# Cách Người Lớn Có Thể Giúp Ngăn Chặn Hành Vi Tự Tử

**Tự tử** là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ em và thanh thiếu niên trong độ tuổi đi học. Nhiều thanh thiếu niên, thành viên gia đình, bạn bè, nhân viên nhà trường cũng như thành viên cộng đồng có thể nhận thấy các dấu hiệu cho thấy sự căng thẳng và đau buồn như:

* Sợ hãi, lo lắng cho sức khỏe của mình cũng như sức khỏe của bạn bè, gia đình và những người thân yêu.
* Thay đổi thói quen ăn hoặc ngủ.
* Khó tập trung.
* Có vấn đề sức khỏe ngày càng trầm trọng.
* Cảm thấy cô đơn, cần sự hỗ trợ về mặt xã hội từ bạn bè và gia đình.
* Cảm giác bị tách biệt khỏi bạn bè hoặc gia đình.
* Cảm thấy buồn, lo lắng, cáu kỉnh hoặc ủ rũ.
* Tránh các hoạt động mà họ yêu thích.

Bạn cần lưu ý rằng **mọi người phản ứng khác nhau trước những tình huống căng thẳng.**

## Chăm sóc bản thân và thanh thiếu niên

Những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã, tức giận, thất vọng và lo lắng là những phản ứng tự nhiên. Người lớn cần quan tâm đến các nhu cầu về thể chất và tinh thần của mình để chúng ta có thể sẵn sàng phản ứng với thanh thiếu niên đang gặp khủng hoảng. Các hành động giữ gìn sức khỏe cho bản thân có thể bao gồm:

* Nói chuyện với những người khác đáng tin cậy về mối quan ngại và cảm xúc của bạn.
* Tạm dừng nghe, xem hoặc đọc tin tức và nhận thức được phương tiện truyền thông xã hội ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn như thế nào.
* Dành thời gian để thường xuyên kết nối với bạn bè và gia đình bằng mọi cách có thể.
* Cố gắng hết sức để ngủ nhiều, ăn những bữa ăn lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.
* Dành thời gian để thư giãn, nghỉ ngơi, làm những việc bạn thích hoặc thử điều gì đó mới mẻ.
* Tránh uống rượu và ma túy.
* Lập danh sách những việc bạn muốn làm hoặc những người mà bạn có thể nói chuyện qua điện thoại, nhắn tin, trò chuyện hoặc qua mạng xã hội và cân nhắc tạo lịch trình hoạt động thường xuyên mỗi ngày.

**Khi nào cần nhờ đến sự giúp đỡ**

Nhiều trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn có thể cảm thấy đơn độc, sợ hãi và không biết phải làm gì, và phụ huynh sẽ quan tâm đến việc chăm sóc con cái mình. Bạn phải nói chuyện với chuyên gia đáng tin cậy nếu bạn, con bạn hoặc học sinh của bạn đang gặp phải ít nhất 3 trường hợp sau đây **trong hơn vài ngày cùng lúc**:

* Cảm giác buồn bã, trầm cảm hoặc rất khó chịu.
* Cảm giác tuyệt vọng hoặc lo lắng liên tục về tương lai.
* Cảm thấy thiếu hứng thú với các hoạt động mà họ từng yêu thích.
* Có những thay đổi đáng kể về khẩu vị hoặc cân nặng.
* Có những thay đổi đáng kể trong thói quen ngủ.
* Hầu như luôn cảm thấy quá mệt mỏi khi di chuyển, làm việc hoặc vui chơi.
* Luôn cảm thấy quá khích, kích động hoặc rất khó thư giãn.
* Cảm thấy vô giá trị hoặc rất tội lỗi.
* Rất khó tập trung và đưa ra quyết định.
* Có suy nghĩ hoặc dự định làm tổn thương bản thân hoặc người khác.

## Yếu Tố Nguy Cơ Tự Sát

Có một số yếu tố nhất định liên quan đến nguy cơ cao có hành vi tự sát. Trong đó bao gồm:

* (Những) lần định tự tử trước đó
* Cảm giác cô lập và cô đơn
* Hành vi tự gây thương tích mà không có ý định tự sát (ví dụ: cắt)
* Bệnh tâm lý bao gồm trầm cảm, các vấn đề về hành vi và sử dụng chất gây nghiện
* Mức độ căng thẳng trong gia đình cao
* Tiền sử thành viên gia đình tự sát
* Rủi ro về môi trường, bao gồm cả việc có súng trong nhà
* Khủng hoảng tình huống (ví dụ: có súng trong nhà, hành vi bắt nạt và quấy rối, hành động kỷ luật nghiêm trọng, người thân qua đời, hành vi lạm dụng thể chất hoặc tình dục, mối quan hệ tình cảm/tình bạn rạn nứt, ly hôn, bạo lực gia đình, bạn cùng lứa tự tử)

### Bạn phải nhận thức được những rủi ro này và xem xét một cách nghiêm túc.

**Dấu Hiệu Cảnh Báo Về Hành Vi Tự Sát**

Hầu hết thanh thiếu niên và người lớn đang có ý định tự tử đều thể hiện một hoặc nhiều hành vi mà có thể là dấu hiệu của ý định hoặc kế hoạch tự sát. Trong đó bao gồm:

* Đe dọa tự tử dưới hình thức trực tiếp (ví dụ: "Tôi sắp tự sát", "Tôi muốn chết") và gián tiếp (ví dụ: "Tôi ước mình có thể ngủ và không bao giờ tỉnh dậy nữa")
* Thư và kế hoạch tự sát (bao gồm cả bài viết trên mạng)
* Thực hiện các thỏa thuận cuối cùng (ví dụ: tặng tài sản quý giá)
* Bận tâm về cái chết
* Những thay đổi về hành vi, ngoại hình, suy nghĩ và/hoặc cảm xúc.

## Ngăn Ngừa Hành Vi Tự Sát

Để ngăn ngừa tình trạng tự tử ở thanh thiếu niên và người lớn, chúng ta cần xem xét mối đe dọa một cách nghiêm túc. Đặc biệt trong những thời điểm căng thẳng cao độ, thanh thiếu niên cũng như người lớn có thể cảm thấy lo lắng, sợ hãi, cô đơn và choáng ngợp. Một số người sẽ thể hiện rất ít nếu có bất kỳ dấu hiệu đau buồn nào. Có một số bước quan trọng mà người lớn có thể thực hiện để giữ an toàn cho thanh thiếu niên và những người lớn khác..

1. **Cung cấp môi trường an toàn và mối quan hệ an toàn, hỗ trợ, tin cậy**, qua đó trẻ em, thanh thiếu niên cũng như những người lớn khác có thể cảm thấy thoải mái khi thảo luận về suy nghĩ, cảm xúc và mối quan ngại của mình. Nếu không thể làm như vậy trong gia đình bạn, hãy khuyến khích thanh niên và những người khác nói chuyện với người lớn mà có thể mang lại sự an toàn và tin cậy, chẳng hạn như chuyên gia hoặc cố vấn về sức khỏe tinh thần, chuyên gia y tế, người lớn tuổi, thành viên trưởng thành trong gia đình hoặc cố vấn về tôn giáo hoặc tâm linh.
2. **Nhận thức và sử dụng các nguồn lực khác để hỗ trợ thanh thiếu niên, gia đình.** Trong đó có thể bao gồm sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, thành viên cộng đồng và trường học, trung tâm y tế tại trường, nhóm xử lý khủng hoảng, chuyên gia y tế và sức khỏe tinh thần đã qua đào tạo, cố vấn về tôn giáo hoặc tâm linh, người lớn có chuyên môn đã qua đào tạo để xác định và can thiệp với học sinh có nguy cơ tự tử, các dịch vụ đối phó với khủng hoảng quốc gia hoặc tại địa phương mà chúng tôi liệt kê ở trên.
   1. **Suicide and Crisis Lifeline (Đường Dây Cứu Trợ về Hành Vi Tự Tử và Khủng Hoảng) luôn trực 24/7 để hỗ trợ miễn phí và bí mật. Hãy gọi theo số 988 hoặc truy cập www.988lifeline.org**
   2. Lines for Life sẽ cung cấp dịch vụ đánh giá nguy cơ tự tử từ xa và lập kế hoạch an toàn cho các trường học. Gọi theo số 503-575-3760.
   3. [Sự hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên đồng trang lứa Youthline](http://www.oregonyouthline.org/): 877-968-8491, Nhắn teen2teen đến số 839863
3. **Tạo mạng lưới những người lớn hỗ trợ**. Các thành viên trong nhóm khủng hoảng và sức khỏe tinh thần của trường, nhân viên trung tâm y tế tại trường, chuyên gia y tế và sức khỏe tinh thần tại địa phương, và nhân viên cấp cứu chịu trách nhiệm tiến hành đánh giá nguy cơ tự tử, cảnh báo/thông báo cho phụ huynh và thành viên gia đình, đưa ra khuyến nghị, giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng, đồng thời thường xuyên tư vấn và hỗ trợ tiếp ở trường hoặc trong cộng đồng. Mối quan hệ cộng tác giữa người lớn, gia đình, trường học, cơ quan địa phương và sở y tế công cộng là yếu tố cần thiết để giữ an toàn cho thanh thiếu niên cũng như người lớn.
4. **Đừng bao giờ bỏ qua hoặc giữ bí mật thông tin.** Bạn bè và thành viên trong gia đình không nên đồng ý giữ bí mật ý định tự tử của một người bạn, mà thay vào đó nên nói với người lớn, chẳng hạn như phụ huynh, giáo viên, nhà tâm lý học ở trường, bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần. **Nếu bạn cho rằng mối đe dọa là khẩn cấp hoặc cận kề, hãy gọi đến số 911.** Trong những trường hợp không khẩn cấp, phụ huynh và những người lớn khác nên tìm kiếm sự trợ giúp từ các nguồn lực về sức khỏe tinh thần trong cộng đồng càng sớm càng tốt. Nếu biết được thanh thiếu niên có nguy cơ tự tử, nhân viên nhà trường nên đưa học sinh đến chuyên gia hoặc người quản lý về sức khỏe tinh thần được chỉ định của trường hoặc tham khảo ý kiến ​​của chuyên gia về sức khỏe tinh thần tại địa phương.

### Nhận trợ giúp ngay lập tức nếu lời đe dọa tự tử có vẻ nghiêm trọng.

1. **Luôn cập nhật thông tin bằng cách sử dụng những nguồn này và các nguồn khác.**
   1. Trang [“Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi”](https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/PEP20-01-01-007) của SAMHSA cung cấp các bí quyết.
   2. Chúng tôi cung cấp miễn phí hoặc với chi phí thấp chương trình Ngăn Ngừa Hành Vi Tự Tử Ở Thanh Thiếu Niên.

## Có thể ngăn ngừa hành vi tự tử

Bạn cần nhớ rằng hành vi tự tử có thể ngăn ngừa được. Thanh thiếu niên và người lớn có ý định tự tử thường đưa ra những dấu hiệu cảnh báo về sự đau buồn của họ. **Bạn phải luôn xem xét nghiêm túc những dấu hiệu cảnh báo này và đừng bao giờ hứa giữ bí mật**. Nếu bạn nghi ngờ rằng một trẻ, thanh thiếu niên hoặc ai đó mình quen biết có thể có ý định tự tử và không biết phải làm gì, **hãy liên hệ với một trong những nguồn lực ngăn chặn tự tử mà chúng tôi liệt kê ở trên càng sớm càng tốt**.

### Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang trải qua nỗi đau tinh thần nghiêm trọng hoặc có ý định tự tử, HÃY NHỜ GIÚP ĐỠ NGAY LẬP TỨC bằng cách liên hệ tới một hoặc nhiều đường dây sau:

* Gọi đến số **911** hoặc đường dây hỗ trợ khủng hoảng tại địa phương
* 988 Suicide and Crisis Lifeline (Đường Dây Cứu Trợ Tự Tử và Khủng Hoảng) bằng tiếng Anh: **988**
* [988 Suicide and Crisis Lifeline en](https://988lifeline.org/es/home/) español: **988**
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/) (Đường Dây Hỗ Trợ Khủng Hoảng Qua Tin Nhắn Văn Bản) bằng tiếng Anh: **Soạn tin "OREGON" gửi đến số 741741**
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/es/) en español: **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**
* Crisis Text Line dành cho những người đang phải chịu tổn thương do hành vi phân biệt chủng tộc: **Soạn tin "Indigenous" (Người Mỹ Bản Địa), rồi gửi đến số 741741**
* [Teen Line](https://teenlineonline.org/): **1-310-855-HOPE (4673)**
* National Youth Crisis Hotline (Đường Dây Nóng Khủng Hoảng Thanh Niên Quốc Gia): **1-800-448-4663**
* Tìm Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng ở Quận của Bạn
* Trợ giúp về hành vi sử dụng chất gây nghiện: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* Dành cho Bạn Đồng Trang Lứa:  [Liên kết đến các đường dây hỗ trợ ở mọi tiểu bang, Lifeline Crisi](http://warmline.org/)s [Chat](http://crisischat.org/)
* Dành cho Thanh Thiếu Niên: [Oregon Youthline,](http://oregonyouthline.org/)  gọi đến số **877-968-8491**, soạn tin **“teen2teen”, rồi gửi tới số 839863**
* Dành cho Thanh Thiếu Niên thuộc cộng đồng LGBTQ2SIA+: [The Trevor Project](https://www.thetrevorproject.org/), gọi đường dây nóng miễn phí về hành vi tự tử trực 24 giờ theo số **866-488-7386**, gọi [Trans Lifeline](http://www.translifeline.org/) theo số **1–877–565–8860**
* Dành cho Thanh Thiếu Niên là người Mỹ Bản Địa: [Native Crisis Text Line,](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line)  soạn tin **"Native" (Người Mỹ Bản Địa) rồi gửi đến số 741741**, [WeRNative**,**](https://www.wernative.org/)[You are Not Alone Network](http://www.youarenotalonenetwork.org/)

## Nguồn Lực Hướng Dẫn Cách Phòng Chống Hành Vi Tự Tử Dành Cho Nhân Viên Nhà Trường

* Dành cho những người đang tìm kiếm khóa đào tạo bổ sung về cách nhận biết dấu hiệu tự tử và kết nối học viên để giúp đỡ: [Đặt Câu Hỏi, Thuyết Phục, Giới Thiệu – khóa đào tạo trực tuyến kéo dài 1,5 giờ](https://qprinstitute.com/)
* Hãy liên hệ với [qpr@linesforlife.org](mailto:qpr@linesforlife.org) để tiếp cận các cơ hội đào tạo trực tuyến miễn phí do Cơ Quan Y Tế Oregon tài trợ.