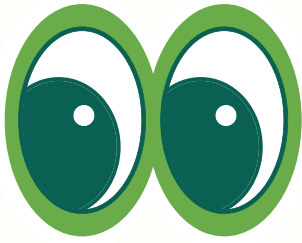




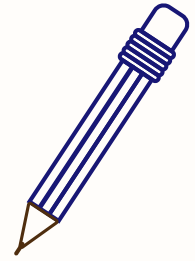
Cẩm nang
**PHÒNG NGỪA
TỰ SÁT**



**ĐUỐI THÔI
ĐỪNG CHỬI**



Dấu hiệu nhận biết



3 yếu tố chính để nhận biết một người có ý định tự sát là *cảm xúc - hành vi - lời nói*. Các dấu hiệu này thường không xuất hiện một mình mà thường đi cùng nhau.

Về cảm xúc

- Dễ cáu gắt bởi lời nói, hành động của người khác;
- Dễ cảm thấy có lỗi, xấu hổ hoặc là một gánh nặng;
- Tâm trạng sẽ thay đổi thất thường, dễ xuất hiện các cảm xúc mạnh (trầm buồn hoặc vui vẻ lạ thường).



Về hành vi và lời nói

- Khóc nhiều và không thể kiểm soát;
- Thể hiện sự bi quan, tuyệt vọng trong khoảng thời gian dài;
- Không còn hứng thú với những hoạt động yêu thích trước đây (vd: không còn muốn đi chơi với bạn bè, ra ngoài hay tập thể dục);
- Tự cô lập, cắt đứt liên lạc với mọi người, đặc biệt nếu điều này xảy ra đột ngột;
- Nói lời tạm biệt với mọi người;
- Nhắc về cái chết một cách trực tiếp hoặc gián tiếp (vd: nếu họ không còn ở đây, hoặc giá như chưa được sinh ra, chết là cách tốt nhất để giải quyết mọi vấn đề, không thể chịu đựng được nữa,...);
- Đột ngột chuyển từ rất chán nản sang rất vui vẻ hoặc bình tĩnh mà không rõ lý do.

Lưu ý thêm: Người có ý định tự sát thường gặp khó khăn về tâm lý nên họ có thể sẽ có các rối loạn về thể lý như:

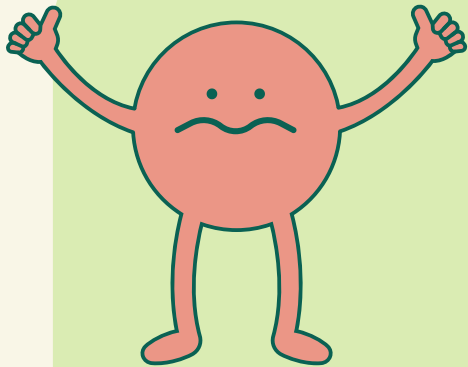
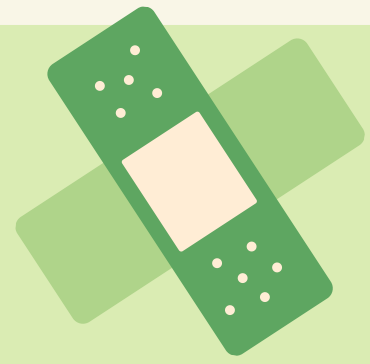
- Rối loạn giấc ngủ: mất ngủ hoặc ngủ li bì;
- Có biểu hiện rối loạn ăn uống: không muốn ăn hoặc ăn quá nhiều;
- Thường xuyên đau đầu, đau dạ dày, và cảm thấy mệt mỏi kéo dài.

**Khuyến nghị:* Danh sách chỉ nêu lên một số biểu hiện điển hình. Không phải người có ý định tự sát nào cũng có tất cả những dấu hiệu trên. Và ngược lại, một người có những dấu hiệu trên cũng có thể không có ý định tự sát.



03 cấp độ

dẫn đến nguy cơ tự sát



1. Ý định

- Có suy nghĩ về việc tự sát.
- Kế hoạch thực hiện còn mơ hồ và không nguy hiểm đến tính mạng.
- Ở mức độ này họ sẽ không thực hiện hành vi tự sát.

Tuy nhiên, cần xem xét đến cường độ của suy nghĩ tự sát, khoảng thời gian và hoàn cảnh các ý tưởng nảy sinh.

2. Kế hoạch

- Có suy nghĩ về việc tự sát.
- Có kế hoạch cụ thể và nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng chưa thực hiện hành vi tự sát.



3. Hành động

- Có suy nghĩ về việc tự sát.
- Có kế hoạch cụ thể và nguy hiểm đến tính mạng. Đang cố gắng thực hiện hành vi tự sát.



Hotline hỗ trợ trường hợp tự sát

Các đơn vị hỗ trợ khẩn cấp:

- Bệnh viện Tâm Thần TP.HCM: 19001267
- Tổng đài Cấp cứu: 115

Danh sách các đơn vị thăm khám và trị liệu:

<https://huongnghiepsongan.com/2020/05/29/danh-sach-trogiup/>



Làm gì khi bản thân có suy nghĩ tự sát?

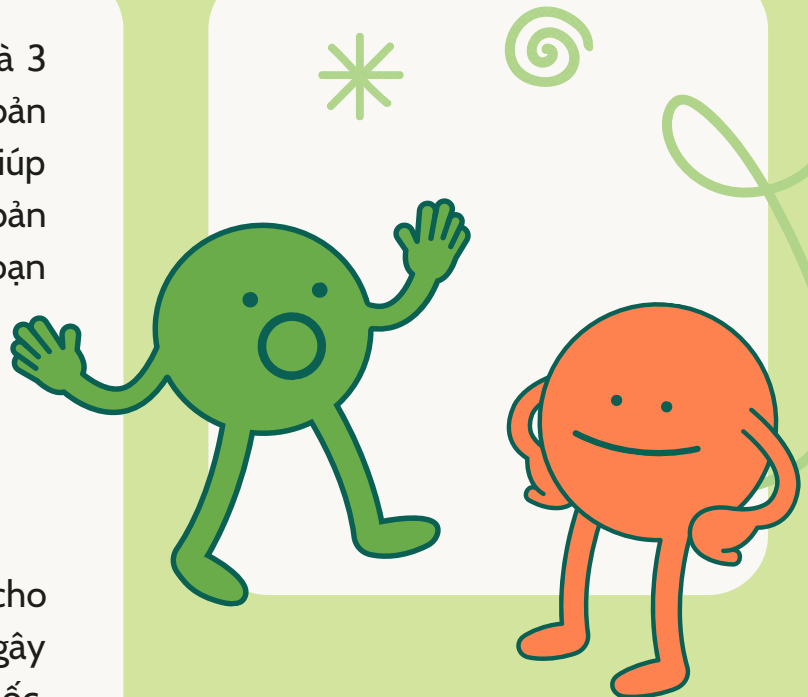
Vứt Bỏ - Nói Ra - Chuyển Hướng là 3 bước bạn cần thực hiện khi nhận thấy bản thân có ý định tự sát. 3 bước này sẽ giúp bạn “sơ cứu cảm xúc khẩn cấp” cho bản thân và tạm thời vượt qua được giai đoạn nguy hiểm.

Bước 1: Vứt bỏ ngay mọi công cụ tự sát

Hãy tạo cho một không gian an toàn cho bạn. Tránh xa những vật dụng có thể gây hại đến bạn như chất hóa học, thuốc, dao, kéo, những vật nhọn gây nguy hiểm và tránh xa các thành cầu thang, lan can gần bạn.

Bước 2: Nói ngay với ai đó rằng BẠN cần giúp đỡ

Nói ra những suy nghĩ bạn đang có với một người ở gần bạn. Hãy nhờ ai đó ngăn bạn lại, họ có thể là một người thân, người bạn hoặc thậm chí là một người lạ đang ở gần đó.



Bước 3: Chuyển hướng suy nghĩ của bạn tới bất-kỳ-thứ-gì khác

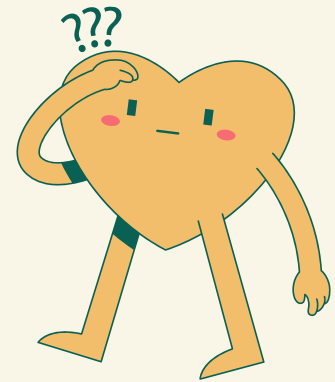
Cố gắng chuyển hướng suy nghĩ và tập trung vào *bất-kỳ-điều-gì* gần bạn: một bài hát, một quyển sách hay màu sắc của bức tường đối diện, hãy tập trung vào điều đó. Hoặc thử tập trung vào các giác quan của bản thân: bạn nghe gì, thấy gì, đang chạm vào gì?

Làm sao hỗ trợ người có ý định tự sát?*

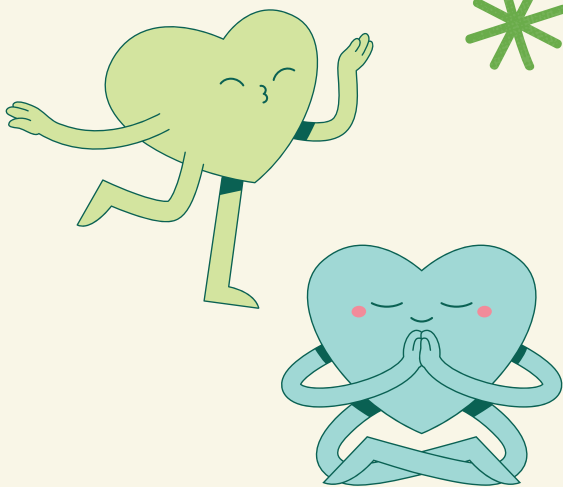


Hỏi thăm và lắng nghe

Hỏi trực tiếp về vấn đề đó, nhưng tránh thể hiện theo hướng chất vấn buộc tội. Bạn không cần phải cho lời khuyên hay ý kiến cá nhân. Chỉ cần bạn lắng nghe và bày tỏ sự thấu hiểu, quan tâm đến họ.



⚠ Lưu ý: Trong trường hợp họ không cởi mở chia sẻ, bạn không nên tự tìm hiểu bằng cách xem tin nhắn cá nhân, nhật ký,... Trong mọi trường hợp, MENTHY khuyến khích việc đối thoại trực tiếp. Thêm vào đó, bạn cũng không hứa giữ bí mật vì an toàn của họ là ưu tiên.



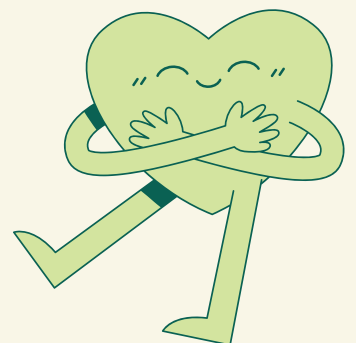
Giữ bình tĩnh và luôn cởi mở

Cảm giác tội lỗi và xấu hổ có thể là nguyên nhân khiến người thân không muốn chia sẻ những vấn đề đang gặp phải với bạn. Hãy lắng nghe họ, cố gắng hiểu và không phán xét, không chỉ trích những cảm xúc tiêu cực mà họ đang trải qua. Điều này sẽ mang lại kết quả tích cực hơn là việc thúc giục họ phải thay đổi những cảm xúc ấy.



Quan tâm và động viên

Người đang khó khăn về mặt tâm lý thường có xu hướng cách ly bản thân khỏi thế giới. Vì vậy bất cứ điều gì có thể để khiến họ cảm thấy họ là một phần của cộng đồng, được kết nối và được yêu thương, đều có giá trị rất lớn. Những lời động viên và quan tâm giúp họ vượt qua những cảm xúc tiêu cực và lấy lại hy vọng sống.



**Tùy vào mức thân thuộc và độ sẵn sàng của người có ý định tự sát, bạn có thể cân nhắc các bước hỗ trợ này.*



Chú ý đến những dấu hiệu cảnh báo

Phần lớn những người có ý định tự sát sẽ có những dấu hiệu chung để nhận biết. Việc nhận ra những dấu hiệu này rất quan trọng trong việc tạo cơ hội can thiệp kịp thời.



Nhờ sự trợ giúp từ các chuyên gia

Với trẻ nhỏ, hãy sớm tìm đến sự trợ giúp và tham khảo ý kiến từ các chuyên gia trị liệu tâm lý để có những biện pháp can thiệp hiệu quả.

Với người trưởng thành, hãy chia sẻ thông tin, động viên họ liên hệ với các chuyên gia tâm lý để có được những lời khuyên hợp lý nhất. Sẵn sàng dẫn người thân của bạn đến gặp chuyên gia nếu họ không chủ động hoặc ngại đi một mình. Ngoài ra, bạn nên tìm hiểu và nghiên cứu thêm thông tin về biện pháp phòng ngừa để có đủ khả năng và công cụ hỗ trợ người thân trong quá trình điều trị.



Biết xác định các trường hợp khẩn cấp

Hãy **lập tức liên hệ đường dây nóng** của các tổ chức y tế và phòng ngừa tự sát khi ai đó có biểu hiện thực hiện hành vi tự sát hoặc đã có sẵn kế hoạch từ trước. **Ở bên cạnh người thân** trong không gian an toàn, không có các vật dụng nguy hiểm.

Nếu tình trạng người thân không cấp bách nhưng có xu hướng ngày càng tệ hơn thì vẫn nên liên hệ ngay với bác sĩ. Trong trường hợp, người thân không chủ động tìm kiếm sự trợ giúp, thì bạn buộc phải là người thông báo.

Xem thêm tại:

- <https://menthy.vn/bai-viet/tre-em-thanh-thieu-nien-va-nguy-co-tu-sat>
- <https://www.tiktok.com/@menthy.vn>

Những điều không nên nói với người có ý định tự sát

"Cuộc sống đâu tệ đến vậy. Còn nhiều người khổ hơn bạn nhưng họ có tự sát đâu"

Câu nói này có thể khiến họ cảm thấy không được thấu hiểu, dễ sinh cảm thấy lạc lõng, vô định.



"Con có biết ba mẹ sẽ đau khổ đến mức nào không? Tự sát là ích kỷ và hèn nhát"

Câu nói này có thể khiến họ càng cảm thấy tội lỗi và xấu hổ.

"Bạn còn trẻ mà, tương lai còn dài. Tự sát không phải cách giải quyết vấn đề"

Dễ phản tác dụng vì đường dài khiến họ liên tưởng đến tương lai gian khổ, khó khăn nối dài, do đó tạo thêm áp lực.



"Vẫn có nhiều thứ đau hơn thế"

Biết là bị bỏng toàn thân nguy hiểm hơn chỉ bỏng ở tay, nhưng khi so sánh như vậy có thể khiến họ cảm thấy nỗi đau của mình bị xem nhẹ, và người khác đang không hiểu.

"Ai tự sát sẽ bị trừng phạt!"

Nếu người có ý định tự sát có niềm tin tôn giáo, có thể họ đã nghĩ đến điều này nhưng vẫn quyết định sẽ chấm dứt cuộc đời. Một số trường hợp, nhắc lại câu trên sẽ khiến họ thay đổi ý định. Nhưng ở nhiều trường hợp khác, họ có thể cảm thấy bị đe dọa hoặc chỉ trích vì vậy càng muốn xa lánh hơn.



ĐUỐI THÔI ĐỪNG CHỦI

Tài liệu tham khảo

- The National Institute of Mental Health (NIMH). Warning Signs of Suicide (2022). Available: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide> [Accessed 01 September 2022]
- Melinda Smith, Lawrence Robinson, and Robert Segal. HelpGuide, Suicide Prevention (2022). Available: <https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention.htm> [Accessed 20 July 2022]
- Victoria Pelham. Cedars-Sinai, What to Do When a Loved One Is Suicidal (2021). Available: <https://www.cedars-sinai.org/blog/when-a-loved-one-is-suicidal.html> [Accessed 10 August 2022]
- Mind. Tips for coping with suicidal feelings right now (2020). Available: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/suicidal-feelings/helping-yourself-now/> [Accessed 01 September 2022]
- WHO, “Suicide” (2022). Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> [Accessed 18 July 2022]



ĐUỐI THÔI ĐỪNG CHÚI

Cẩm nang Phòng ngừa tự sát

Cẩm nang này thuộc Dự án phòng ngừa tự sát “Đuối thôi, đừng chúi” do Doanh nghiệp xã hội Chăm sóc sức khỏe tinh thần Menthy khởi xướng.

Cập nhật vào: 12/10/2022

Thông tin về dự án

<https://bit.ly/pnts-dtdc-gioithieu>

Dự án "Đuối thôi, đừng chúi" cũng đã thực hiện các ấn phẩm khác dưới dạng Video, hình ảnh, bài viết ngắn qua các kênh:

- Tiktok: www.tiktok.com/@menthy.vn
- Fanpage: www.facebook.com/menthy.vn
- Website: <https://menthy.vn/>

Thông tin liên hệ

Công ty TNHH DNXH Chăm sóc sức khỏe tinh thần Menthy

- Hotline: 0909 472 427
- Fanpage: www.facebook.com/menthy.vn
- Email: hotro@menthy.vn