# Cách Ngăn Chặn Tình Trạng Tự Tử Ở Thanh Thiếu Niên - Phiên Bản Dành Cho Giới Trẻ

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

* Gọi đến số **911** hoặc đường dây hỗ trợ khủng hoảng tại địa phương của bạn
* [National Suicide Prevention Lifeline](https://988lifeline.org/) (Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Phòng Chống Tự Tử): **988**
* [National Suicide Prevention Lifeline En español:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**
* Crisis Text Line (**soạn tin “HOME” (NHÀ), rồi gửi đến 741741**)
* [**The Teen Line: 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)
* National Youth Crisis Hotline (Đường Dây Nóng Quốc Gia Hỗ Trợ Thanh Niên Đang Gặp Khủng Hoảng): **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: [**warmline.org**](http://warmline.org/)liên kết đến các đường dây hỗ trợ ở mọi tiểu bang hoặc trò chuyện trực tuyến qua [**Lifeline Crisis Chat**](http://crisischat.org/) hoặc [**Crisis Text Line**](http://crisistextline.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**, *hoặc gọi* [*Trans Lifeline*](http://www.translifeline.org/) *theo số* ***1–877–565–8860***
* Dành cho Thanh Thiếu Niên là người Mỹ Bản Địa: [WeRNative](https://www.wernative.org/), [You are Not Alone Network](http://www.youarenotalonenetwork.org/)
* Khi Một Người Bạn Qua Đời: [Hướng Dẫn Dành Cho Học Sinh/Sinh Viên](http://www.sptsusa.org/wp-content/uploads/2015/05/friend-death-guidelines.pdf)

Những cảm xúc như sợ hãi, buồn bã, tức giận, thất vọng và lo lắng là phản ứng tự nhiên. Bạn cần nhớ rằng **mọi người phản ứng khác nhau trước những tình huống căng thẳng và bạn không bao giờ đơn độc.**

## Những gì bạn có thể làm để chăm sóc bản thân

Có những hành động bạn có thể thực hiện khi cảm thấy đau buồn, choáng ngợp hoặc hoảng sợ. Trong đó có thể bao gồm:

* Tạm dừng xem TV hoặc nghe, xem hoặc đọc tin tức và nhận thức được mạng xã hội ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn như thế nào.
* Dành thời gian liên lạc thường xuyên với bạn bè và gia đình trực tuyến, qua điện thoại hoặc tin nhắn văn bản.
* Cố gắng ngủ nhiều, ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.
* Dành thời gian thư giãn, nghỉ ngơi, làm những việc bạn thích hoặc thử điều gì đó mới mẻ.
* Nói chuyện với người lớn đáng tin cậy về những lo lắng và cảm xúc.
* Tránh uống rượu và dùng ma túy.
* Lập danh sách những việc bạn muốn làm hoặc những người mà bạn có thể nói chuyện qua điện thoại, tin nhắn văn bản, trò chuyện trực tuyến hoặc mạng xã hội và cân nhắc tạo lịch trình hoạt động thường xuyên mỗi ngày.

## Thời điểm cần nhờ cậy sự giúp đỡ

**Tự tử ở thanh thiếu niên** là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở thanh thiếu niên và trẻ em trong độ tuổi đi học. Học sinh có thể cảm thấy đơn độc, sợ hãi và không biết phải làm gì. Dưới đây là những dấu hiệu bình thường cho thấy sự đau buồn:

* Lo lắng cho sức khỏe của mình cũng như của bạn bè, gia đình và những người thân yêu.
* 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 bạn từng yêu thích.
* Có những thay đổi đáng kể về khẩu vị hoặc cân nặng của bạn.
* Có những thay đổi đáng kể trong thói quen ngủ của bạn.
* Hầu như lúc nào cũng cảm thấy quá mệt mỏi để 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 kế hoạch làm tổn thương bản thân hoặc người khác.

**Nếu thấy choáng ngợp hoặc thường xuyên gặp phải ít nhất 3 dấu hiệu đau buồn, bạn phải nói chuyện với ai đó hoặc nhờ cậy sự giúp đỡ.**

**Bạn có thể nói chuyện với bạn trẻ đồng trang lứa tại YouthLine. Gọi theo số 877-968-8491, soạn tin teen2teen rồi gửi tới 839863 hoặc truy cập** [**trang web của YouthLine**](file://Users/hongngoc/Desktop/JOB/STJ/Guidance%20Documents/theyouthline.org) **để trò chuyện trực tuyến.**

**Hãy nhớ rằng bạn không bao giờ cô đơn và luôn có những người sẵn sàng hỗ trợ bạn bất cứ lúc nào.**