo bài bản, sẵn sàng mang đến sự hỗ trợ ngay lập tức, bảo mật và phù hợp với hoàn cảnh riêng của từng người. Ngoài can thiệp khủng hoảng, HOPE còn cung cấp các nguồn lực học tập, hỗ trợ sau khủng hoảng và nhiều chương trình cộng đồng nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và xây dựng một văn hóa chăm sóc, kết nối và vượt qua stigma (định kiến).

Sứ mệnh của HOPE là tạo ra một thế giới nơi mỗi cá nhân đều có quyền tiếp cận hỗ trợ tinh thần và được cảm thấy được trân trọng và kết nối, góp phần xây dựng cộng đồng biết lắng nghe, đồng cảm và kiên cường.

Mục lục

Lời mở đầu.....	1
Hướng dẫn sử dụng.....	2
Trạm 1 - Nhận diện - Phòng ngừa - Ứng phó với khó khăn cảm xúc.....	3
Khi người xung quanh gặp khủng hoảng.....	4
Các dấu hiệu cần chú ý.....	5
Vai trò của bạn.....	7
Trạm 2 - Khi bạn gặp khó khăn cảm xúc	9
Nhận diện và hiểu đúng	10
Các kỹ thuật ổn định và trấn an (grounding).....	11
Chia sẻ là tăng thêm nguồn lực.....	12
Thông điệp dành cho bạn.....	13
Tài liệu tham khảo	

Lời mở đầu

Tuổi học trò cấp ba là giai đoạn nhiều biến động: bạn bắt đầu suy nghĩ sâu hơn về bản thân, các mối quan hệ, tương lai và giá trị của mình trong thế giới rộng lớn hơn. Cùng với những ước mơ và hoài bão, áp lực học tập, kỳ vọng gia đình và nỗi lo “mình sẽ trở thành ai” đôi khi khiến cảm xúc trở nên quá tải. Cẩm nang này được xây dựng như một người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp bạn nhận diện – phòng ngừa – và ứng phó với những khó khăn cảm xúc một cách an toàn và thực tế. Bạn không cần phải trở thành chuyên gia tâm lý, cũng không phải tự mình gồng gánh mọi thứ. Chỉ cần hiểu đúng, phản ứng đúng và biết tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần, bạn đã đang chăm sóc sức khỏe tinh thần của mình và những người xung quanh một cách trưởng thành và có trách nhiệm.

Hướng dẫn sử dụng

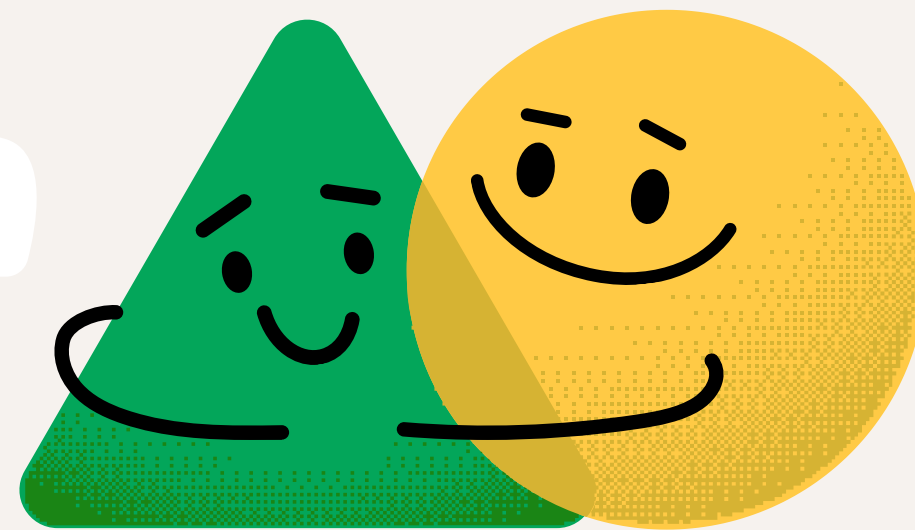
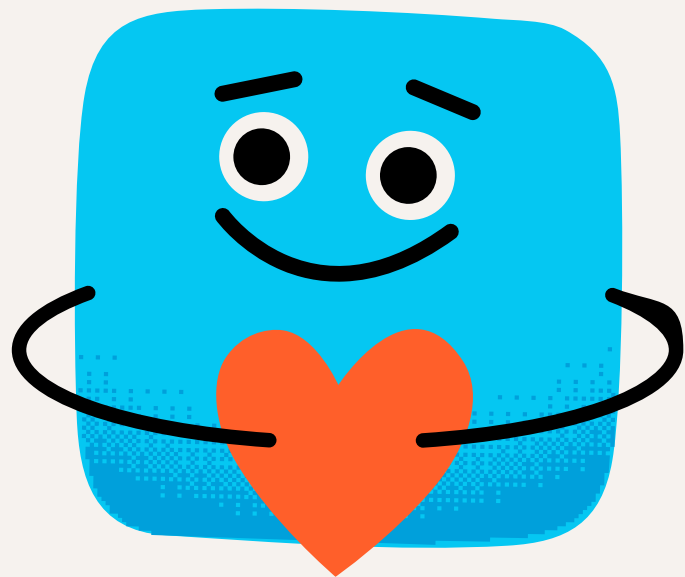
Cẩm nang này được thiết kế để bạn đọc từng phần khi cần, không bắt buộc phải đọc từ đầu đến cuối trong một lần. Hãy xem đây là một công cụ hỗ trợ, giúp bạn hiểu và xử lý những khó khăn cảm xúc một cách an toàn.

- Khi lo lắng cho bạn bè hoặc người xung quanh, hãy đọc Mục 1 để nhận diện các dấu hiệu cảnh báo và biết cách hỗ trợ đúng vai trò, tránh tự gây áp lực cho bản thân.
- Khi chính bạn đang gặp khó khăn cảm xúc, hãy đọc Mục 2 và bắt đầu từ phần Nhận diện và hiểu đúng để làm rõ điều mình đang trải qua, sau đó áp dụng các kỹ thuật ổn định cảm xúc phù hợp.
- Khi cảm xúc quá tải hoặc liên quan đến an toàn, đừng chỉ dừng lại ở việc đọc. Hãy chủ động kết nối với người lớn và các nguồn hỗ trợ được gợi ý trong cẩm nang.
- Bạn có thể đọc lại nhiều lần: Cảm xúc thay đổi theo thời gian, và mỗi lần đọc lại, bạn có thể hiểu mình hơn ở một mức độ khác.

Cẩm nang này không thay thế chuyên gia tâm lý, mà giúp bạn biết khi nào cần tìm sự giúp đỡ và tìm ở đâu. Việc sử dụng cẩm nang một cách linh hoạt, trung thực với cảm xúc của mình và ưu tiên an toàn sẽ giúp bạn bảo vệ sức khỏe tinh thần của bản thân và cộng đồng xung quanh.

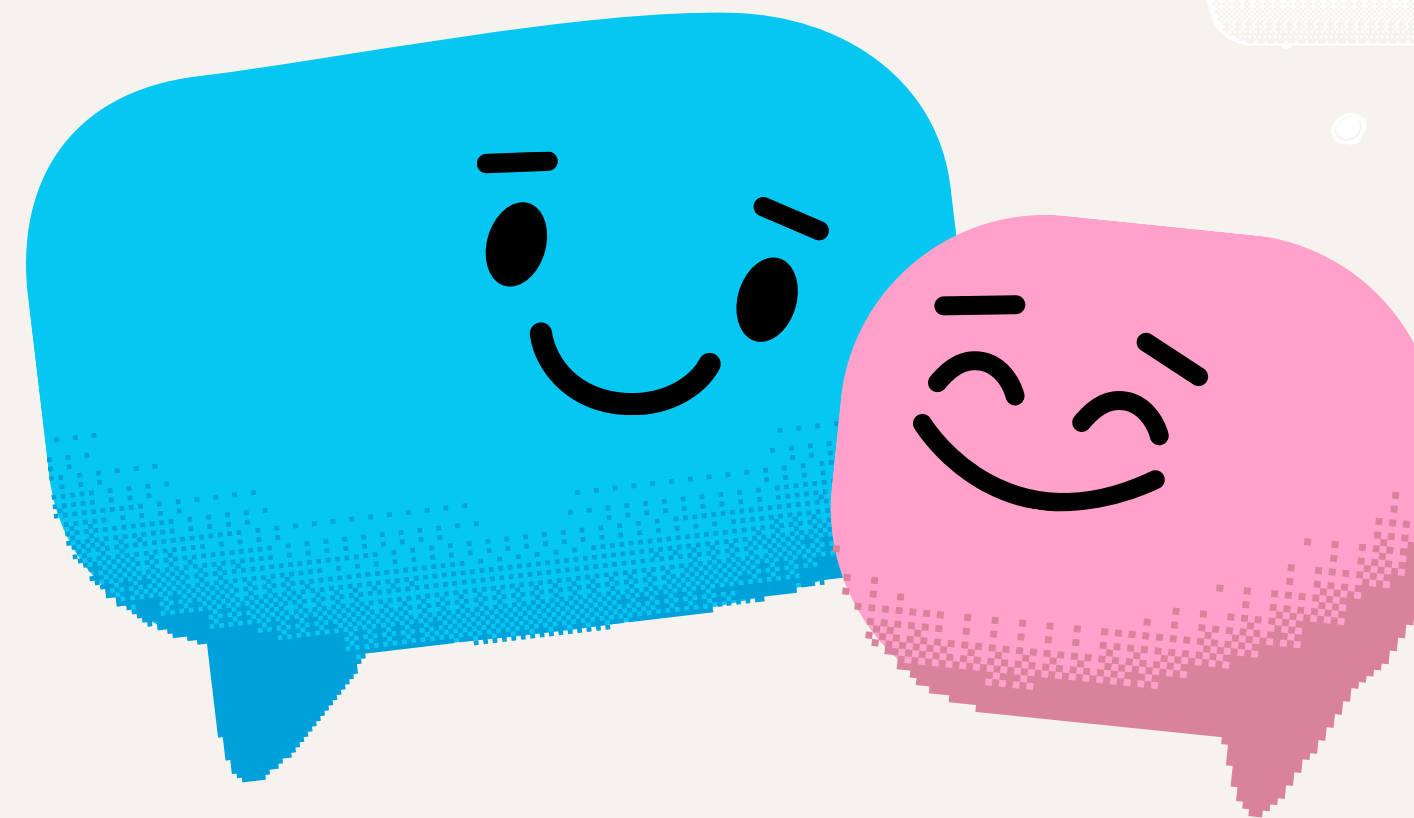
Trạm 1

Nhận diện – Phòng ngừa –
Ứng phó với khó khăn cảm xúc



Khi người xung quanh gặp khủng hoảng

Ở bậc THPT, các bạn quan tâm nhiều hơn đến hình ảnh bản thân và các mối quan hệ xã hội. Áp lực từ định hướng tương lai và kỳ vọng gia đình có thể dẫn đến tình trạng kiệt sức (academic burnout), đặc biệt là giai đoạn lớp 9 lên 10 và cuối cấp lớp 12.



Các dấu hiệu cần chú ý



Cảm xúc

Tiêu cực kéo dài, tuyệt vọng, cảm thấy mình vô giá trị hoặc là gánh nặng



Sinh hoạt

Ăn không ngon, ngủ kém, bỏ bê các sở thích quen thuộc..

Các dấu hiệu cần chú ý



Học tập

Sa sút rõ rệt, mất tập trung hoặc hoàn toàn thờ ơ.



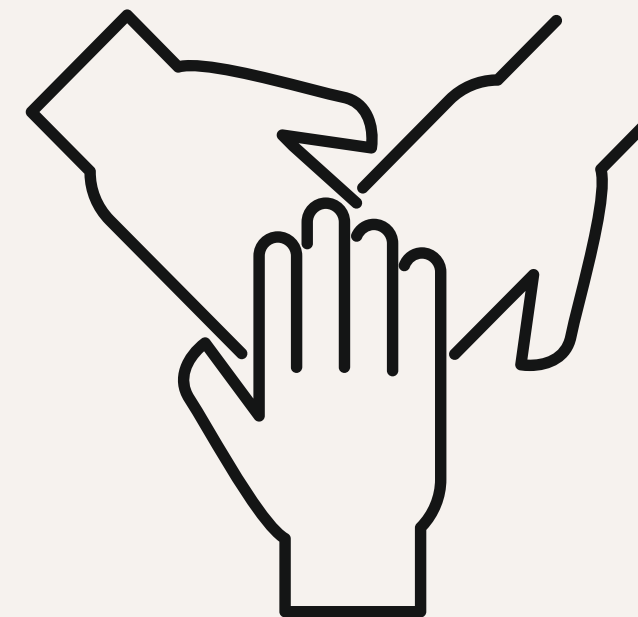
Hành vi

Rút lui khỏi bạn bè, dễ kích động hoặc có lời nói/hành vi đe dọa đến sự an toàn.

Vai trò của bạn



Đừng làm ngơ, nhưng cũng không tự đặt mình vào vai trò “người cứu hộ” hay chuyên gia tâm lý



Bạn không có trách nhiệm giải quyết tận gốc vấn đề của người khác.

Bạn nên làm gì?



Không hứa giữ bí mật tuyệt đối

Nếu vấn đề liên quan đến sự an toàn, hãy nói rõ:
"Mình rất muốn giữ kín, nhưng vì sự an toàn của bạn, mình cần tìm người lớn hỗ trợ".



Thể hiện sự quan tâm đúng mực

Phản hồi rằng bạn lo lắng cho sự an toàn của họ.



Kết nối hệ thống hỗ trợ

Báo ngay cho giáo viên chủ nhiệm, chuyên viên tư vấn học đường, ban giám hiệu hoặc gia đình bạn đó.
Đây là hành động bảo vệ, không phải phản bội lòng tin.

Trạm 2

Khi bạn đang gặp khó khăn cảm xúc

Suy nghiệm về bản thân và tương lai ở cấp 3 thường đi kèm với căng thẳng.
Cảm xúc khó (buồn, lo âu, bế tắc) là phản ứng tự nhiên trước áp lực, không có nghĩa là bạn yếu kém.



Nhận diện và hiểu đúng



Hãy tự hỏi để làm rõ tình trạng của mình:
"Mình đang thấy gì?", "Mức độ nặng hay nhẹ?", "Nó đã kéo dài bao lâu rồi?".

Các kỹ thuật ổn định và trấn an (Grounding)



Hít thở

Hít vào (4s)

Giữ (4s)

Thở ra (4s)

Giữ (4s)



Vỗ bướm

Đan chéo hai tay lên ngực,
vỗ nhẹ nhàng và luân phiên để xoa dịu cảm xúc.



Giảm tải tạm thời

Cho phép mình nghỉ ngơi ngắn,
không ép mình phải "ổn ngay".

Chia sẻ là tăng thêm nguồn lực

Đừng chia tách "bạn" và "người lớn" thành hai phe đối lập để tránh tạo khoảng cách.
Hãy xem người lớn là một phần của hệ thống hỗ trợ mà bạn có quyền tiếp cận



Gia đình

Cha mẹ hoặc người giám hộ



Nguồn lực học đường

Giáo viên bạn tin tưởng hoặc
chuyên viên tâm lý trường học.



Bạn bè

Đôi khi việc nói ra với bạn đồng trang lứa là bước khởi đầu dễ dàng hơn.

Thông điệp dành cho bạn

Tìm kiếm sự giúp đỡ không phải là yếu đuối, mà là dấu hiệu của một sức đề kháng tâm hồn mạnh mẽ.

Cũng như khi đau bụng bạn cần thuốc, khi đau lòng bạn cần được lắng nghe và thấu hiểu.

Sức khỏe tinh thần luôn là ưu tiên cao nhất, bởi nó quan trọng hơn bất kỳ điểm số hay thành tích nào trong cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

- [1] The Kids Mental Health Foundation. (n.d.). Emotional & behavior wellness resources. <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/behaviors-and-emotions>
- [2] O'Neal, C., Meyering, K., Tan, S. C., Wong, E. L., Lee, V., Babaturk, L., & Estevez, G. (2019). Emotion and stress regulation magic tool box. School Psychology, College of Education, University of Maryland, College Park.
- [3] American Psychological Association. (n.d.). Emotion regulation: Helping children manage emotions. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>
- [4] UNICEF. (2022). Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh thiếu niên tại Việt Nam. Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF).
- [5] Đài Tiếng nói Việt Nam. (2022). Sức khỏe tâm thần trẻ em: Những áp lực vô hình. <https://vov.gov.vn/suc-khoe-tam-than-tre-em-nhung-ap-luc-vo-hinh-dtnew-562408>
- [6] Zhou, Y., & cộng sự. (2024). How do children learn to manage their emotions? Frontiers for Young Minds. <https://kids.frontiersin.org>
- [7] Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2017). The role of the family context in the development of emotion regulation. Child Development Perspectives, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- [8] Mental Healthy School. (n.d.). Feeling activities. Mental Healthy School. <https://example.org/feeling-activities.pdf>

Tài liệu tham khảo

[9] Schutz, P. A., & Muis, K. R. (Eds.). (2024). Handbook of educational psychology (4th ed.). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780429433726>

[10] Woolfolk, A., & Usher, E. L. (2023). Educational psychology (15th ed.). Pearson Education.

[11] Ormrod, J. E. (2020). Educational psychology: Developing learners (10th ed.). Pearson.