

Lời khuyên dành cho Phụ huynh để Giúp Con quý vị An toàn

TÔI CẦN BIẾT NHỮNG GÌ VỀ VẤN ĐỀ TỰ TỬ Ở THANH THIẾU NIÊN?

Định nghĩa:

- **Các Yếu tố Nguy cơ:** Các đặc điểm nhất định liên quan đến nguy cơ tự tử tăng cao.
- **Các Dấu hiệu Cảnh báo:** Một đặc điểm, đặc tính hoặc nét đặc trưng của một cá nhân, mà là “dấu hiệu” của ý nghĩ muốn tự tử.
Các hành vi có thể quan sát được mà qua đó báo hiệu cho thấy có ý nghĩ muốn tự tử.
- **Các Yếu tố Kiên cường/ Phục hồi:** Những thứ giúp mọi người đối phó với sự căng thẳng. Sự hiện diện của các yếu tố kiên cường/phục hồi có thể làm giảm tiềm năng của các yếu tố nguy cơ dẫn đến các hành vi và ý tưởng muốn tự tử.

Dữ liệu của Học khu Công lập Denver về các học sinh lớp 6 đến 12 (HKCS) từ năm học 2011-12:

- 25% số học sinh báo cáo cho thấy có cảm giác trầm cảm trong năm qua
- 13% số học sinh có nghĩ đến việc tự tử một cách nghiêm túc trong năm qua
- 8% số học sinh đã thử tự tử trong năm qua

Điều quan trọng cần nhớ là các dấu hiệu và các yếu tố nguy cơ được liệt kê chỉ là các điều chung chung. Không phải mọi học sinh có ý nghĩ tự tử đều thể hiện các dấu hiệu triệu chứng này và không phải mọi học sinh thể hiện những hành vi này là các học sinh có ý nghĩ tự tử. Học sinh từ mọi kiểu gia đình đều có thể có ý nghĩ tự tử. Các em nam có nguy cơ bị chết cao hơn khi tự tử mặc dù các em nữ thử tự tử nhiều hơn nam.

Các Yếu tố Nguy cơ:

- Mất người thân/yêu quan trọng
- Có vấn đề về học tập và giao tiếp xã hội tại trường
- Căng thẳng cá nhân hoặc trong gia đình
- Lạm dụng chất kích thích (ma túy và rượu)
- Trầm cảm và các vấn đề về sức khỏe tâm thần
- Có bạn bè hoặc thành viên trong gia đình đã tự tử hoặc từng thử tự tử trước đây
- Có tiếp cận với vũ khí/phương tiện để gây tổn hại đến bản thân
- Có khó khăn về định hướng tính dục

Các Dấu hiệu Cảnh báo Có thể có:

- Các thay đổi đáng kể trong hành vi, hình thức bên ngoài, điểm số, thói quen ăn hoặc ngủ, hoặc có hành vi thu mình, không tiếp xúc bạn bè.
- Đưa ra các lời đe dọa sẽ tự tử - bằng cách nói trực tiếp “Tôi muốn chết” hoặc gián tiếp “Mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn nếu tôi không còn ở đây”.
- Ghi chép và kế hoạch tự tử
- Hành vi tự tử trước đây
- Trông có vẻ buồn và vô vọng
- Trông rất giận dữ và bức bối
- Hành vi Bất cần Liều lĩnh
- Các vết thương tự gây ra cho bản thân
- Cho đi các vật sở hữu yêu thích
- Nói lời chia tay với gia đình và bạn bè

Những em thanh thiếu niên có cảm giác muốn tự tử thường không trực tiếp tìm kiếm giúp đỡ; tuy nhiên, cha mẹ, nhân viên nhà trường, và bạn bè cùng trang lứa có thể nhận thấy các dấu hiệu cảnh báo và phải ngay lập tức hành động để giúp các em được an toàn.

Vai trò của Nhà trường trong việc Phòng tránh Tự tử

Trẻ em dành nhiều thời gian trong ngày tại trường dưới sự giám sát của nhân viên nhà trường. Những người cung cấp dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, có thể gồm chuyên viên tư vấn học đường, nhân viên công tác xã hội, chuyên gia tư vấn và/hoặc y tá trường, là những người được huấn luyện để giúp đỡ can thiệp khi học sinh được xác định là có nguy cơ muốn tự tử, luôn sẵn có tại trường. Những người này sẽ tiến hành thẩm định nguy cơ tự tử, cảnh báo/thông báo cho phụ huynh, cung cấp thông tin về các dịch vụ cộng đồng, và nếu quý vị yêu cầu, sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ tại trường.

Lời khuyên dành cho Phụ huynh để Giúp Con quý vị An toàn

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ CON TÔI AN TOÀN?

HỎI HAN: Trò chuyện về vấn đề tự tử không làm cho học sinh muốn tự tử. Hỏi người nào đó có ý nghĩ muốn tự tử hay không cho phép họ được trò chuyện về vấn đề đó. Việc hỏi han gửi đi thông điệp cho thấy quý vị quan tâm và muốn giúp đỡ.

XEM XÉT CÁC DẤU HIỆU THẬT NGHIÊM TÚC: Nghiên cứu cho thấy hơn 75% người chết vì tự tử đã thể hiện một vài dấu hiệu cảnh báo trong vài tuần hoặc vài tháng trước khi chết.

NHỜ GIÚP ĐỠ: Nếu quý vị có lo ngại là con quý vị muốn tự tử, hãy ngay lập tức tìm kiếm sự giúp đỡ từ một chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần. Các học sinh có ý nghĩ muốn tự tử cần được một chuyên gia đánh giá nguy cơ. Phụ huynh có thể liên lạc với các chuyên viên tâm lý học đường, nhân viên công tác xã hội, chuyên gia tư vấn, hoặc y tá trường để được hỗ trợ. Phụ huynh có thể hỏi công ty bảo hiểm của mình để lấy danh sách các chuyên gia/bác sĩ chăm sóc sức khỏe tâm thần được bao trả trong chính sách bảo hiểm của họ. Nếu cần được trợ giúp ngay lập tức, quý vị có thể đưa con em mình đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi số 911.

HẠN CHẾ TIẾP CẬN: Với vũ khí, thuốc men, các đồ vật sắc nhọn, và các vật liệu có thể được sử dụng để tự treo.

KHÔNG ĐỂ CON QUÝ VỊ Ở MỘT MÌNH: Tăng cường sự giám sát của người lớn. Điều quan trọng là phụ huynh cần có nhóm bạn bè và gia đình hỗ trợ - là những người có thể giúp đỡ ngay khi cần.

TRẤN AN VỚI CON QUÝ VỊ RẰNG CUỘC SỐNG CÓ THỂ TRỞ NÊN TỐT HƠN: Nhiều người muốn tự tử là do mất hi vọng vào việc cuộc đời của họ có thể cải thiện tốt hơn. Họ có thể có khó khăn trong việc giải quyết vấn đề, ngay cả những vấn đề đơn giản. Nhắc con quý vị rằng cho dù mọi việc có tệ hại thế nào đi nữa, vấn đề nào cũng luôn có cách giải quyết. Đề nghị giúp đỡ con.

LẮNG NGHE MÀ KHÔNG CHỈ TRÍCH PHÁN XÉT Tránh nói các câu như “Cha/mẹ biết điều đó như thế nào” hoặc “Cha/mẹ hiểu”. Thay vào đó, hãy nói các câu như “Hãy giúp cha/mẹ hiểu cuộc sống đối với con bây giờ là như thế nào”

Các Yếu tố Giúp Phục hồi Kiên cường:

- Sự hỗ trợ và gắn kết của gia đình, kể cả việc trò chuyện, quan hệ giao tiếp tốt.
- Có sự hỗ trợ từ bạn bè cùng lứa và các mạng lưới giao tiếp xã hội thân mật
- Tham gia vào trường học và cộng đồng
- Các niềm tin quan điểm tôn giáo và văn hóa ngăn cản việc tự tử và giúp phát huy lối sống lành mạnh
- Các kỹ năng đối phó thích nghi và giải quyết vấn đề, kể cả giải quyết mâu thuẫn
- Sự hài lòng chung về cuộc sống, lòng tự trọng, có mục tiêu
- Khả năng tiếp cận dễ dàng với các nguồn hỗ trợ y tế và sức khỏe tâm thần hiệu quả

Nguồn hỗ trợ:

- Safe2Tell: Đường dây khẩn Ẩn danh: <https://safe2tell.org/> (877)542-7233
- Các Dịch vụ xử lý Khủng hoảng Colorado: Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần (844-493-8255 và www.ColoradoCrisisServices.org)
- National Suicide Prevention Lifeline (đường dây Phòng Tránh Tự tử Toàn quốc): <http://suicidepreventionlifeline.org/> và (800)273-8255
- Dự án Trevor - <http://www.thetrevorproject.org/> và (866)488-7386

Ngay cả khi con quý vị không thể hiện bất kỳ thay đổi nào trong cảm xúc, tình cảm hoặc hành vi, các em vẫn có thể bị ảnh hưởng bởi cái chết của học sinh chúng ta. Vui lòng khuyến khích các em lưu số điện thoại của Safe2Tell (hoặc tải chương trình ứng dụng!) trong điện thoại của mình. Việc này có thể giúp cứu sống em hoặc ai đó mà các em biết.