



Các lời khuyên và tài nguyên cho Tháng Ngăn Ngừa Tự Tử

Tháng 9 là Tháng Ngăn Ngừa Tự Tử trên toàn quốc, và vấn đề có liên quan đặc biệt ở Oregon. Trong số liệu thống kê toàn tiểu bang trong năm 2016 do cơ quan Y tế Oregon thu thập, tự tử là nguyên nhân tử vong hàng thứ hai đối với cư dân Oregon tuổi từ 15-24. Cô Amy Ruona, Quản Lý Cao Cấp Hệ thống và Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần/Sức khỏe cho Sở Học Chánh Portland, cung cấp một số hiểu biết sâu sắc và tài nguyên:

Mặc dù phòng ngừa tự tử rất quan trọng để chú tâm quanh năm, Tháng 9 là Tháng nhận thức về phòng ngừa tự tử ([September is Suicide Prevention Awareness Month](#)) và cung cấp thời gian dành riêng để cùng nhau với niềm cảm xúc mạnh mẽ và sức mạnh chú tâm vào một vấn đề khó khăn

Tất cả chúng ta đều có thể được lợi ích từ các cuộc trò chuyện trung thực về tình trạng sức khỏe tâm thần và tự tử vì chỉ một cuộc trò chuyện có thể thay đổi cuộc sống. Hỏi một người bạn hoặc người thân nếu họ đang nghĩ về việc tự tử sẽ không đưa ra ý tưởng trong đầu họ, nó sẽ cho họ biết bạn là người sẵn sàng nói chuyện về việc đó.

Một số tài nguyên:

Từ Liên minh quốc gia về bệnh tâm thần ([The National Alliance of Mental Illness](#)), các dấu hiệu cảnh báo tự tử - nếu một người:

- Đe dọa hoặc nói chuyện về việc tự sát, còn được gọi là ý tưởng tự tử. Điều này có thể bắt đầu với những suy nghĩ tưởng chừng như vô hại thí dụ như “tôi ước gì không có ở đây” nhưng có thể trở nên rõ rệt và nguy hiểm hơn
- Tăng thêm sử dụng rượu và ma túy
- Thể hiện hành vi hung hăng
- Tự cô lập tránh né bạn bè, gia đình và cộng đồng
- Thể hiện thay đổi tâm trạng gây xúc động
- Nói, viết hoặc nghĩ về cái chết
- Tham gia vào hành vi bốc đồng hoặc liều lĩnh
- Cho đi những tài sản quý giá

Sử dụng hashtag trên phương tiện truyền thông xã hội:

- [#BeThe1To](#) là thông điệp của cơ quan Ngăn ngừa Tự tử Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) cho Tháng Ngăn ngừa Tự tử Quốc gia và hơn thế nữa, giúp truyền bá về các hành động mà tất cả chúng ta có thể thực hiện để ngăn chặn tự tử. Mạng lưới Lifeline và các đối tác đang nỗ lực thay đổi cuộc trò chuyện từ tự tử sang phòng ngừa tự tử, sang các hành động có thể thúc đẩy chữa lành, giúp đỡ và mang lại hy vọng.

Các dấu hiệu biểu hiện để ý từ trang web [Take 5 to Save Lives website](#):

1. Tìm hiểu các dấu hiệu biểu hiện
2. Biết cách giúp đỡ
3. Thực hành chăm sóc bản thân
4. Tiếp cận
5. Truyền bá

Gia đình nhắc nhở con em của mình:

- Nếu bạn của mình nói với mình rằng họ đang nghĩ về việc tự sát, thì đó là một vấn đề quá nặng để gánh chịu một mình. Tiếp cận với một người lớn đáng tin cậy hoặc tiếp cận với đường dây trợ giúp (được liệt kê dưới đây). Bạn của mình có thể giận dữ với mình lúc ban đầu, nhưng một người bạn giận dữ thì vẫn tốt hơn một người bạn đã chết.
- Một người lớn đáng tin cậy có thể là bất cứ ai không chỉ riêng nhân viên tư vấn, nhân viên xã hội, hoặc nhà tâm lý học.
- Đôi khi người lớn đáng tin cậy sai lầm và không có một đáp ứng hỗ trợ. Đừng đầu hàng bỏ cuộc, kết nối với người khác.

Hỗ trợ phòng ngừa tự tử:

- Đường dây điện thoại quốc gia ngăn ngừa tự tử: [National Suicide Prevention Hotline](#): 1-800-273-8255
- Đường dây nóng quốc gia ngăn ngừa tự tử cho người nói tiếng Tây Ban Nha [National Suicide Prevention Hotline for Spanish speakers](#): 1-888-628-9454
- Đường dây cho thanh thiếu niên Oregon [Oregon Youthline](#): gọi 1-877-968-8491; text “Teen2Teen” đến 839863
- Đường dây cho người chuyển giới [Trans Lifeline](#): 1-877-565-8860
- Dự án Trevor [The Trevor Project](#): cho các thanh thiếu niên LGBTQ: gọi 1-866-488-7386; text “TREVOR” đến 1-202-304-1200