



Telehealth có thể hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tâm thần

Nếu quý vị nhận thấy con mình đang gặp khó khăn ở trường hay với gia đình hoặc bạn bè, có những thay đổi về thói quen ăn ngủ, hoặc có vẻ chán nản, tuyệt vọng, lo âu hoặc tức giận, đó có thể là những dấu hiệu cho thấy trẻ cần được hỗ trợ. Đại dịch COVID-19 đã khiến nhiều trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy mất mát. Trẻ không được gặp gỡ và tiếp xúc với bạn bè, gia đình và cộng đồng. Trẻ không được tham gia các hoạt động ở trường. Thậm chí có trẻ còn mất đi những người thân quen vì COVID-19. Mọi người đều cảm thấy bị mất đi những thói quen hằng ngày trong khoảng thời gian này.

Nếu cảm thấy lo lắng về sức khỏe tinh thần của con mình, quý vị có thể đăng ký lịch thăm khám telehealth (thăm khám sức khỏe từ xa) với bác sĩ nhi khoa. Telehealth có thể được thực hiện qua video hoặc điện thoại. Các bác sĩ nhi khoa cho rằng đây là một cách hiệu quả để quý vị và con quý vị có thể trao đổi một cách thoải mái ngay tại nhà của quý vị. Một cuộc thăm khám telehealth có thể xoa dịu bất kỳ cảm giác khó chịu nào mà một số trẻ em và thanh thiếu niên có thể cảm thấy khi nói về các vấn đề sức khỏe tinh thần.

Bác sĩ nhi khoa sẽ làm gì

Trong lần thăm khám telehealth đầu tiên, bác sĩ nhi khoa sẽ lắng nghe quý vị và con quý vị và sau đó đưa ra các đề xuất. Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị điền vào biểu mẫu mô tả tâm trạng và các triệu chứng của con quý vị trước hoặc sau khi thăm khám để có được bức tranh toàn cảnh về những gì đang diễn ra. Họ có thể đề xuất mời một chuyên gia sức khỏe tâm thần trẻ em tham gia.

Các bác sĩ nhi khoa có kỹ năng nói chuyện với trẻ về những gì đang diễn ra tốt đẹp và những gì không ổn. Trong các buổi thăm khám telehealth, các bác sĩ nhi khoa nhận thấy rằng trẻ cởi mở hơn khi nói về những điều khiến chúng bận tâm. Những trẻ còn nhỏ thậm chí còn kể với bác sĩ về việc chúng bị đau bụng hoặc đau đầu. Bác sĩ có thể nói chuyện với quý vị và con quý vị nhiều hơn để xem liệu có cần thăm khám trực tiếp hay không.

Làm gì trong buổi thăm khám

Khi quý vị liên hệ để đặt lịch thăm khám, hãy trao đổi với nhân viên phòng khám về bất kỳ khó khăn nào quý vị đang gặp phải, chẳng hạn như thiết bị không có camera hoặc tai nghe. Nhân viên phòng khám sẽ hỗ trợ quý vị để đảm bảo buổi thăm khám diễn ra suôn sẻ.

1. Tìm một nơi yên tĩnh nhất có thể để thực hiện cuộc gọi video hoặc điện thoại, tắt tất cả các màn hình.
2. Đảm bảo rằng phòng khám có được sự đồng ý và số điện thoại của quý vị.
3. Yêu cầu một người lớn trông chừng những đứa trẻ khác để quý vị có thể tham gia buổi thăm khám.
4. Đối với trẻ nhỏ: sắp xếp để trẻ có một hoạt động yên tĩnh như tô màu hoặc đọc sách trong khi quý vị nói chuyện với bác sĩ nhi khoa.
5. Khi đến lượt con quý vị nói, hãy cho phép và động viên trẻ nói!

Gặp riêng trẻ

Đối với trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên, cần dành một khoảng thời gian cho trẻ thảo luận riêng với bác sĩ nhi khoa trong buổi thăm khám. Khi ở một mình với bác sĩ, trẻ có thể nói chuyện cởi mở hơn về các vấn đề sức khỏe và mối quan tâm của chúng. Đó là một bước quan trọng để khuyến khích tính độc lập ở trẻ. Trẻ có thể sử dụng tai nghe trong phần này của buổi thăm khám. Bác sĩ nhi khoa sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị nên ra khỏi phòng để họ có thể nói chuyện riêng.

Trước cuộc trò chuyện này, bác sĩ nhi khoa sẽ giải thích về quy định bảo mật và sẽ cho con quý vị biết rằng những nội dung của cuộc nói chuyện riêng tư này sẽ không đến tai quý vị hoặc bất kỳ ai khác trừ khi bác sĩ nhận thấy sự an toàn của trẻ đang gặp rủi ro.

Điều gì sẽ xảy ra nếu telehealth không phải là lựa chọn phù hợp?

Quý vị có thể cảm thấy hình thức telehealth không dành cho quý vị hoặc gia đình quý vị. Hãy chia sẻ nhu cầu của con quý vị với bác sĩ nhi khoa. quý vị có thể đăng ký thăm khám trực tiếp nếu cho rằng đó là lựa chọn tốt hơn. Dù bằng cách nào, đừng trì hoãn việc thăm khám. Quý vị có thể tiếp tục lựa chọn chăm sóc sức khỏe tâm thần cho con mình trực tiếp tại phòng khám hoặc quý vị có thể thử các cuộc tái khám ngắn và thường xuyên hơn bằng telehealth.