



TÁC ĐỘNG CỦA TRƯỜNG HỌC TỚI SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA THANH THIẾU NIÊN TẠI VIỆT NAM

Báo cáo tóm tắt chính sách của UNICEF

GIỚI THIỆU

Bản tóm tắt chính sách này tổng hợp những yếu tố chính của Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam, được UNICEF xuất bản vào tháng 6 năm 2022¹. Nghiên cứu thực hiện xem xét các nguy cơ liên quan đến trường học, cách thức hệ thống giáo dục và các hệ thống liên quan giải quyết các nguy cơ này, và những điểm nào cần được thực hiện đẩy mạnh tiến độ.

Vị thành niên² là giai đoạn quan trọng đánh dấu sự chuyển giao từ trẻ em sang người trưởng thành. Sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện trong giai đoạn này có ý nghĩa quan trọng, khi người trẻ phải đối mặt với những thách thức về phát triển, học tập và xã hội – những yếu tố đóng vai trò chủ chốt quyết định thành công, sức khỏe và sự phát triển toàn diện của họ.

Với trẻ vị thành niên, trường học là một trong những môi trường tâm lý xã hội trọng yếu nhất, là nơi có cả nguy cơ lẫn cơ hội để thúc đẩy và hỗ trợ sức khỏe tâm thần. Việc thiết lập các dịch vụ sức khỏe tâm thần tại trường học đóng vai trò rất quan trọng trong việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên, cũng như giải quyết các yếu tố nguy cơ liên quan đến trường học.

SỨC KHỎE TÂM THẦN LÀ GÌ?

Sức khỏe tâm thần là nền tảng quyết định năng lực suy nghĩ, cảm nhận, học tập, làm việc, xây dựng những mối quan hệ có ý nghĩa và đóng góp cho cộng đồng của mỗi người:

- Sức khỏe cảm xúc: tích cực, vui vẻ, điềm tĩnh, ôn hòa và yêu đời
- Quan hệ xã hội: khả năng tham gia cuộc sống xã hội, kết hợp với cảm giác cá nhân về giá trị và cảm giác thuộc về.
- Cân bằng chức năng: có khả năng phát triển kỹ năng và kiến thức, giúp đưa ra những quyết định tích cực và đối phó với thách thức trong cuộc sống.

Sức khỏe tâm thần cũng là một phần nội tại của sức khỏe cá nhân và là nền tảng cho một cộng đồng và quốc gia khỏe mạnh. Trẻ em và thanh niên rất có thể sẽ trải qua nhiều mức độ của sức khỏe tâm thần và tâm trí tích cực cũng như tình trạng sức khỏe tâm thần ở các mức độ khác nhau trong nhiều trường hợp.



¹ Tất cả các nguồn tham chiếu đều có trong Nghiên cứu toàn diện.

² UNICEF sử dụng định nghĩa của WHO về trẻ vị thành niên/thanh thiếu niên là “những người trong độ tuổi từ 10 đến 19”.

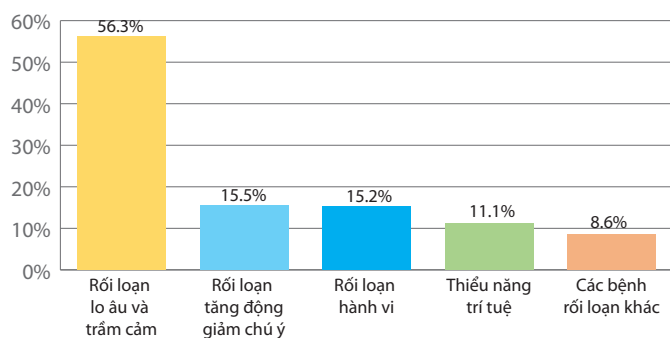
TÌNH TRẠNG TẠI VIỆT NAM

Theo ước tính của Chính phủ Việt Nam, khoảng 15% dân số Việt Nam cần tới dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần. Tuy nhiên, nghiên cứu độc lập lại cho rằng con số này ở mức từ gần 20 tới 30%.

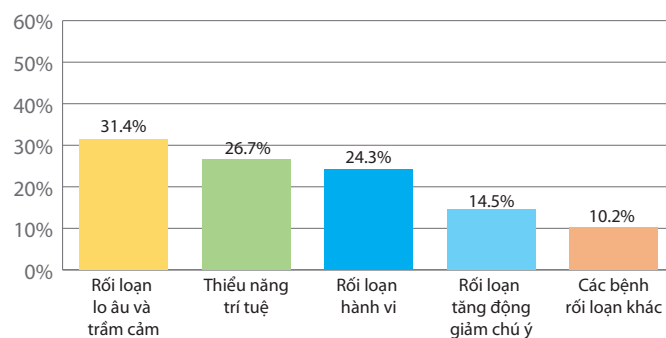
Các học sinh tham gia nghiên cứu của UNICEF đã tự báo cáo các triệu chứng của mình, trong đó khoảng 26% có nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần từ trung bình đến cao. Một nghiên cứu khác cũng cho thấy 12% số trẻ em và trẻ vị thành niên (hơn 3 triệu) có vấn đề về sức khỏe tâm thần và cần sử dụng dịch vụ hỗ trợ. Tương tự với xu hướng toàn cầu (xem hình bên dưới), trẻ em trai tại Việt Nam có tỉ lệ rối loạn hành vi cao hơn, và trẻ em gái có tỉ lệ gặp vấn đề cảm xúc như lo âu và trầm cảm cao hơn.

Tỉ lệ lo âu, trầm cảm và các rối loạn khác trên toàn cầu ở trẻ em trai và trẻ em gái từ 10-19 tuổi bị rối loạn tâm thần (2019).³

Trẻ em gái, từ 10-19 tuổi



Trẻ em trai, từ 10-19 tuổi



Nguy cơ tự tử ở trẻ vị thành niên liên quan tới trầm cảm và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác hiện đang là mối quan ngại lớn. Một nghiên cứu chỉ ra rằng có 21,4% trẻ em gái và 7,9% trẻ em trai trong độ tuổi vị thành niên chia sẻ rằng từng có suy nghĩ về việc tự sát, trong khi một nghiên cứu khác đề cập rằng có 5,8% trẻ vị thành niên từng cố gắng tự sát.

Có rất ít trẻ vị thành niên gặp vấn đề sức khỏe tâm thần được điều trị hay hỗ trợ, một phần bởi sự thiếu hiểu biết về các vấn đề sức khỏe tâm thần, kỳ thị xã hội, cũng như các dịch vụ và nguồn lực chăm sóc sức khỏe tâm thần còn hạn chế.

Học sinh tại Việt Nam thường không cảm thấy thoải mái khi tìm tới giáo viên để nhờ hỗ trợ về mặt học tập hay cảm xúc xã hội.

Nhiều học sinh dân tộc thiểu số phải chịu cảnh nghèo đói, bị phân biệt đối xử và bị gạt ra ngoài lề xã hội, do đó có nguy cơ bỏ học cao và sức khỏe tâm thần kém. Các nhà tư vấn tại trường học cũng phải đối mặt với những thách thức trong việc trao đổi và tiếp cận các gia đình dân tộc thiểu số.

Học sinh thuộc nhóm LGBTQ phải đối mặt với những thách thức riêng, bao gồm phản ứng tiêu cực của gia đình đối với bản dạng giới hoặc khuynh hướng tính dục của họ, cũng như nỗi sợ bị kỳ thị và phân biệt đối xử.

³ Viện đo lường và đánh giá sức khỏe (IHME), Nghiên cứu về Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu, 2019

CHI PHÍ CHO CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN TRÊN TOÀN CẦU

- Mức thâm hụt nguồn vốn con người hằng năm do tình trạng sức khỏe tâm thần ở trẻ em từ 0–19 tuổi là 387,2 tỉ Đô la Mỹ (Đô la ngang giá sức mua). Trong đó, các rối loạn có bao gồm lo âu và trầm cảm gây ra khoản thâm hụt trị giá 340,2 tỉ Đô la Mỹ, còn tự sát gây ra khoản thâm hụt trị giá 47 tỉ Đô la Mỹ.
- Trong khoản thâm hụt trị giá 340,2 tỉ Đô la Mỹ, rối loạn lo âu chiếm 26,93%; còn rối loạn hành vi và trầm cảm lần lượt chiếm 22,63% và 21,87%.

Nguồn: Báo cáo Tình hình trẻ em thế giới năm 2021 của UNICEF về sức khỏe tâm thần của trẻ em



CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

Các yếu tố nguy cơ chính đối với sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên ở Việt Nam bao gồm giới tính nữ, tuổi vị thành niên lớn hơn, tình trạng di cư, sức khỏe tâm thần của người chăm sóc kém, giao tiếp giữa cha mẹ và con cái kém, cảm giác không có kết nối tại trường học và trải nghiệm bị lạm dụng, chấn thương và bỏ mặc.

Theo một khảo sát, hơn 72% trẻ em từ 10-14 tuổi đã từng bị kỉ luật bằng bạo lực. Một khảo sát khác chỉ ra rằng 39% bị xâm hại cảm xúc, 47% bị xâm hại thể chất, gần 20% bị xâm hại tình dục và 29% bị bỏ mặc. Tại trường học, áp lực học tập, tình trạng bắt nạt và những tác nhân gây căng thẳng xã hội đã ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe tâm thần của học sinh tuổi vị thành niên. Tính cạnh tranh của chương trình học cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông tại Việt Nam khiến học sinh bị áp lực học tập nặng nề, có lượng kiến thức phải học lớn và ít được tham gia các khóa học tích cực về nâng cao sức khỏe tâm thần và phát triển toàn diện, chẳng hạn như kỹ năng sống, nghệ thuật và thể thao. Khi thảo luận về sức khỏe tâm thần, các học sinh thường nhắc đến cảm giác sợ hãi, lo âu, chán nản và buồn bã, đồng thời phần lớn cảm giác này đều có liên quan tới thành tích học tập và suy nghĩ về tương lai.

Các vấn đề sức khỏe tâm thần cũng có liên quan tới các yếu tố về hoàn cảnh học tập, chẳng hạn như nhận thức về an toàn, sự tham gia gắn kết của học sinh và môi trường học tập. Trẻ vị thành niên cảm thấy gắn bó với trường học ít gặp các triệu chứng tâm lý hơn, trong khi những trẻ em cảm thấy ít gắn kết với trường học hơn – thường là các trẻ em gái – hay gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần nhiều hơn. Cần lưu ý rằng mặc dù nạn bắt nạt là một yếu tố nguy cơ nghiêm trọng, nhưng không phải giáo viên nào cũng nhận ra tác

động tiêu cực của nó đối với học sinh. Thêm vào đó, một số giáo viên tin vào hiệu quả của kỉ luật thể chất và thực hiện điều này với các học sinh, dù kỉ luật thể chất đã chính thức bị cấm.

Học sinh, gia đình và giáo viên thiếu kiến thức về sức khỏe tâm thần cũng là một yếu tố nguy cơ khác đối với sức khỏe tâm thần của học sinh.

Đại dịch COVID-19 đã tác động nặng nề hơn đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của học sinh. Học sinh, giáo viên và Ban Giám hiệu nhà trường đã bày tỏ quan ngại về tác động của việc thực hiện giãn cách xã hội và hoạt động cách ly đối với sự phát triển tâm lý xã hội của học sinh, cũng như tác động của giáo dục trực tuyến tới sức khỏe tâm thần và học tập của học sinh.

CÁCH VẤN ĐỀ ĐANG ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

Bộ Giáo dục và Đào tạo (Bộ GDĐT) và bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (Bộ LĐTBXH) đã thông qua một số chính sách chăm sóc sức khỏe cho trẻ em.

Bộ GDĐT đưa ra chính sách chỉ đạo việc phát triển các chương trình tư vấn học đường, cung cấp giáo dục hòa nhập cho trẻ khuyết tật, giải quyết tác động tiêu cực của COVID-19 đối với sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của học sinh, đồng thời nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và kỹ năng sức khỏe tâm thần của học sinh thông qua một Chương trình Sức khỏe học đường toàn diện.

Mặc dù đã đạt được nhiều tiến bộ, nhưng vẫn có khoảng cách giữa các chính sách và công tác thực hiện. Nhiều trường học vẫn thiếu các phòng chuyên về tư vấn tâm lý học đường và cán bộ tham vấn đã được đào tạo bài bản. Những cơ hội để hỗ trợ và xác định sớm các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh cũng bị bỏ lỡ một phần do thiếu kiến thức về sức khỏe tâm thần.

Các giáo viên, hiệu trưởng và Ban Giám hiệu của các trường tham gia nghiên cứu của UNICEF nhận thức được tầm quan trọng của mối quan hệ giữa giáo viên và học sinh trong việc xác định các vấn đề sức khỏe tâm thần và hỗ trợ học sinh, nhưng đồng thời cũng đề cập đến nhiều rào cản, bao gồm sĩ số lớp học đông, các chương trình đào tạo giáo viên chưa đặt nặng vấn đề này, cũng như thiếu sự ưu tiên cho vấn đề này trong chương trình giảng dạy.

Bộ LĐTBXH đã và đang thực hiện các chính sách nhằm hỗ trợ sự phát triển của công tác chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng cho trẻ em và trẻ vị thành niên, bao gồm cả chăm sóc tại trường học. Các chính sách của ngành xã hội cung cấp cho các chương trình đào tạo dành cho phụ huynh và các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng đều có liên quan đến sức khỏe tâm thần của học sinh.

Tuy nhiên, các chương trình này không phải lúc nào cũng có sẵn, cũng như hiện tại việc cung cấp dịch vụ công tác xã hội trực tiếp trong trường học là rất ít.

Từ năm 1999, Bộ Y tế đã chịu trách nhiệm chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào cộng đồng, với trọng tâm ban đầu là bệnh tâm thần nặng ở người lớn. Kể từ năm 2005, trọng tâm được mở rộng sang các rối loạn sức khỏe tâm thần thông thường và sức khỏe tâm thần trẻ em. Trong bối cảnh trường học vẫn thiếu sự phối hợp cần thiết với các cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần tại địa phương, Bộ Y tế hiện đang xây dựng các chính sách và chương trình tập trung vào các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến ở trẻ em và trẻ vị thành niên.



ĐỀ XUẤT CHÍNH SÁCH

Trong cuộc đời của một người, vị thành niên là giai đoạn chứng kiến nhiều thay đổi về mặt thể chất, trí tuệ, tình cảm và xã hội. Chúng ta cần đảm bảo rằng trẻ vị thành niên có tất cả sự hỗ trợ mà các em cần trong giai đoạn quan trọng này để có thể phát huy hết tiềm năng của mình, học tập và làm việc hiệu quả, có những đóng góp ý nghĩa cho gia đình, cộng đồng và đất nước nói chung.

Chính phủ Việt Nam đã thể hiện cam kết mạnh mẽ trong việc giải quyết các nhu cầu về sức khỏe tâm thần của học sinh. Đây là thời điểm Chính phủ cần tiến hành các bước tiếp theo trong việc phát triển hỗ trợ xã hội chất lượng cao cho học sinh, ưu tiên nâng cao sức khỏe tâm thần, bảo vệ những em dễ bị tổn thương, và chăm sóc những em đang đối mặt với những thách thức lớn nhất.

UNICEF đang kêu gọi tất cả các bên liên quan đọc *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam* và hành động để ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong học sinh, cũng như hỗ trợ trẻ vị thành niên đang đối mặt với những thách thức này.



Có rất ít trẻ vị thành niên gặp vấn đề sức khỏe tâm thần được điều trị hay hỗ trợ. Bây giờ là lúc chúng ta thay đổi điều này thông qua những nỗ lực tổng thể, từ người hoạch định chính sách đến các trường học, các bậc cha mẹ và cộng đồng quốc tế.



Rana Flowers, Trưởng Đại diện UNICEF tại Việt Nam

VAI TRÒ QUAN TRỌNG CỦA NHÀ TRƯỜNG VÀ PHỤ HUYNH

Trường học nên áp dụng các phương pháp tiếp cận toàn diện để cải thiện sức khỏe và khả năng phục hồi của học sinh. Sức khỏe tâm thần của học sinh có thể được củng cố bằng cách thúc đẩy mối quan hệ tích cực giữa giáo viên và học sinh, loại bỏ việc áp dụng kỉ luật thể chất, giảm áp lực học tập, tăng cường kết nối học sinh với trường học cùng với thúc đẩy lòng tốt và mối quan hệ tích cực giữa các học sinh.

“Nhiều trường bây giờ nặng thành tích, mà giáo viên thì tạo áp lực cho học sinh.”
Một cán bộ tại Sở LĐTBXH tỉnh Gia Lai:

Các bậc cha mẹ cũng nên nhận được hỗ trợ để giúp họ kết nối với con cái, cũng như thúc đẩy phát triển xã hội, tình cảm, thể chất và nhận thức của con. Các chương trình đào tạo và tư vấn nên chia sẻ kiến thức về sức khỏe, dinh dưỡng và sự phát triển của trẻ em, khuyến khích học tập trong gia đình và hỗ trợ hướng dẫn **kỹ năng** cho các bậc cha mẹ, bao gồm **thực hành kỉ luật phi bạo lực và giao tiếp với trẻ vị thành niên**. Các hỗ trợ cũng nên bao gồm các chính sách thân thiện với gia đình, chẳng hạn như chế độ nghỉ chăm sóc con có lương cho cha mẹ, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng cao cùng các phúc lợi dành cho trẻ em có thể được tiếp cận dễ dàng.

“Khi bố mẹ con về nhà, họ đều mệt mỏi rồi trút giận lên đầu con. Họ dễ cáu giận lắm.”
Một học sinh:

GIAO TIẾP LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT

Cần nâng cao nhận thức trong xã hội để thúc đẩy **sức khỏe tâm thần tích cực, xóa bỏ kỳ thị và khuyến khích trẻ em và trẻ vị thành niên tìm tới** bạn bè, gia đình và các chuyên gia khi gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần. Các bậc cha mẹ, giáo viên và người lớn cũng nên nhận thức được cách **xác định các**

dấu hiệu cảnh báo rằng trẻ em hoặc trẻ vị thành niên có thể đang phải vật lộn với các vấn đề sức khỏe tâm thần.

HÀNH ĐỘNG TỔNG THỂ VÀ CÁC HỆ THỐNG VỮNG MẠNH HƠN ĐỂ GIẢI QUYẾT NHỮNG THÁCH THỨC PHỨC TẠP

Hợp tác đan xen giữa các lĩnh vực giáo dục, y tế và xã hội là điều vô cùng cần thiết. Việc hợp tác nên tích hợp các thế mạnh riêng của từng lĩnh vực để cải thiện việc xác định và can thiệp sớm cho học sinh gặp vấn đề sức khỏe tâm thần.

“Mong muốn của tôi là có một khóa học dành cho các giáo viên, trong đó đi sâu tìm hiểu các triệu chứng của sức khỏe tâm thần, phát hiện những dấu hiệu ở giai đoạn đầu, cũng như phát hiện các dấu hiệu khó nhận thấy của vấn đề tâm thần hoặc tổn thương tâm lý. Giáo viên cần có khả năng phát hiện sớm các triệu chứng về sức khỏe tâm thần để thông báo cho gia đình và có hướng giải quyết”.

Chuyên viên Sở GDĐT thành phố Hà Nội:

Phương pháp tiếp cận chăm sóc theo từng bước sẽ giúp cải thiện việc xác định và can thiệp sớm cho học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

- **Các chính sách và chương trình hỗ trợ phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên**, bao gồm các chương trình nâng cao hiểu biết về sức khỏe tâm thần cho giáo viên, học sinh và phụ huynh, các chương trình đào tạo kỹ năng sống cho học sinh và các phương pháp tiếp cận toàn diện, nhằm mục đích giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe tâm thần cho học sinh.
- **Các chính sách và chương trình hỗ trợ các nỗ lực can thiệp**, bao gồm sàng lọc, tư vấn chuyên nghiệp tại trường học cho học sinh có vấn đề ở cấp độ trung bình và thực hiện chuyển tuyến đối với học sinh có vấn đề nghiêm trọng để nhận được sự chăm sóc từ chuyên gia.

XÂY DỰNG NGUỒN NHÂN LỰC TRONG TẤT CẢ CÁC LĨNH VỰC LIÊN QUAN.

- **Bộ GDĐT:** Xây dựng nguồn nhân lực có chuyên môn sâu về sức khỏe tâm thần ở học sinh, lồng ghép nội dung đào tạo về sức khỏe tâm thần và tâm lý của học sinh tuổi vị thành niên vào các chương trình đào tạo giáo viên tổng quát ở đại học.
- **Bộ Y tế:** Đưa các nội dung khóa học liên quan đến sức khỏe tâm thần của trẻ em và trẻ vị thành niên vào chương trình giảng dạy tổng quát của trường y khoa, phát triển nguồn nhân lực có chuyên môn về sức khỏe tâm thần cho trẻ em và trẻ vị thành niên.
- **Bộ LĐTBXH:** Đưa các nội dung khóa học liên quan đến sức khỏe tâm thần của trẻ em và trẻ vị thành niên vào chương trình giảng dạy chung về công tác xã hội, phát triển nguồn nhân lực có chuyên môn về sức khỏe tâm thần của trẻ vị thành niên và gia đình.

Cần xem xét các nhu cầu cụ thể của trẻ em trai và trẻ em gái trong độ tuổi vị thành niên, học sinh dân tộc thiểu số và học sinh nhóm LGBTQ trong quá trình xây dựng chính sách và chương trình.

NHU CẦU NGHIÊN CỨU MỞ RỘNG VÀ TÌM THÊM BẰNG CHỨNG

Nên thí điểm các mô hình cộng tác và chương trình trong các trường học, các quận huyện hoặc các tỉnh thành. Kết quả đánh giá các thí điểm sẽ được dùng để định hướng cho các nỗ lực mở rộng tiếp theo.

Nghiên cứu về nhu cầu sức khỏe tâm thần cụ thể của học sinh dân tộc thiểu số và học sinh thuộc nhóm LGBTQ là hành động cần thiết để hiểu rõ hơn những vấn đề mà các em gặp phải, cũng như cách các trường học và cộng đồng có thể hỗ trợ tốt nhất để đảm bảo sức khỏe và hạnh phúc của các em.



Hà Nội:

ĐC: 304 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam

Tel: +84 (0) 24 3.850.0100 | **Fax:** +84 (0) 24 3.726.5520

TP Hồ Chí Minh:

ĐC: Unit 507, Sun Wah Tower, 115 Nguyen Hue Boulevard, District 1, Ho Chi Minh City, Viet Nam

Tel: +84 (028) 3.821.9413 | **Fax:** +84 (028) 3.821.9415



 unicef.org/vi/vietnam

 [/unicef_vietnam](https://www.instagram.com/unicef_vietnam)

 [/unicefvietnam](https://www.youtube.com/unicefvietnam)

 [/company/unicefvietnam](https://www.linkedin.com/company/unicefvietnam)

 [/unicefvietnam](https://www.facebook.com/unicefvietnam)

 [/UNICEF_vietnam](https://twitter.com/UNICEF_vietnam)

 [@unicefvietnam](https://www.tiktok.com/@unicefvietnam)