

## Những điều Phụ huynh Cần biết về Tình trạng Tự tử ở Thanh thiếu niên

- Tự tử không phải là đề tài để thảo luận nhưng sẽ là hữu ích và giúp ngăn ngừa nếu có thể trò chuyện một cách cởi mở về vấn đề này. Thảo luận với trẻ em thậm chí còn khó hơn, tuy nhiên đây là vấn đề mà các em cần biết và hiểu rằng không phải là chủ đề cấm kỵ.
- Và quan trọng hơn nữa, trẻ em cần biết rằng các em có thể tìm đến quý vị (hoặc một người lớn đáng tin cậy) nếu bị trầm cảm, buồn nản hoặc nghĩ đến việc tự tử.
- Ý nghĩ tự tử không phải là hiếm gặp ở trẻ em và không nên làm ngơ hay bỏ qua. Với sự đồng cảm, quan tâm và hỗ trợ thích hợp, con em của quý vị có thể trở nên kiên cường và vững vàng.

### Các Meo nhỏ để Khởi đầu Cuộc Trò chuyện

#### Nhận biết Các Dấu hiệu Cảnh báo

- **Thay đổi tâm trạng:** Cảm giác tuyệt vọng, lo lắng, bất an/lo âu, tức giận, hoặc vô dụng
- **Các thay đổi về hành vi:** Không giữ các sinh hoạt bình thường, thay đổi về thói quen ngủ hoặc ăn uống, thay đổi bạn bè hoặc uống rượu bia hoặc sử dụng các chất kích thích khác
- **Đe dọa tự tử và tự gây thương tổn cho bản thân:** Nói về cái chết hoặc mong muốn chết, đăng trên mạng trực tuyến về việc muốn chết hoặc tự tử; tìm hiểu các cách để chết; cho đi đồ đạc; cắt/rạch trên thân thể hoặc tìm cách có vũ khí
- **Các tình huống gây tác động:** Người thân qua đời, tâm trạng căng thẳng, quan hệ đổ vỡ, gặp rắc rối, hoặc quá lo lắng về điểm số ở trường, các sự kiện và kỳ nghỉ quan trọng.

#### Nhận biết Các Yếu tố Nguy cơ

- Tự tử có thể xảy ra trong bất kỳ gia đình nào. Đây là đỉnh điểm của nhiều yếu tố mà đôi khi có thể dẫn đến hành động đột ngột và thiếu suy nghĩ.
- Nguy cơ này rõ rệt hơn khi quý vị lưu ý đến các vấn đề khác mà con em của quý vị có thể đang gặp phải (chẳng hạn như ham muốn tình dục, bị ức hiếp, bản dạng giới, việc sử dụng chất kích thích, đối mặt với sang chấn tâm lý, các áp lực trong xã hội và áp lực học tập). Những thanh thiếu niên quá tham vọng cũng có thể gặp nguy cơ.
- Có thể không có các dấu hiệu hay triệu chứng rõ ràng, và những người trông nom chăm sóc không phải lúc nào cũng biết rõ mọi việc, chẳng hạn như thay đổi về bạn bè hoặc các mối quan hệ đổ vỡ. Thường xuyên hỏi thăm tình hình là thực hành hữu ích vì việc đó sẽ giúp quý vị trò chuyện dễ dàng hơn khi có chuyện xảy ra.

#### Lên Kế hoạch

- **Kế hoạch:** Biết những gì quý vị muốn nói có thể giúp cuộc trò chuyện được cởi mở dễ dàng hơn nhiều. Dự liệu trước là các em có thể phản ứng lại và quý vị sẽ phản hồi như thế nào.
- **Lựa chọn Thời gian để Trò chuyện:** Xem <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>
- Thời điểm có thể ảnh hưởng đến mong muốn chia sẻ của một người. Sau đây là một số cơ hội có thể giúp quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện:
  - khi đi xe.
  - khi quý vị nghe hoặc nhìn thấy người ta nói về vấn đề tự tử trên TV.
  - khi trong cộng đồng quý vị có người tự tử.

#### Trung thực và Đi thẳng vào Vấn đề

- Quý vị có thể thừa nhận rằng vấn đề tự tử không dễ thảo luận. Trò chuyện tâm sự về các cảm xúc của quý vị cũng sẽ giúp con em của quý vị cởi mở. Nếu con của quý vị ở tuổi thanh thiếu niên vẫn khó mở lòng để trò chuyện, đừng ngại hỏi các em những câu hỏi trực tiếp, chẳng hạn như:
  - “Có ai trong bạn bè của con gặp vấn đề về tự tử không?”
  - “Con có bao giờ nhìn thấy ai đăng trên mạng về các cảm xúc này không?”
  - “Con có biết ai đã từng tìm cách tự tử không?”
  - “Con có bao giờ cảm thấy bị ngợp bởi những cảm xúc của mình không?”

### **Luôn Ủng hộ Giúp đỡ**

- Hãy cho con em của quý vị biết rằng quý vị luôn yêu thương và ủng hộ các em. Cho các em biết rằng có thể tìm đến quý vị bất kỳ lúc nào, cho dù các em đang trải qua chuyện gì đi nữa. Cho con em của quý vị biết là có nhiều nguồn trợ giúp khác mà các em cũng có thể tìm đến, trong đó bao gồm:
  - các viên chức quản lý trường học, giáo viên, hoặc các chuyên gia tư vấn,
  - họ hàng thân thích,
  - Bác sĩ, y tá, và các nhân viên y tế khác
  - 988 - gọi điện thoại, nhắn tin, và trao đổi trực tuyến (chat) (phục vụ 24/7)
- Yêu cầu con em của quý vị lưu số điện thoại cung cấp trợ giúp vào trong máy điện thoại của các em hay để ở , chẳng hạn như gắn/dán trên tủ lạnh.
- Bảo đảm với con em của quý vị rằng các em sẽ không gặp rắc rối nếu nhờ giúp đỡ.

### **Nên Tích cực Lắng nghe**

- Cố gắng lắng nghe mà không phán xét, ngay cả khi quý vị lo lắng. Nếu quý vị phản ứng quá mức, các em có thể không tìm đến quý vị khi cần. Nếu quý vị hỏi đáp không thỏa đáng, các em có thể nghĩ rằng quý vị không quan tâm. Hãy phản hồi một cách có ý nghĩa, chu đáo, và chân thành.

### **NẾU nghi ngờ con em của QUÝ VỊ đang có ý nghĩ tự tử:**

- **Gọi 988 và khuyến khích con em của quý vị gọi điện thoại hoặc nhắn tin cho 988; Giúp các em có thể liên lạc 988 bất kỳ lúc nào trong ngày (24 giờ trong ngày/7 ngày một tuần).**
- **Gọi Đường dây Trợ giúp Can thiệp Khủng hoảng; (240)777-4000 hoặc tới địa điểm sau đây mà không cần lấy hẹn trước (1301 Piccard Drive, Rockville) hoặc nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần chuyên về vấn đề tự tử.**
- **Truy cập (vào xem) trang mạng BtheOne.Org và khuyến khích con em của quý vị cũng làm như vậy**
- Hỏi về cảm xúc của các em và lắng nghe (thực sự lắng nghe mà không đưa ra phản hồi).
- Trò chuyện theo cách không đối đầu. Nên trò chuyện trong khi đang đi dạo hoặc đi xe khi quý vị không ở tư thế mặt đối mặt.
- Không hạn chế truy cập internet/sử dụng máy điện thoại di động mà chỉ cần giám sát.
- Không tỏ ra bị sốc (sửng sốt) hoặc tức giận.

### **Đừng nói:**

- “Cha/mẹ hiểu”
- “Khi cha/mẹ ở tuổi của con...”

- “Không có vấn đề gì to tát cả”

#### **Nên nói:**

- “Cha/mẹ ở đây luôn lắng nghe”
- “Chắc hẳn là con cảm thấy rất tệ đúng không?”
- “Con đã thử làm những gì rồi?”
- “Con cần cha/mẹ giúp gì?”
- “Chúng ta có thể cùng làm gì để giúp con cảm thấy an toàn?”

#### **Giúp Con em của quý vị Đối mặt Hiệu quả Hơn bằng cách Phát triển Những Kỹ Năng Sau đây:**

##### **Kỹ năng Ứng phó**

- Làm mẫu và đưa ra hình mẫu về các kỹ năng ứng phó hiệu quả cho con em của quý vị
- Chỉ ra những cách thức ứng phó lành mạnh và không lành mạnh trên TV và trong các bộ phim và/hoặc chỉ dạy các kỹ năng mới như tập yoga, tập thể dục, thiền, và sử dụng các cuốn sách tô màu để thư giãn

##### **Các Kỹ năng Giải quyết Vấn đề**

- Trò chuyện về các sai lầm và thất bại như là một cách để học hỏi kinh nghiệm
- Thảo luận về những lần quý vị từng bị thất bại và quý vị đã đương đầu với vấn đề đó như thế nào
- Cùng thảo luận về các vấn đề và làm mẫu cách chia nhỏ các vấn đề đó ra thành những phần có thể kiểm soát được

**Các bậc phụ huynh:** Gọi 988 trên máy điện thoại di động hoặc máy điện thoại cố định của quý vị. 988 có thể hướng dẫn và cũng có thể trò chuyện với con em của quý vị cùng với quý vị.

Đại dịch là quãng thời gian dễ bị tổn thương đối với thanh thiếu niên. Những thanh thiếu niên bị mất người thân do COVID-19, là người chăm sóc các em, đặc biệt dễ có nguy cơ tự tử.

**Để biết thêm các nguồn trợ giúp khác cho con em của quý vị, vui lòng truy cập (vào xem): [BtheOne.org](https://www.btheone.org)**

#### **ĐỐI VỚI CÁC NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ SỨC KHỎE TÂM THẦN**

ASQ (Ask Suicide-Question: Công cụ Đánh giá về Nguy cơ Tự tử) là một công cụ được công nhận để đánh giá nguy cơ tự tử ở thanh thiếu niên bắt đầu từ năm 8 tuổi. DHHS có một ngân quỹ để huấn luyện khoảng 150 nhân viên y tế ở Quận Montgomery về ASQ. Vui lòng ghi danh qua đường link/liên kết (dành cho **TẤT CẢ** các nhân viên y tế của Quận, cả các nhà cung cấp dịch vụ của DHHS và Cộng đồng).

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

988 cũng có thể hỗ trợ các nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần

Băng hình video:

Chuyện gì đang xảy ra ở MoCo - cuộc phỏng vấn của MoCo với Rachel Larkin, EveryMind/Trung tâm Đường dây Trợ giúp 988 (88 Lifeline Center) địa phương

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmkiZ8>

Video về “Ghi nhận Cảm xúc”

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>