

CÂU CHUYỆN CỦA MỘT NGƯỜI CHA

Tôi đã từng luôn giữ một khẩu súng trong nhà để bảo vệ gia đình tôi. Đó là việc tôi hối tiếc cho phần còn lại của cuộc đời mình.

Cậu con trai thiếu niên của tôi đã tự bắn vào đầu mình với khẩu súng của tôi; khẩu súng lẽ ra dùng để bảo vệ nó.

Tôi cất khẩu súng đã nạp đạn vào ngăn kéo tủ đầu giường của mình. Tôi không bao giờ nghĩ rằng con tôi sẽ lấy nó và dùng để bắn vào mình. Con trai tôi dường như rất hạnh phúc, luôn luôn được bao quanh bởi gia đình và bạn bè. Nó và bạn gái đã chia tay vào đêm hôm trước. Tôi biết sẽ rất khó khăn với con, nhưng tôi nghĩ rằng con sẽ ổn thôi - đó là một phần của quá trình trưởng thành. Nhưng con tôi không ổn. Khi tôi biết chuyện gì đã xảy ra, tôi cảm thấy như mình chịu trách nhiệm cho việc để khẩu súng đó trong nhà và để con tiếp cận được với nó.

Nếu tôi không có khẩu súng đó trong nhà, con trai tôi có thể vẫn còn sống. Tôi nghĩ về điều đó mỗi ngày.

THÔNG TIN KHÁC

Tham khảo suicideproof.org

CÁC TRANG WEB TÀI LIỆU

Để tìm hiểu thêm về nỗ lực ngăn chặn tự tử ở Tennessee, vui lòng truy cập:

riyouthsuicidepreventionproject.org

samaritansri.org

save.org

sprc.org

afsp.org

risas.org

ĐỐI TÁC

Mạng lưới Phòng chống Tự tử Tennessee
Bộ Y tế Tennessee
Sở Y tế Tâm thần & Dịch vụ Lạm dụng
Chất gây nghiện Tennessee



Trung tâm Ngăn ngừa Bạo lực Súng Brady tự hào tiếp tục chiến dịch này, ban đầu được phát triển như một dự án của CPYV và Sở Y tế Rhode Island

Chống-Tự Tử

tại nhà của bạn

Hướng dẫn dành cho phụ huynh để giữ gia đình an toàn

Tennessee Suicide Prevention Network
"Saving Lives in Tennessee"

TN Department of Health

TN Department of Mental Health & Substance Abuse Services



Nhà của bạn có PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ?

Ngay cả khi bạn nghĩ rằng con mình không có nguy cơ tự tử, tại sao lại để xảy ra cơ hội? Những bước đơn giản này có thể giúp bạn xây dựng ngôi nhà phòng chống-tự tử và có thể cứu mạng một trẻ vị thành niên.

Khoản tài trợ này được cung cấp theo số tài trợ: 1U97SM061764-01 từ Cục Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện (SAMHSA), Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS). Các quan điểm, chính sách và ý kiến được bày tỏ là của các tác giả và không nhất thiết phải là của SAMHSA hoặc HHS.

CÁCH CHỐNG-TỰ TỬ

Cất bỏ Súng Ngay Bây giờ


- Nhờ một người bạn đáng tin cậy của một thành viên gia đình giữ nó tạm thời.
- Khu vực cảnh sát địa phương hoặc câu lạc bộ bắn súng của bạn có thể cung cấp chỗ lưu trữ tạm thời.
- Ít nhất, hãy khóa súng an toàn tránh xa đạn dược.

Hạn chế Thuốc men

- Không giữ sẵn thuốc với liều nguy hiểm. Dược sĩ có thể tư vấn cho bạn về số lượng an toàn.
- Cân nhắc khóa thuốc.
- Vứt bỏ bất kỳ loại thuốc nào bạn không cần nữa.


Hỗ trợ

- Các dấu hiệu cảnh báo tự tử không phải lúc nào cũng rõ ràng.
- Chú ý đến tâm trạng và hành vi của con mình.
- Nếu bạn nhận thấy những thay đổi đáng kể, hãy hỏi con xem con có suy nghĩ về tự tử không.



THUỐC MEN

Khóa và giới hạn
Sự thật: Thanh thiếu niên có ý định tự tử sử dụng thuốc nhiều hơn bất kỳ phương pháp nào khác.




HỖ TRỢ

Lắng nghe và hỏi han.
Sự thật: Hàng năm có hàng triệu trẻ em và thanh thiếu niên thực sự xem xét việc tự tử.



VŨ KHÍ

Cất đi, Khóa lại.
Sự thật: Súng được sử dụng trong gần một nửa số ca tử vong do tự tử ở tuổi vị thành niên.



LUÔN CÓ SỰ TRỢ GIÚP nếu bạn lo ngại rằng người nào đó mà bạn quan tâm có nguy cơ tự tử.

[VISIT suicideproof.org](https://www.suicideproof.org)

ĐƯỜNG DÂY NÓNG PHÒNG NGỪA TỰ TỬ QUỐC GIA:
24/7 miễn phí và bảo mật
1-800-273-TALK (8255)

TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP:
Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu địa phương.