



THE SAFETY SERVICES DEPARTMENT

3850 N. Hydraulic, Wichita, Kansas 67219 • (316) 973-2260

(316) 973-2100 Security Communications

<http://www.usd259.org/safetyservices>



Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Trầm Cảm và Hành Vi Tự Vấn

- Thảo luận về việc muốn chết hoặc tự giết mình
- Phát biểu về cảm giác thất vọng, bất lực, hoặc vô dụng
- Cho thấy những tâm trạng lo ngại hoặc những thay đổi về hành vi, đặc biệt khi có những dấu hiệu cảnh báo ở trên
- Rút khỏi từ những thay đổi trong các kết nối/tình huống xã hội
- Gần đây đã gia tăng bối rối hoặc phát cáu
- Những thay đổi về giấc ngủ (tăng hoặc giảm)
- Tức giận hoặc thù hận mà có vẻ mất cá tính hoặc xuyên tạc
- Trầm cảm kéo dài được tiếp theo bởi một cảm giác hân hoan
- Lo lắng với các chết
- Tìm cách để tự giết mình (như tìm kiếm trên mạng hoặc mua một khẩu súng)
- Thực hiện những rủi ro không cần thiết hoặc biểu lộ hành vi tự hủy hoại
- Hành vi mất cá tính
- Gia tăng việc sử dụng rượu hoặc ma túy
- Mất thích thú về những điều mà mình thích
- Thực hiện những sắp xếp; đặt các vấn đề của mình theo thứ tự
- Thảo luận về cảm giác bị mắc kẹt; đau không chịu nổi; là một gánh nặng; cảm giác bị cô lập
- Cho đi của cải quý giá
- Những Manh Mối Bằng Lời:
 - “Tôi ước tôi đã chết”
 - “Gia đình tôi sẽ tốt hơn nếu không có tôi”
 - “Không ai cần tôi”

