

Nếu bạn hoặc bạn biết ai đó muốn tự tử, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức qua 911, Đường dây Ngăn ngừa Tự tử Quốc gia số 1-800-273-TALK hoặc Đường dây Khủng hoảng (text “HOME” đến số 741741).

Tự tử có thể phòng ngừa được. Thanh thiếu niên đang có ý định tự tử thường xuyên đưa ra các dấu hiệu cảnh báo. Đừng ngại hỏi về ý nghĩ tự tử. Không bao giờ xem nhẹ các dấu hiệu cảnh báo hoặc hứa giữ bí mật.

Các yếu tố nguy cơ



- Tuyệt vọng
- Tự gây thương tích không chết (thí dụ: tự cắt vào tay chân)
- Bệnh tâm thần, đặc biệt là trầm cảm nặng, nhưng cũng bị căng thẳng sau chấn thương, ADHD và lạm dụng chất gây nghiện
- Từng có suy nghĩ và hành vi muốn tự tử
- Có bạn bè hoặc người trong gia đình tự tử
- Xung đột giữa các cá nhân, căng thẳng/bất hòa trong gia đình
- Có súng trong nhà

Các dấu hiệu cảnh báo



- Đe dọa muốn tự tử bằng cách nói trực tiếp (thí dụ: Tôi muốn chết) và gián tiếp (thí dụ: Ước gì tôi có thể đi ngủ và không bao giờ thức dậy)
- Lá thư tuyệt mệnh, kế hoạch, đăng trực tuyến về ý định muốn tự tử
- Sắp xếp những việc cuối cùng
- Luôn bận tâm với cái chết
- Cho đi những vật quý giá
- Nói về cái chết
- Đột ngột vui sướng không giải thích được
- Thêm các hành động liều lĩnh
- Sử dụng nhiều ma túy /rượu

Phải làm gì



- Giữ bình tĩnh, không phán xét và lắng nghe
- Trực tiếp hỏi về việc tự tử (thí dụ: Con có nghĩ đến việc tự tử không?)
- Tập trung vào mối quan tâm của mình cho sức khỏe của con em
- Tránh buộc tội (thí dụ: đừng nói, con có làm điều gì ngu ngốc không?)
- Trấn an con em rằng có sự giúp đỡ; chúng sẽ không cảm thấy như thế này mãi mãi
- Giám sát liên tục. Đừng để trẻ em một mình.
- Loại bỏ các phương tiện để tự gây hại, đặc biệt là súng.

Tìm sự trợ giúp! Không bao giờ đồng ý giữ bí mật tự tử. Nói với một người lớn chăm sóc thích hợp. Phụ huynh nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ các nguồn lực sức khỏe tâm thần ở trường hoặc cộng đồng càng sớm càng tốt. Nhân viên nhà trường nên đưa học sinh đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần làm việc tại trường.

Các lời nhắc nhở cho cha mẹ



Sau khi trường học thông báo cho phụ huynh biết về nguy cơ tự tử của con em mình và cung cấp thông tin chuyển gửi, phụ huynh phải:

- **Tiếp tục lưu tâm đến mỗi đe dọa.** Sự theo dõi rất quan trọng ngay cả sau khi trẻ em bình tĩnh lại hoặc nói với cha mẹ "họ không có ý đó."
- **Nhờ sự hỗ trợ trong trường.** Nếu phụ huynh không thoải mái với việc chuyển gửi, họ có thể cho phép nhà tâm lý học của trường liên lạc với cơ quan chuyển gửi, cung cấp thông tin chuyển gửi và theo dõi việc học sinh gặp chuyên gia.
- **Duy trì liên lạc với trường học.** Sau khi can thiệp, trường học cũng sẽ cung cấp hỗ trợ tiếp theo. Sự giao tiếp của quý vị sẽ rất quan trọng để bảo đảm trường học là nơi an toàn nhất, thoải mái nhất có thể cho con em quý vị.