Tờ gợi ý: Hướng dẫn cho phụ huynh, người chăm sóc và các chuyên gia

Tại sao tự làm mình tổn thương?

Giúp trẻ khuyết tật trí tuệ và trẻ bị tự kỷ tự làm mình bị thương

Tự gây thương tích cho mình là gì?

Hành vi tự gây thương tích cho mình là khi một người tự làm mình bị thương có chủ đích. Trẻ em có thể tự làm mình đau khi chúng cảm thấy căng thẳng hoặc khi chúng đang cố gắng truyền đạt một thông điệp.

Đôi khi, các hành vi tự gây thương tích bắt đầu như một hành vi lặp đi lặp lại được đứa trẻ sử dụng để khiến bản thân cảm thấy dễ chịu hơn (để xoa dịu, trấn tĩnh hoặc tỉnh táo). Đứa trẻ có thể biết rằng những hành vi này hữu ích để đáp ứng nhu cầu của chúng, bởi vì mọi người phản ứng với hành vi đó.

Tự gây thương tích biểu hiện như thế nào?

Các hành vi tự gây thương tích bao gồm:

- tự cắn mình, ví dụ như cắn bàn tay hoặc cánh tay
- đánh vào cơ thể của chính mình bằng tay hoặc nắm đấm, ví dụ: tát vào mặt, đấm vào thái dương
- dùng một vật để đánh vào cơ thể mình
- đánh cơ thể mình vào một vật, ví dụ như đập đầu xuống sàn hoặc tường
- cào cấu, chọt hoặc véo da
- giật tóc
- chọc và móc mắt
- ăn những thứ không ăn được

Tại sao con tôi tự làm mình tổn thương?

Một số lý do tự gây thương tích bao gồm:

- **Các vấn đề về sức khỏe thể chất,** ví dụ: đau, viêm tai, phản ứng với thuốc, táo bón, ngủ không ngon giấc (mệt mỏi khiến việc đối phó với thử thách trở nên khó khăn hơn)
- **Khuynh hướng di truyền.** Một số hội chứng di truyền có thể khiến một người dễ bị tổn thương hơn.
- **Giác quan nhạy cảm.** Trẻ có thể tự gây thương tích để tăng mức độ kích thích hoặc cảnh giác (ví dụ: xúc giác, chuyển động, âm thanh) hoặc để bình tĩnh lại khi hệ thống giác quan của chúng bị quá tải.
- **Để nhận được sự quan tâm từ người khác.** Tự gây thương tích có thể khiến những người khác đến bên đứa trẻ để giúp đỡ chúng, tương tác với chúng và khiến chúng cảm thấy an toàn.
- **Khó khăn trong giao tiếp**.Một đứa trẻ có thể tự làm tổn thương mình khi chúng cảm thấy bực tức vì không thể truyền đạt những gì chúng muốn hoặc cần, hoặc khi chúng gặp khó khăn trong việc hiểu người khác.
- **Các hành động trốn thoát / tránh né.** Một số trẻ biết được rằng hành vi tự gây thương tích có thể được sử dụng để trốn tránh một nhiệm vụ hoặc hoạt động, rời khỏi một nơi hoặc để được ở một mình.
- **Trạng thái cảm xúc.** Một đứa trẻ có thể tự làm tổn thương mình khi chúng cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng để giải tỏa căng thẳng. Tự gây thương tích có thể giải phóng các kích thích tố (được gọi là endorphin) trong não khiến trẻ cảm thấy dễ chịu.

Tôi Có thể Giúp như thế nào?

Việc tự gây thương tích có thể có tác động lớn đến đứa trẻ, gia đình của chúng, những người chăm sóc được trả lương và đội ngũ giáo viên - chứng kiến một đứa trẻ tự làm tổn thương mình có thể rất đau khổ và mệt mỏi.

Tìm trợ giúp sớm. Tìm sự giúp đỡ cho trẻ sớm có thể ngăn việc tự gây thương tích trở thành thói quen đối với trẻ.

Các bước Đầu tiên:

- Tổ chức một buổi xem xét sức khỏe của con bạn hoặc thanh thiếu niên – loại trừ hoặc điều trị bất kỳ tình trạng tiềm ẩn nào gây đau đớn hoặc khó chịu.
- Gặp Chuyên viên Tâm lý hoặc Chuyên gia Hỗ trợ Hành vi để được Thẩm định Hành vi Chức năng nhằm tìm hiểu lý do tại sao con bạn tự làm tổn thương mình và làm thế nào để đáp ứng nhu cầu của chúng theo những cách khác. Họ sẽ soạn một Kế hoạch Hỗ trợ Hành vi trong đó sẽ có các phương pháp như:
  - Lịch trình và thói quen có cấu trúc và có thể dự đoán được, để giảm sự bối rối và mang lại sự thoải mái.
  - Các phương pháp tương tác giúp chia sẻ thông tin với trẻ.
  - Dạy trẻ các kỹ năng để giúp chúng đáp ứng nhu cầu của mình một cách độc lập hơn
  - Dạy trẻ cách xoa dịu và trấn tĩnh bản thân khi buồn bực (ví dụ: kỹ thuật thư giãn, hít thở sâu) hoặc giữ tỉnh táo khi cảm thấy mệt mỏi (ví dụ: hoạt động thể chất).
  - Lập kế hoạch cho trường hợp con bạn có thể gặp phải những thách thức về giác quan, ví dụ: đeo tai nghe chống ồn khi đi đến nơi ồn ào.
  - Các biện pháp ứng phó mô tả cách mọi người cần phản ứng khi việc tự gây thương tích xảy ra, để mọi người phản ứng theo cùng một cách.
  - Thưởng cho con bạn khi con có những hành vi tích cực.
  - Trấn an và hỗ trợ chúng nhằm giảm lo lắng và cảm giác bất an
  - Bình tĩnh và 'điều chỉnh' việc chăm sóc mà không phản ứng thái quá với việc tự gây thương tích

Thuốc men có hữu ích không?

Mỗi đứa trẻ mỗi khác. Đối với một số trẻ, thuốc có thể hữu ích, đặc biệt khi được sử dụng kết hợp với Hỗ trợ Hành vi Tích cực. Nói chuyện với Bác sĩ Gia đình, Bác sĩ Nhi khoa hoặc Bác sĩ Tâm thần Nhi khoa về việc liệu thuốc có thể giúp ích cho con hoặc trẻ vị thành niên hay không.

Thiết bị Bảo hộ Có thể Trợ giúp không?

Đôi khi các thiết bị bảo vệ như mũ bảo hiểm, quần áo, đệm lót hoặc dây đai an toàn được sử dụng để ngăn trẻ bị thương. Các thiết bị này thường được các chuyên viên phục hồi chức năng đề nghị, trong cuộc thảo luận với các chuyên gia khác.

Khi nghĩ về thiết bị bảo vệ, hãy xem xét:

- Các thiết bị giúp kiềm giữ và bảo vệ không giải quyết được nguyên nhân của hành vi, vì vậy tốt nhất nên sử dụng trong thời gian ngắn
- Đứa trẻ có thể tìm những cách khác để tự gây thương tích trong khi đeo thiết bị bảo vệ
- Trẻ không dễ dàng có được các biện pháp hoặc kỹ năng khác nhau để quản lý cảm xúc của mình khi sử dụng thiết bị
- Các thiết bị bảo vệ thường hạn chế cử động của trẻ và có thể hạn chế trẻ tham gia vào các hoạt động, kể cả các hoạt động mà trẻ yêu thích
- Luật pháp hiện hành yêu cầu một số dịch vụ phải được phê duyệt để sử dụng các thiết bị bảo vệ.. *National Disability Insurance Scheme (Restrictive Practices and Behaviour Support) Rules 2018*

Muốn có thêm trợ giúp thì khi nào và ở đâu:

- Điều quan trọng là phải suy nghĩ về các dịch vụ khác nhau có thể giúp con bạn, bạn và gia đình bạn.
- Các cơ hội để tìm hiểu cặn kẽ các cảm xúc và nghỉ ngơi có thể rất hữu ích.
- Hãy nghĩ đến việc gặp chuyên viên tư vấn cho chính bạn và/hoặc các thành viên khác trong gia đình đang gặp căng thẳng.
- Một dịch vụ có thể chăm sóc con bạn trong thời gian ngắn (chăm sóc tạm thế/hỗ trợ linh hoạt) có thể giúp gia đình bạn có thời gian nghỉ ngơi và tĩnh dưỡng.

  Nếu cảm thấy khó tin tưởng người khác về sự an toàn của con bạn, hãy tìm hiểu dịch vụ trước và làm việc với mạng lưới hỗ trợ của bạn để giúp bạn có thời gian nghỉ ngơi.

  Ngoài ra, hãy hỏi xem liệu Chuyên gia Hỗ trợ Hành vi hoặc Chuyên viên Tâm lý của bạn có thể đào tạo dịch vụ này trước khi con bạn ở lại không.

Nếu bạn có bất kỳ phản hồi nào về tờ thông tin này, vui lòng điền vào phiếu phản hồi của chúng tôi. Bạn có thể tìm thấy các bài đọc, các nguồn thông tin, tài liệu và liên kết liên quan đến chủ đề này trên trang mạng của chúng tôi.

Nếu bạn vẫn lo lắng, hãy liên hệ với Bác sĩ Gia đình hoặc bác sĩ Nhi khoa về các dịch vụ có thể hữu ích.