BÁO ĐỘNG TÌNH TRẠNG RỐI LOẠN LO ÂU Ở TRẺ EM VÀ TRẺ VỊ THÀNH NIÊN TRONG BỐI CẢNH HIỆN NAY

Cao Thị Bình
Email: binhcao071080@gmail.com

Tóm tắt: *Trong bối cảnh toàn cầu hóa và sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số, trẻ em và trẻ vị thành niên đang phải đối diện với nhiều áp lực tâm lý ngày càng gia tăng. Tình trạng rối loạn lo âu ở nhóm đối tượng này có xu hướng tăng nhanh, trở thành một vấn đề sức khỏe tinh thần đáng báo động. Bài viết tập trung phân tích cơ sở lý luận về lo âu và rối loạn lo âu, nhận diện các nguyên nhân chủ yếu từ gia đình, nhà trường và xã hội, đồng thời đề xuất hệ thống giải pháp mang tính giáo dục nhằm hỗ trợ trẻ phát triển khả năng thích ứng tâm lý và nâng cao sức mạnh tinh thần.*

Từ khóa: *rối loạn lo âu, sức khỏe tinh thần, trẻ em, vị thành niên, giáo dục gia đình.*

ALARMING SITUATION OF ANXIETY DISORDERS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE CURRENT CONTEXT

Abstract: *In the context of globalization and the rapid development of digital technology, children and adolescents are facing increasing psychological pressures. Anxiety disorders in this group are rapidly increasing, becoming an alarming mental health issue. This article focuses on analyzing the theoretical basis of anxiety and anxiety disorders, identifying the main causes from family, school, and society, and proposing a system of educational solutions to support children in developing psychological adaptability and enhancing mental strength.*

Keywords: *anxiety disorder, mental health, children, adolescents, family education.*

Nhận bài: 18/04/2026 *Phản biện: 19/05/2026* *Duyệt đăng: 23/05/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với sự phát triển nhanh chóng của khoa học công nghệ và toàn cầu hóa, sức khỏe tinh thần ngày càng được nhìn nhận là một thành tố thiết yếu trong sự phát triển toàn diện của con người. Đặc biệt, ở lứa tuổi trẻ em và vị thành niên – giai đoạn có nhiều biến đổi mạnh mẽ về tâm sinh lý và hình thành nhân cách – các vấn đề tâm lý nếu không được nhận diện và can thiệp kịp thời có thể để lại những hệ lụy lâu dài đối với sự phát triển cá nhân và xã hội.

Thực tiễn cho thấy, trẻ em ngày nay không chỉ đối diện với áp lực học tập mà còn chịu ảnh hưởng từ kỳ vọng gia đình, chuẩn mực xã hội và môi trường công nghệ số. Những yếu tố này đã và đang góp phần làm gia tăng tỷ lệ rối loạn lo âu trong nhóm đối tượng này. Rối loạn lo âu không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn tác động tiêu cực đến hành vi, cảm xúc và các mối quan hệ xã hội của trẻ.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu một cách hệ thống về rối loạn lo âu ở trẻ em và trẻ vị thành niên nhằm làm rõ cơ sở lý luận, nhận diện nguyên nhân và đề xuất các giải pháp giáo dục phù hợp là yêu cầu cấp thiết, có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về lo âu và rối loạn lo âu

Lo âu là trạng thái cảm xúc tự nhiên của con người khi đối diện với những tình huống không chắc chắn hoặc có nguy cơ đe dọa. Ở mức độ phù hợp, lo âu đóng vai trò tích cực, giúp cá nhân nâng cao sự tập trung và khả năng thích ứng.

Tuy nhiên, lo âu trở thành rối loạn khi vượt quá ngưỡng kiểm soát, kéo dài và ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống thường nhật. Rối loạn lo âu ở trẻ em thường biểu hiện qua nhiều khía cạnh:

Cảm xúc: lo lắng quá mức, sợ hãi dai dẳng

Sinh lý: tim đập nhanh, mất ngủ, mệt mỏi

Hành vi: né tránh xã hội, thu mình, giảm hoạt động

Nhận thức: suy nghĩ tiêu cực, khó tập trung

Như vậy, việc phân biệt giữa lo âu bình thường và rối loạn lo âu có ý nghĩa quan trọng trong việc phát hiện sớm và can thiệp hiệu quả.

2.2. Thực trạng và nguyên nhân của rối loạn lo âu ở trẻ

2.2.1. Áp lực thành tích và kỳ vọng xã hội

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, thành tích học tập ngày càng trở thành tiêu chí quan trọng để đánh giá năng lực và giá trị của trẻ. Nhiều học sinh phải đối diện với áp lực từ nhà trường, gia đình và cả môi trường xã hội trong việc đạt điểm số cao, thi đỗ vào các trường danh tiếng hoặc duy trì thứ hạng trong lớp. Áp lực này không chỉ đến từ yêu cầu bên ngoài mà còn dần được nội tâm hóa thành kỳ vọng cá nhân, khiến trẻ luôn trong trạng thái lo lắng về việc không đáp ứng được chuẩn mực đề ra. Việc sợ mắc lỗi, sợ bị đánh giá thấp hoặc thất bại khiến trẻ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng kéo

dài, dẫn đến suy giảm sức khỏe tinh thần. Về lâu dài, điều này có thể hình thành nên kiểu nhân cách cầu toàn, thiếu linh hoạt và dễ tổn thương trước các biến cố trong học tập và cuộc sống.

2.2.2. Tác động từ môi trường gia đình

Gia đình đóng vai trò nền tảng trong sự phát triển tâm lý – cảm xúc của trẻ. Tuy nhiên, trong thực tế, nhiều gia đình chưa tạo được môi trường nuôi dưỡng tích cực. Cha mẹ bận rộn với công việc, thiếu thời gian trò chuyện và chia sẻ với con cái, dẫn đến khoảng cách cảm xúc ngày càng lớn. Bên cạnh đó, một số phụ huynh có xu hướng áp đặt, kiểm soát hoặc kỳ vọng quá mức vào con, vô tình tạo ra áp lực tâm lý nặng nề. Những mâu thuẫn gia đình, xung đột giữa cha mẹ hoặc môi trường sống thiếu ổn định cũng là yếu tố khiến trẻ cảm thấy bất an và thiếu cảm giác an toàn. Trẻ em lớn lên trong môi trường như vậy thường có xu hướng tự ti, lo âu, khó xây dựng lòng tin và dễ phụ thuộc vào người khác trong việc ra quyết định.

2.2.3. Lối sống thiếu cân bằng

Một trong những thực trạng đáng chú ý hiện nay là lối sống thiếu cân bằng ở trẻ em và thanh thiếu niên. Lịch học dày đặc, học thêm kéo dài cùng với việc tham gia nhiều hoạt động ngoại khóa mang tính thành tích khiến trẻ gần như không có thời gian nghỉ ngơi hợp lý. Việc thiếu ngủ, thiếu thời gian vui chơi tự do và hạn chế tiếp xúc với thiên nhiên làm suy giảm khả năng phục hồi cả về thể chất lẫn tinh thần. Đồng thời, việc ít tham gia hoạt động thể chất cũng ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình giải phóng năng lượng và điều hòa cảm xúc. Khi cơ thể và tâm trí không được "tái tạo", trẻ dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, cáu gắt, giảm khả năng tập trung và gia tăng nguy cơ xuất hiện các rối loạn lo âu.

2.2.4. Ảnh hưởng của công nghệ số và mạng xã hội

Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số mang lại nhiều lợi ích trong học tập và giải trí, nhưng đồng thời cũng đặt ra không ít thách thức đối với sức khỏe tâm lý của trẻ. Việc sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian dài, đặc biệt là trước khi ngủ, có thể gây rối loạn giấc ngủ và ảnh hưởng đến nhịp sinh học. Ngoài ra, mạng xã hội tạo ra môi trường so sánh liên tục, nơi trẻ dễ bị tác động bởi hình ảnh "hoàn hảo" của người khác. Điều này dẫn đến cảm giác tự ti, không hài lòng với bản thân và lo lắng về việc bị đánh giá. Không chỉ vậy, việc giảm tương tác trực tiếp khiến trẻ thiếu cơ hội rèn luyện kỹ năng giao tiếp và giải quyết xung đột, từ đó làm gia tăng cảm giác cô lập và lo âu xã hội.

2.2.5. Thiếu kỹ năng thích ứng tâm lý

Một nguyên nhân quan trọng khác là sự thiếu hụt các kỹ năng thích ứng tâm lý cần thiết ở trẻ. Trong quá trình phát triển, nếu trẻ không được trang bị các kỹ năng như nhận diện cảm xúc, kiểm soát căng thẳng, giải quyết vấn đề và ra quyết định, các em sẽ gặp khó khăn khi đối diện với thử thách. Khi gặp tình huống áp lực, trẻ dễ rơi vào trạng thái hoang mang, mất kiểm soát và không biết cách tìm kiếm sự hỗ trợ phù hợp. Việc thiếu kỹ năng đối phó hiệu quả khiến những lo lắng nhỏ tích tụ dần thành lo âu kéo dài, thậm chí phát triển thành các rối loạn tâm lý nghiêm trọng hơn. Do đó, việc giáo dục kỹ năng sống và kỹ năng tâm lý cho trẻ cần được coi là một nhiệm vụ quan trọng trong cả gia đình và nhà trường.

III. GIẢI PHÁP NÂNG CAO SỨC KHỎE TINH THẦN CHO TRẺ

3.1. Tăng cường vai trò của gia đình

Gia đình là môi trường đầu tiên và có ảnh hưởng sâu sắc nhất đến sự phát triển tâm lý – tình cảm của trẻ. Do đó, cha mẹ cần xây dựng một không gian sống an toàn về mặt cảm xúc, nơi trẻ cảm thấy được yêu thương, tôn trọng và thấu hiểu. Việc lắng nghe con một cách chủ động, không phán xét giúp trẻ có cơ hội bộc lộ suy nghĩ, cảm xúc và giảm thiểu nguy cơ tích tụ căng thẳng tâm lý. Bên cạnh đó, cha mẹ cần chuyển từ phương pháp giáo dục mang tính kiểm soát, áp đặt sang đồng hành và định hướng. Sự đồng hành này thể hiện qua việc chia sẻ khó khăn trong học tập, các mối quan hệ xã hội và hỗ trợ trẻ xây dựng niềm tin vào bản thân. Ngoài ra, việc duy trì các hoạt động gia đình như ăn cơm cùng nhau, trò chuyện hằng ngày cũng góp phần củng cố mối liên kết tình cảm và tạo nền tảng vững chắc cho sức khỏe tinh thần của trẻ.

3.2. Xây dựng lối sống cân bằng

Một trong những yếu tố quan trọng giúp nâng cao sức khỏe tinh thần cho trẻ là xây dựng lối sống cân bằng giữa học tập, nghỉ ngơi và vui chơi. Trong bối cảnh áp lực học tập ngày càng gia tăng, nhiều trẻ em bị cuốn vào vòng xoáy học thêm, thiếu thời gian thư giãn và vận động. Điều này dễ dẫn đến trạng thái căng thẳng kéo dài và suy giảm sức khỏe tâm lý. Vì vậy, cần thiết lập thời gian biểu hợp lý, đảm bảo trẻ có đủ thời gian nghỉ ngơi và tham gia các hoạt động giải trí lành mạnh. Hoạt động thể chất như thể thao, đi dạo, hoặc các trải nghiệm ngoài trời không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn có tác dụng tích cực trong việc giảm stress, tăng cường cảm xúc

tích cực và phát triển kỹ năng xã hội. Đồng thời, khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động sáng tạo như vẽ tranh, âm nhạc, đọc sách cũng góp phần nuôi dưỡng đời sống tinh thần phong phú.

3.3. Kiểm soát việc sử dụng công nghệ

Trong thời đại số, công nghệ mang lại nhiều lợi ích nhưng cũng tiềm ẩn không ít rủi ro đối với sức khỏe tinh thần của trẻ nếu không được kiểm soát hợp lý. Việc sử dụng thiết bị điện tử quá mức có thể làm giảm thời gian giao tiếp trực tiếp, ảnh hưởng đến giấc ngủ và gia tăng nguy cơ lo âu, trầm cảm. Do đó, gia đình và nhà trường cần phối hợp trong việc định hướng sử dụng công nghệ một cách khoa học. Cụ thể, cần thiết lập giới hạn thời gian sử dụng thiết bị điện tử phù hợp với từng độ tuổi, đồng thời hướng dẫn trẻ tiếp cận các nội dung lành mạnh, có giá trị giáo dục. Quan trọng hơn, cần khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động tương tác trực tiếp, phát triển kỹ năng giao tiếp và xây dựng các mối quan hệ xã hội thực tế, từ đó góp phần cân bằng giữa đời sống trực tuyến và đời sống thực.

3.4. Phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc

Kỹ năng quản lý cảm xúc đóng vai trò then chốt trong việc giúp trẻ thích ứng với các áp lực trong học tập và cuộc sống. Việc giáo dục kỹ năng này cần được thực hiện một cách có hệ thống thông qua gia đình và nhà trường. Trẻ cần được hướng dẫn nhận diện các trạng thái cảm xúc của bản thân như vui, buồn, lo lắng, tức giận, đồng thời học cách diễn đạt cảm xúc một cách phù hợp. Bên cạnh đó, cần trang bị cho trẻ các phương pháp điều chỉnh cảm xúc như hít thở sâu, suy nghĩ tích cực, tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết. Việc lồng ghép giáo dục cảm xúc – xã hội vào chương trình học sẽ giúp trẻ hình thành khả năng tự kiểm soát, nâng cao sự tự tin và khả năng giải quyết vấn đề. Đây là nền tảng quan trọng giúp trẻ phát triển toàn diện và phòng ngừa các rối loạn tâm lý.

3.5. Tạo cơ hội cho trẻ tự lập

Việc hình thành tính tự lập là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích nghi của trẻ. Khi được trao cơ hội tự đưa ra quyết định và chịu trách nhiệm với hành động của mình, trẻ sẽ phát triển чувство tự tin, ý thức trách nhiệm và năng lực giải quyết vấn đề. Cha mẹ và giáo viên cần tạo điều kiện để trẻ tham gia vào các hoạt động phù hợp với lứa tuổi như tự chăm sóc bản thân, quản lý thời gian học tập, tham gia công việc gia đình hoặc các hoạt động nhóm. Đồng thời, cần chấp nhận những sai sót của trẻ như một phần của quá trình học tập, tránh can thiệp quá mức hoặc bảo bọc thái quá. Môi trường giáo dục khuyến khích sự thử nghiệm và tôn trọng cá nhân sẽ giúp trẻ hình thành bản lĩnh tâm lý vững vàng, sẵn sàng đối mặt với những thách thức trong tương lai.

III. KẾT LUẬN

Rối loạn lo âu ở trẻ em và trẻ vị thành niên đang trở thành một vấn đề đáng quan tâm trong bối cảnh xã hội hiện đại, khi các áp lực từ học tập, gia đình và môi trường số ngày càng gia tăng. Đây không chỉ là vấn đề cá nhân mà còn là thách thức đối với hệ thống giáo dục và toàn xã hội, bởi nó ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển toàn diện của thế hệ tương lai.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, nguyên nhân của rối loạn lo âu xuất phát từ sự tác động tổng hợp của nhiều yếu tố như áp lực thành tích, môi trường gia đình, lối sống thiếu cân bằng, ảnh hưởng của công nghệ số và sự thiếu hụt kỹ năng thích ứng tâm lý. Do đó, việc giải quyết vấn đề cần được tiếp cận theo hướng toàn diện và đồng bộ.

Trong đó, trọng tâm không chỉ là giảm thiểu các yếu tố gây áp lực mà còn cần chú trọng trang bị cho trẻ năng lực quản lý cảm xúc, kỹ năng thích ứng và xây dựng môi trường giáo dục tích cực. Sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội sẽ đóng vai trò then chốt trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần, góp phần giúp trẻ phát triển hài hòa, bền vững và sẵn sàng thích ứng với những biến động của cuộc sống hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5),* Washington, DC.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể,* Hà Nội.

Bộ Y tế (2020), *Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tâm thần cho trẻ em và vị thành niên*, Hà Nội.

World Health Organization (2021)*, Adolescent mental health,* Geneva.

Nguyễn Công Khanh (2012), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm,* NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

Trần Thị Minh Đức (2015)*, Giáo dục kỹ năng sống cho học sinh phổ thông,* NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.