

PHÒNG NGỪA TỰ TỬ

Công Cụ Cho Gia Đình



Đặt ra những câu hỏi về tự tử này có thể cứu được mạng người.

- » Quý vị đã từng nghĩ đến tự tử hoặc về cái chết chưa?
- » Quý vị có ý định tự tử không?

Nếu câu trả lời cho một trong các câu hỏi trên là có, hãy thực hiện ngay các bước sau.

Làm thế nào để tôi bảo vệ con an toàn?

- » Khóa và cất riêng súng & đạn.
- » Khóa, vứt bỏ hoặc giấu ma túy và các loại thuốc khác.
- » Chặn khả năng tiếp cận tất cả các vật sắc nhọn. (Dao nhà bếp, dao cạo râu, gọt bút chì, dao thủ công)
- » Loại bỏ hóa chất độc hại. (Sản phẩm tẩy rửa, viên giặt, hóa chất ở ga-ra)
- » Tăng cường giám sát. (Kiểm tra con quý vị sau mỗi 10 phút)

**DỊCH VỤ KHỦNG
HOẢNG**
24 giờ 7 ngày/tuần

- Đường Dây Trợ Giúp về Tự Tử và Khủng Hoảng
Gọi Điện hoặc Gửi Tin Nhắn 988
- Trò Chuyện về Khủng Hoảng: 988lifeline.org/chat
- **OC Links** Gọi (855) 625-4657
- **Trevor Line** (Thanh thiếu niên **LGBTQ**)
(866) 488-7386
- Tin Nhắn về Khủng Hoảng cho người điếc và khiếm thính: soạn **HEARME** gửi 839863

CÁC NGUỒN LỰC KHÁC

- **The OC WarmLine** (877) 910-9276
- **Nhắn Tin** (714) 991-6412
- **OCNavigator.org**



PHÒNG NGỪA TỰ TỬ

Khi trẻ lớn lên thành thanh thiếu niên, cha mẹ sẽ thấy khó để biết con đang nghĩ gì và cảm thấy gì. Tìm hiểu các yếu tố khiến thanh thiếu niên rơi vào nguy cơ tự tử là điều rất quan trọng.



1. Hãy hành động nếu con quý vị cảm thấy chán nản hoặc lo lắng.

Trẻ em nào cũng phải đối mặt với ngày tồi tệ, nhưng nếu con quý vị có vẻ khó chịu trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần, hãy trao đổi với con. Đừng đợi trẻ em đến gặp chúng ta để nói về những vấn đề của trẻ. Hãy gõ cửa, ngồi xuống và nói, “Con có vẻ buồn. Con có muốn trò chuyện không? Cha/mẹ có thể giúp.”

2. Hãy lắng nghe—ngay cả khi con quý vị không nói chuyện.

Hầu hết trẻ em đang có ý định tự tử đều bộc lộ manh mối về trạng thái tinh thần bất ổn qua các hành vi và hành động. Nếu bản năng nói với quý vị rằng một đứa trẻ có thể là mối nguy hiểm cho chính chúng, hãy làm theo bản năng và đừng để trẻ ở một mình. Hãy theo dõi và trao đổi về mọi hoạt động mạng xã hội bất thường.

3. Hãy nghiêm túc với bất kỳ nguy cơ tự tử.

Tuyên bố “Tôi muốn chết” hoặc “Tôi không quan tâm nữa” bằng văn bản hoặc bằng lời nói nên được xem xét một cách nghiêm túc và không phán xét. Cho dù con quý vị đang có ý định tự tử hay không, hãy cho con biết quý vị đang lắng nghe, quan tâm và coi trọng lời nói của con.

4. Tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia ngay.

Nếu hành vi của con khiến quý vị lo lắng, hãy tìm giúp đỡ. Gọi cho nhóm hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần tại địa phương hoặc đến phòng cấp cứu địa phương. Nếu con quý vị có nguy cơ tự làm hại bản thân hoặc sẽ tự tử ngay, hãy gọi 911.

5. Chia sẻ cảm xúc của quý vị.

Hãy để con biết rằng con không đơn độc. Hãy trấn

an con nhưng đừng coi thường nỗi khổ tâm của con, rằng khoảng thời gian tồi tệ rồi cũng sẽ qua đi. Cuộc sống sẽ trở nên tốt hơn và quý vị sẽ giúp con thông qua biện pháp tư vấn và điều trị khác để giúp cuộc sống của con tốt hơn.

6. Nói chuyện với con nếu con đang tự cô lập mình khỏi gia đình và bạn bè.

Nếu con đẩy quý vị ra xa, đừng coi đó là chuyện cá nhân. Hãy hỏi xem con muốn nhận hỗ trợ từ ai và cho con biết quý vị luôn sẵn sàng nếu con đổi ý.

7. Khuyến khích tập thể dục.

Hoạt động thể chất có thể làm giảm triệu chứng trầm cảm ở mức nhẹ đến trung bình. Tập thể dục khiến một tuyến trong não bộ giải phóng endorphin, một chất có thể cải thiện tâm trạng và giảm đau. Tập thể dục có thể giúp con cảm thấy tốt hơn về bản thân.

8. Dạy con cách quản lý trách nhiệm và kỳ vọng của bản thân.

Nếu con bị choáng ngợp, hãy đề nghị con chia các nhiệm vụ lớn thành những nhiệm vụ nhỏ hơn, dễ quản lý hơn và tham gia các hoạt động ít căng thẳng mà con yêu thích. Mục tiêu là xây dựng lại sự tự tin và lòng tự trọng.

9. Nếu con đang được điều trị, hãy khuyến khích con kiên nhẫn chờ kết quả.

Liệu pháp trò chuyện và/hoặc thuốc thường cần thời gian để cải thiện tâm trạng. Con quý vị không nên nản lòng nếu chưa cảm thấy tốt hơn ngay lập tức.

10. Nếu quý vị để súng ở nhà, hãy khóa lại hoặc không để trong nhà cho đến khi cơn khủng hoảng qua đi.

Nếu quý vị nghi ngờ con mình có ý định tự tử, hãy khóa lại hoặc không để trong nhà tất cả súng ống, đạn dược, rượu và thuốc.



Phòng theo “Mười Điều Cha Mẹ Có Thể Làm Để Ngăn Ngừa Tự Tử” tại

www.healthychildren.org