

Ngăn Ngừa Tự Tử

Topic No. 7. Suicide Prevention. October 1999. Vietnamese

Vấn đề tự tử nơi giới trẻ quan trọng như thế nào ?

Tự tử ít khi xảy ra mà không có dấu hiệu báo trước. Biết nhận ra và không coi thường những dấu hiệu báo nguy này là điều rất quan trọng.

Quý vị phụ huynh nên sẵn sàng lắng nghe và hỏi han các em về những nhu cầu và những điều làm các em lo lắng. Nên khuyến khích giới trẻ tìm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt khi các em cảm thấy bị thất vọng. Đề nghị đưa con em đến nơi hẹn và ở lại với các em nếu cần. Nhiều người trẻ cho rằng họ lâm vào tình trạng "vô phương cứu chữa" và vấn đề khó khăn của họ không thể nào giải quyết được. Tuy nhiên việc cố vấn có thể giúp các em tìm ra một vài cách giải quyết những vấn đề của các em.

Đừng coi thường lời đe dọa tự tử. Đừng cho rằng vấn đề tự tử sẽ được cải thiện. Giới trẻ có thể được giúp đỡ. Đôi khi một người trẻ có thể tin nhiệm quý vị và bộc lộ cho quý vị biết kế hoạch tự tử của họ. Tuy nhiên, mạng sống của họ quan trọng hơn là giữ một điều bí mật. Tìm sự giúp đỡ chuyên môn có thể cứu được một mạng người.

Mặc dù giới trẻ thường hay biện bạch và từ chối sự giúp đỡ, nhưng phần đông họ cảm thấy dễ chịu khi có người thật sự quan tâm đến họ. Có nhiều cách khác nhau để giúp đỡ giới trẻ. Sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn sẽ có hiệu quả tốt hơn, nếu người trẻ đã có sẵn một mạng lưới giúp đỡ của gia đình và bạn bè.

Giới trẻ có thể được giúp đỡ và việc tự tử có thể ngăn ngừa được. Phần lớn giới trẻ cảm thấy nhẹ nhõm khi có một ai đó can thiệp.

Tự tử và sức khỏe tâm thần của giới trẻ.

Phần lớn những người trẻ toan tự tử đều có vấn đề sức khỏe tâm thần, nhất là bệnh suy nhược tinh thần. Ai trong chúng ta cũng đều có lúc cảm thấy buồn bã không vui, nhưng khi người trẻ bị suy nhược tinh thần, họ có thể cảm thấy tuyệt vọng, không lối thoát.

Khi bị suy nhược tinh thần, người trẻ có thể cho rằng mình là "kẻ thua cuộc" và mất lòng tự tin. Họ có thể tự cho là mình bất lực và không thể cải thiện tình trạng của mình. Tuy nhiên bệnh suy nhược tinh thần có thể chữa trị được và phần lớn người bệnh được khoẻ lại trong vòng một năm.

Không phải tất cả những người trẻ bị suy nhược tinh thần đều có khuynh hướng tự tử. Không phải tất cả thiếu niên toan tự tử đều bị suy nhược tinh thần. Tuy nhiên nếu người trẻ bị suy nhược tinh thần, thì họ nên được phỏng vấn để xem họ có nguy cơ tự tử hay không.

Những thanh thiếu niên có bệnh tâm thần có nhiều nguy cơ tự tử hơn, nếu họ:

- Đã có người thân quen vừa chết hay đi xa.
- Đã có một người bạn hay một người thân vừa tự tử.
- Quan hệ với bạn gái hoặc bạn trai mới tan vỡ.
- Gặp khó khăn tại trường hay bị rắc rối với cảnh sát.
- Lo sợ mang thai hoặc vừa biết là đã có thai.
- Đã từng bị lạm dụng tình dục hoặc bị ngược đãi về tình cảm hay thể xác.
- Gặp khó khăn trong gia đình hoặc chứng kiến cảnh xung đột hay bạo hành trong gia đình.

Nên nhớ rằng việc tự tử cướp đi một mạng người nhưng lại ảnh hưởng đến toàn thể cộng đồng. Đây là một thảm trạng của nhân loại nhất là khi những người còn non trẻ phải thiệt mạng. Khoảng chừng 90% những người trẻ toan tự sát đều bị bệnh tâm thần khi tự sát. Các chứng bệnh tâm thần như suy nhược tinh thần, lạm dụng rượu và ma túy, và các bệnh rối loạn về hành vi.

Những dấu hiệu báo nguy tử như thế nào ?

Việc tự tử của một thanh thiếu niên có thể liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau. Mặc dù chúng ta không thể nào ngăn chặn được tất cả những vụ tự tử nhưng nếu biết trước được một vài dấu hiệu báo động thì chúng ta cũng có thể can thiệp sớm hơn. Những dấu hiệu báo hiệu việc tự tử gồm có:

- Bày tỏ cảm xúc vô vọng.
- Học hành sa sút và thường vắng mặt
- Hay đề cập đến vấn đề chết và tự tử trong các bài viết hoặc những tác phẩm sáng tạo khác
- Biểu tượng các vật dụng cá nhân.
- Bộc lộ ý định tự tử hoặc hay phát biểu những ý tưởng về sự chết, chẳng hạn như "Tôi muốn chết đi cho rồi", "Không ai quan tâm nếu tôi sống hay chết", "chết có đau đớn gì không?" .
- Cảm giác vô dụng, làm cho cha mẹ và những người khác thất vọng.
- Tự xa cách gia đình và bạn bè.

Cha mẹ có thể làm gì để giúp đỡ ?

Tuổi dậy thì là một giai đoạn khó khăn, là buổi giao thời giữa tuổi thơ với tuổi trưởng thành. Cha mẹ có thể cảm thấy bực bội khi con em tỏ ra ngang ngạnh thách đố lại ý nghĩ và thái độ của cha mẹ. Cha mẹ thường cảm thấy khó lòng nói chuyện tâm tình với giới trẻ về những chuyện riêng tư. Thế nhưng điều quan trọng là phụ huynh phải cố gắng tìm cách đối thoại với con cái một cách tốt đẹp để hiểu được những cảm tình và suy nghĩ tuổi trẻ.

- Thành thật bày tỏ những mối quan tâm và cảm nghĩ của quý vị, cố gắng ôn tồn thảo luận các việc nầy.
 - Dành thời giờ để cho con trẻ nói lên hoàn cảnh và cảm xúc của các em. Nếu có thể, dàn xếp thời giờ để có thể nói chuyện với các em ở một nơi riêng tư mà không bị quấy rầy.
 - Cố gắng tránh phê phán: càng ít càng tốt. Tránh dùng "dạy bảo, giảng luân lý" quá nhiều.
 - Đừng coi thường những mối quan tâm của giới trẻ. Lỗi nhìn của các em có thể rất khác biệt với quan điểm của quý vị.
 - Nên chuẩn bị để hỏi xem chúng có nghĩ đến việc tự hại bản thân hay không.
 - Đừng coi thường những lời các em nói về việc tự làm hại mình hoặc tự vẫn. Đề nghị các em tìm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.
 - Chuẩn bị giúp họ liên lạc và duy trì mối liên lạc với những chuyên viên giúp đỡ.
 - Đừng hứa là sẽ giữ bí mật lời đe dọa tự hại mà các em nói với quý vị.
 - Hãy ở lại với người trẻ nếu quý vị nghĩ rằng việc tự tử có nguy cơ xảy ra lập tức.
 - Hãy chuyển đạt cho các em một niềm hy vọng và trợ giúp.
- Chỉ ra cho các em biết cách giải quyết những chuyện khó khăn khác ngoài cách tự tử. Khi được một người lớn nhìn nhận các giá trị và quan điểm của mình, người trẻ có thể cảm thấy bớt cô đơn và tuyệt vọng.

Tìm sự giúp đỡ ở đâu ?

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy tiếp xúc với:

- **Bác sĩ gia đình.**
- **Khu Cấp Cứu** của bệnh viện địa phương.

Khi cần sự giúp đỡ khác, quý vị có thể liên lạc với :

- Dịch Vụ Y Tế Khu Vực địa phương: Trong giờ làm việc tại quý vị có thể liên lạc với các trung tâm y tế cộng đồng hoặc các dịch vụ chuyên môn về sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên để được giúp đỡ. Xin liên lạc với các số điện thoại dưới đây hoặc nơi trang cuối của tài liệu nầy.
- Những chuyên viên làm việc với trẻ em và thanh thiếu niên như bác sĩ chuyên khoa nhi đồng, bác sĩ chuyên khoa tâm thần hoặc chuyên viên tâm lý trẻ em.
- Quý vị cũng có thể gọi điện thoại cho Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa (Transcultural Mental Health Centre - Transcultural Mental Health Centre) qua số điện thoại 02 9840 3899.

Nếu quý vị không thể nói tiếng Anh thông thạo, quý vị có thể gọi Dịch Vụ Thông Ngôn qua Điện Thoại (Telephone Interpreter Service - TIS) qua số điện thoại 13 14 50 (Dịch vụ miễn phí) và yêu cầu họ thay mặt quý vị để gọi Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa Transcultural Mental Health Centre trong giờ làm việc qua số điện thoại 02 9840 3899. Cư dân tại vùng nông thôn hoặc xa xôi hẻo lánh tại NSW có thể gọi Transcultural Mental Health Centre qua số điện thoại miễn phí 1800 648 911 để được giúp đỡ.