

TỰ TỬ LÀ GÌ VÀ AI CÓ THỂ BỊ ẢNH HƯỞNG?

- Tự tử là một vấn đề y tế công cộng nghiêm trọng gây đau đớn, đau khổ và mất mát đáng kể cho các cá nhân, gia đình và cộng đồng. Đáng tiếc, tự tử là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em và thanh thiếu niên.
- Mọi người thường nghĩ về việc kết thúc cuộc sống của họ khi họ bị trầm cảm hoặc cảm thấy vô vọng.
 - Tuy nhiên, có những lý do khác thúc đẩy ý nghĩ hoặc hành động tự tử, như chia tay người yêu, học kém, bị bắt nạt hoặc trải qua việc bị lạm dụng, mất mát hoặc các chấn thương khác.
- Năm 2016, tự tử là nguyên nhân thứ hai gây tử vong cho những người từ 10 đến 34 tuổi.

CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO HÀNH VI TỰ TỬ



- **Nói chuyện về...**
 - muốn chết hoặc giết bản thân
 - cảm thấy vô vọng hoặc không có lý do để sống
 - trở thành gánh nặng cho người khác
- **Ghi chú về việc tự tử.** Đây là một dấu hiệu thực sự rất nguy hiểm và LUÔN cần được chú ý nghiêm túc. Các ghi chú này có thể ở dạng những lá thư, email, bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội hoặc tin nhắn.
- **Những lần cố thử tự tử trước đây.** Nếu ai đó đã cố thử tự tử trong quá khứ, họ có khả năng sẽ thử lại.
- **Những sắp xếp cuối cùng.** Hành vi này có thể biểu hiện ở nhiều cách thức. Ở thanh thiếu niên, điều này có thể là nói tạm biệt bạn bè, cho tặng những tài sản quý giá, hoặc xóa hồ sơ, hình ảnh hay bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội.
- **Những thay đổi đột ngột.** Những thay đổi có thể bao gồm tách biệt khỏi bạn bè và gia đình, bỏ học hoặc không đến lớp, ít tham gia vào các hoạt động từng là quan trọng, né tránh những người khác, không thể ngủ hoặc ngủ mọi lúc, tăng hoặc giảm cân đột ngột, và/hoặc không quan tâm đến ngoại hình hoặc vệ sinh.
- **Kế hoạch/phương pháp/tiếp cận.** Trẻ em hoặc thanh thiếu niên có ý định tự tử có thể quan tâm nhiều hơn đến súng và các loại vũ khí khác, có lẽ đã tiếp cận với súng ống hoặc thuốc, và/hoặc có thể nói về hoặc gợi ý về một kế hoạch tự tử.

NHỮNG HÀNH VI CẦN CHÚ Ý

- **Hành Vi Nguy Cơ** Tăng sử dụng đồ uống có cồn hoặc ma túy, thể hiện cơn thịnh nộ hoặc nói về việc tìm cách trả thù. (Mental Health.gov)
- **Làm đau bản thân.** Các hành vi làm đau bản thân (ví dụ: cắt rạch) là những dấu hiệu cảnh báo đối với trẻ em cũng như thanh thiếu niên.

NGUỒN THÔNG TIN

(Mental Health.gov) <https://www.mentalhealth.gov/>

Trung Tâm Phòng Ngừa và Kiểm Soát Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention), 2015, 2017: <https://www.cdc.gov/>

CÁC LỜI KHUYÊN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

- **Biết những dấu hiệu cảnh báo** Đọc kỹ danh sách ở trang trước và giữ ở một nơi an toàn.
- **Hỏi con em quý vị** liệu các em có đang có những suy nghĩ về tự tử hay không. (Điều này sẽ không đặt ý tưởng đó vào đầu các em hoặc làm tăng khả năng các em sẽ cố tự tử nhiều hơn).
- **Lắng nghe mà không phán xét** và cho các em biết quý vị quan tâm đến các em.
- **Giúp con em quý vị** tham gia vào các hoạt động đối mặt thông thường của các em (ví dụ: thời gian với gia đình, thể thao).
- **Ở cùng với các em** (hoặc đảm bảo người đó ở một nơi riêng tư, an toàn với một người khác chăm sóc cho đến khi quý vị có thể nhận được thêm trợ giúp).
- **Loại bỏ bất kỳ vật dụng nào** có thể được sử dụng để cố tự tử (ví dụ: thuốc men, súng, dao sắc nhọn, dây hoặc dây thừng, các sản phẩm vệ sinh).
- **Nếu nguy cơ** tự làm hại bản thân hoặc tự tử xảy ra ngay trước mắt, hãy gọi 911.

CÁC NGUỒN THÔNG TIN ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ

- **Tìm chuyên gia trị liệu**
 - CalOptima Behavioral Health: 855-877-3885
 - Trang web hoặc số điện thoại của nhà cung cấp bảo hiểm (ở mặt sau của thẻ bảo hiểm)
- **Nhận trợ giúp từ một ai đó nếu con em tôi đang có những suy nghĩ muốn tự tử:**
 - Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử MHSA: (877) 7CRISIS hoặc (877) 727-4747
 - Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia: (800) 273-TALK hoặc (800) 273-8255
 - Đường Dây Nhắn Tin về Khủng Hoảng 741741, nhấn "CONNECT"
 - Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất