

# Bạn có lo lắng về việc con bạn buồn, lo lắng hoặc gặp vấn đề về giấc ngủ hoặc ăn uống?

Đôi khi chúng được gọi là mối quan tâm về sức khỏe tâm thần.

## Sức khỏe tâm thần trẻ em

Các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai, ngay cả trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Khi trẻ nhỏ đang trải qua những cảm giác thách thức, chúng có thể không biết tại sao hoặc làm thế nào để yêu cầu giúp đỡ. Một sự thay đổi trong hành vi của họ có thể là một dấu hiệu cho thấy trẻ em cần hỗ trợ.

## Những gì cần chú ý

Những hành vi dưới đây có thể là một phần bình thường của sự phát triển của trẻ nhưng nếu chúng khiến bạn lo lắng, bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

- Vấn đề cảm xúc hoặc hành vi
- Vấn đề về giấc ngủ hoặc ăn uống
- Khó khăn với các mối quan hệ

## Tìm kiếm sự hỗ trợ sớm

Đánh giá sớm và hỗ trợ cho các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần trẻ em là rất quan trọng để ngăn chặn các tác động tiêu cực lâu dài.

Có rất nhiều dịch vụ sức khỏe tâm thần miễn phí trong cộng đồng của bạn có thể giúp con bạn. Họ cũng có thể cung cấp thông tin để giúp bạn hỗ trợ con bạn.

## Tìm trợ giúp ở đâu

Bác sĩ địa phương của bạn có thể thực hiện đánh giá ban đầu và cung cấp cho bạn thông tin và giới thiệu nếu con bạn cần gặp bác sĩ chuyên khoa.

Ngoài ra còn có các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần trẻ em trong cộng đồng của bạn mà không yêu cầu giới thiệu của bác sĩ. Điều này có nghĩa là bạn có thể tự giới thiệu.



## Những điểm quan trọng cần nhớ

- Quý vị là người hiểu rõ con mình nhất, nếu nghĩ có gì đó không ổn, hãy tìm kiếm trợ giúp
- Tốt nhất nên sớm tìm kiếm giúp đỡ, nhưng không bao giờ quá muộn khi yêu cầu giúp đỡ
- Hãy đưa tờ rơi này đến Bác sĩ quý vị để giúp thảo luận các mối quan tâm
- Hãy nhớ rằng quý vị có thể tìm ý kiến thứ hai nếu cảm thấy mối quan tâm của mình chưa được giải quyết

This resource has been developed by the 'Stronger Seeds Taller Trees' project. General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter. [South Western Sydney Primary Health Network \(swsphn.com.au\)](https://www.swsphn.com.au)



Increasing early supports to improve child outcomes

Insert your contact details here