

CÁC GỢI Ý DÀNH CHO TRẺ EM VÀ/ HOẶC THIẾU NIÊN



Nhận trợ giúp.

- Nếu em cảm thấy quá tải với các cảm xúc tồi tệ hoặc đau đớn khiến em không thể tìm thấy bất kỳ giải pháp nào ngoài việc làm tổn thương bản thân hoặc tự tử hay giết những người khác, em gần nhận trợ giúp *ngay lập tức*. Nếu nói chuyện với một người lạ có vẻ dễ dàng hơn với em, hãy gọi **1-800-273-TALK** hoặc nhắn tin “CONNECT” gửi đến 741741.

LUÔN có một giải pháp khác, ngay cả khi em không thể nhìn thấy ngay giải pháp đó.

- Nhiều người đã cố tự tử (và sống sót) nói rằng họ đã làm vậy vì họ cảm thấy không có giải pháp nào khác để giải quyết vấn đề mà họ đang gặp phải hay không có cách nào để họ hết đau đớn. Hãy nhớ cho dù em hiện đang cảm thấy tồi tệ như thế nào, những cảm xúc này sẽ trôi qua.

Có những suy nghĩ muốn làm tổn thương bản thân mình hoặc người khác không biến em thành người xấu.

- Trầm cảm có thể khiến em nghĩ và cảm thấy những điều không thực sự là bản thân em và chỉ thực sự cho thấy em đang bị tổn thương ở mức độ nào.

Nếu em tràn ngập các cảm xúc rối bời, hãy tự nhủ phải đợi 24 giờ trước khi em thực hiện bất kỳ hành động nào.

- Điều này có thể cho em thời gian để suy nghĩ thông suốt và để xem liệu những cảm xúc mạnh mẽ đó có dễ dàng xử lý hơn không. Trong suốt giai đoạn 24 giờ này, hãy thử nói chuyện với ai đó—bất kỳ ai—miễn là họ không phải là người cũng muốn tự tử hoặc bị trầm cảm. Hãy gọi tới đường dây nóng hoặc nói chuyện với một người bạn hoặc người lớn đáng tin cậy. Hãy nhớ sẽ có giải pháp cho bất kỳ vấn đề nào mà em đang gặp phải.

Nếu em sợ rằng em không thể ngăn bản thân mình, hãy đảm bảo em không bao giờ ở một mình.

- Ngay cả khi em không thể nói về các cảm xúc của mình, chỉ cần ở những nơi công cộng, đi chơi với bạn bè hoặc thành viên gia đình, hay đi xem phim—bất cứ điều gì để em không ở một mình và gặp nguy hiểm.

EM CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BẠN BÈ MÌNH NHƯ THẾ NÀO:

Tự tử hiếm khi xảy ra mà không có những cảnh báo.

- Là bạn bè, em có thể ở vào vị trí tốt nhất để nhìn nhận khi nào một người bạn có thể cần được giúp đỡ và giúp bạn. Em có thể tự mình nhìn thấy những dấu hiệu, nghe về chúng từ người khác hoặc nhìn thấy điều gì đó trực tuyến trên phương tiện truyền thông xã hội. **Đừng bỏ qua các dấu hiệu này. Có thể ngăn chặn được tự tử.** Bằng cách lắng nghe, trò chuyện hoặc hành động, em có thể cứu người.

Đừng ngại trò chuyện với bạn bè của mình.

- Lắng nghe cảm xúc của các bạn. Đảm bảo các bạn biết rằng các bạn ấy quan trọng với em như thế nào. Tuy nhiên, đừng tin rằng em có thể tự ngăn bạn mình không gây tổn thương cho bản thân bạn ấy. Ngăn ngừa tự tử sẽ cần sự trợ giúp từ người lớn.

Đừng giữ bí mật điều này.

- Không bao giờ giữ bí mật về kế hoạch hoặc suy nghĩ tự tử của một người bạn. Em không thể hứa rằng em sẽ không kể với người khác—em phải nói ra để cứu bạn mình!

Hãy nói với một người lớn.

- Trao đổi với cha mẹ em, cha/mẹ của người bạn, chuyên tâm lý học hoặc tư vấn viên của trường học—bất kỳ người lớn đáng tin cậy nào. **Đừng sợ!** Đừng sợ rằng người lớn sẽ không tin em hoặc nghe em nói một cách nghiêm túc—tiếp tục trò chuyện cho đến khi họ lắng nghe! Ngay cả nếu em không chắc bạn mình sẽ tự tử, hãy trao đổi với ai đó. Đây chắc chắn là thời gian để đảm bảo an toàn, không phải để cảm thấy hối tiếc!

NGUỒN THÔNG TIN

Hiệp Hội Các Chuyên Gia Tâm Lý Học Đường Quốc Gia (NASP, National Association of School Psychologists): <https://www.nasponline.org/>