

CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO TỰ TỬ

Không có nạn nhân tự sát điển hình. Không nhóm tuổi, sắc tộc hoặc tầng lớp xuất thân nào được miễn nhiễm. May mắn thay, nhiều cá nhân gặp rắc rối thể hiện các hành vi cố ý hoặc vô tình báo hiệu ý định tự tử của họ. Nhận biết các dấu hiệu cảnh báo và hiểu cần làm gì tiếp theo có thể giúp cứu một mạng người.

Dấu hiệu Cảnh báo:

Các mô hình hành vi sau đây có thể cho thấy nguy cơ tự tử có thể xảy ra và cần được theo dõi chặt chẽ. Nếu chúng xuất hiện nhiều hoặc nghiêm trọng, hãy tìm sự trợ giúp chuyên môn ngay lập tức.

Các đường dây điện thoại hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần sau đây cung cấp khả năng tiếp cận với các cố vấn được đào tạo:

Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia số 1-800-273-TALK (8255)

Số Điện thoại Nhắn tin Trường hợp Khủng Hoảng – Text HOME to 741-741

COMCARE Crisis 660-7500

- Nói về tự tử, chết và / hoặc không có lý do để sống
- Bận tâm về cái chết
- Xa rời bạn bè và / hoặc các hoạt động xã hội
- Trải qua mất mát nghiêm trọng gần đây (đặc biệt là một mối quan hệ) hoặc trước sự đe dọa một mất mát đáng kể sẽ xảy ra
- Trải nghiệm hoặc sợ hãi về tình huống thất bại nhục nhã
- Thay đổi mạnh mẽ về hành vi (ví dụ như gây gỗ đột ngột, tức giận hoặc thờ ơ)
- Mất hứng thú với sở thích riêng, công việc, trường học, v.v.
- Chuẩn bị cho cái chết bằng cách lập di chúc (đột xuất) và các thỏa thuận cuối cùng
- Cho đi tài sản quý giá
- Tiền sử từng cố gắng tự sát, cũng như bạo lực và / hoặc thù địch
- Rủi ro không cần thiết; hành vi liều lĩnh
- Mất hứng thú với ngoại hình cá nhân
- Tăng sử dụng rượu và / hoặc ma túy
- Vô vọng chung chung
- Trải nghiệm sự thất bại hoặc bề mặt gần đây
- Không muốn kết nối với những người trợ giúp tiềm năng

Cảm xúc, Suy nghĩ và Hành vi

Gần như ai cũng có lúc nào đó trong đời nghĩ đến việc tự tử. Hầu hết mọi người quyết định sống vì họ nhận ra rằng khủng hoảng là tạm thời, nhưng chết thì không phải. Mặt khác, những người ở giữa khủng hoảng thường cảm thấy tình thế tiến thoái lưỡng nan của họ là không thể thoát ra và cảm thấy mất kiểm soát hoàn toàn. Thường xuyên, họ:

- Không thể ngừng cơn đau
- Không thể suy nghĩ rõ ràng
- Không thể đưa ra quyết định
- Không thể nhìn thấy bất kỳ lối thoát nào
- Không thể ngủ, ăn uống hay làm việc được
- Không thể thoát ra khỏi trầm cảm

- Không thể làm cho nỗi buồn biến mất
- Không thể nhìn thấy khả năng thay đổi
- Không thể thấy mình đáng giá
- Không thể thu hút sự chú ý của ai đó
- Dường như không thể kiểm soát

Bạn Nên Làm Gì?

1. Hãy nhận biết. Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo được liệt kê ở trang đầu tiên.
2. Tham gia. Sẵn sàng để giúp đỡ. Thể hiện sự quan tâm và ủng hộ.
3. Hỏi xem anh ấy / cô ấy có nghĩ đến việc tự tử không.
4. Hãy thẳng thắn. Nói chuyện cởi mở và thoải mái về vấn đề tự tử.
5. Sẵn sàng lắng nghe. Cho phép bộc lộ cảm xúc và chấp nhận những cảm xúc đó.
6. Không phán xét. Tránh tranh luận về việc tự tử là đúng hay sai, cảm xúc của ai đó tốt hay xấu, hay về giá trị của cuộc sống.
7. Tránh chế nhạo hoặc thách thức người đó làm "điều đó".
8. Tránh đưa ra lời khuyên bằng cách đưa ra quyết định cho người khác để bảo họ phải cư xử khác.
9. Tránh hỏi "tại sao." Điều này chỉ khuyến khích tính phòng thủ.
10. Cung cấp sự đồng cảm, không phải thông cảm.
11. Đừng tỏ ra sốc. Điều này tạo ra khoảng cách.
12. Không giữ bí mật về ý định tự tử của người khác (hoặc của chính bạn). Tìm sự giúp đỡ, im lặng có thể gây chết người.
13. Cung cấp hy vọng rằng vẫn còn các lựa chọn khác. Tránh đưa ra lời trấn an dễ dàng; nó chỉ chứng tỏ bạn không hiểu.
- 14. Hãy hành động. Loại bỏ bất cứ thứ gì mà người đó có thể sử dụng để làm tổn thương họ. Kêu gọi các cá nhân hoặc cơ quan chuyên về can thiệp khủng hoảng và ngăn chặn tự tử trợ giúp.**

Bạn Có thể Nói chuyện với Ai?

- Cơ quan sức khỏe tâm thần cộng đồng
- Bác sĩ trị liệu riêng
- Cố vấn, nhà tâm lý học hoặc nhân viên xã hội ở trường
- Bác sĩ gia đình
- Trung tâm ngăn chặn tự tử / can thiệp khủng hoảng
- Nhà lãnh đạo tôn giáo / tinh thần



Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang bị trầm cảm nghiêm trọng hoặc chủ động tự tử, hãy gọi cho Đường dây Nóng Ngăn chặn Tự tử Quốc gia theo số 1-800-237-TALK (8255). Các cố vấn được đào tạo trong khu vực của bạn luôn sẵn sàng để giúp đỡ khi bạn cần.

*Retrieved from: <http://tspn.org/warning-signs>