

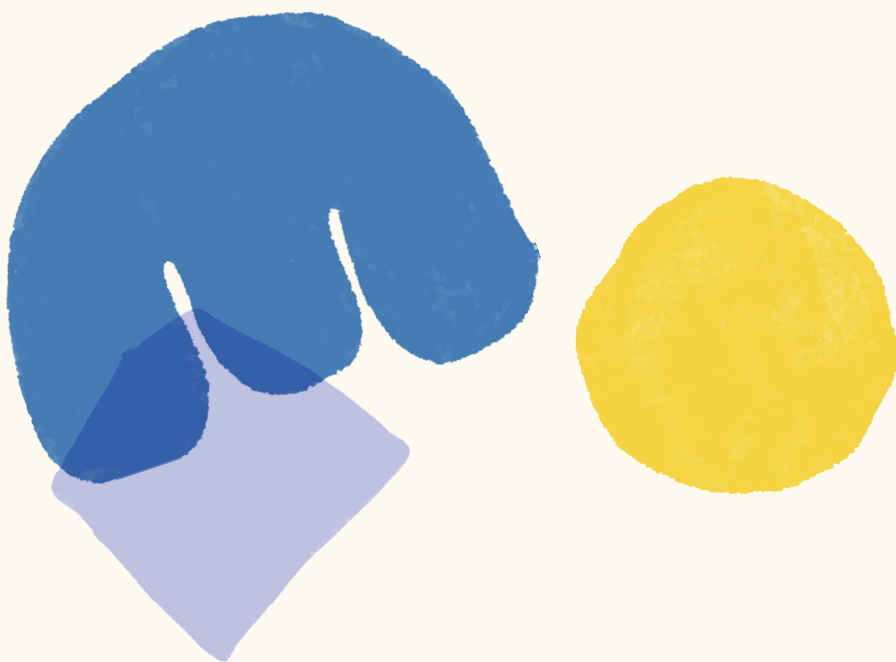


SEEDS FOR THE FUTURE



Cẩm nang

PHÒNG NGỪA TỰ SÁT



Thực hiện:

T.S Hương Lê

Biên tập:

Thùy Anh Nguyễn

Annie Trần

Thoa Đinh

Thiết kế:

Khánh Du

Uyên Trương

InPsychOut cảm ơn T.S Nguyễn Thị Ánh Nguyệt vì những góp ý để hoàn thiện cuốn cẩm nang này.

Cẩm nang này thuộc bản quyền của InPsychOut. Xin vui lòng không sao chép dưới mọi hình thức.

Việc sử dụng cẩm nang cần được sự cho phép của InPsychOut.

Lời mở đầu

Tự sát là một chủ đề cấm kỵ vẫn còn bị che khuất bởi sự kỳ thị của xã hội. InPsychOut tin rằng, trong một xã hội nhiều định kiến, những cuộc hội thoại cởi mở về chủ đề tự sát chính là bước đi cần thiết để nâng cao nhận thức của cộng đồng và giúp phòng ngừa tự sát. Tự sát là một hành động hoàn toàn có thể ngăn ngừa. Những người suy nghĩ về hoặc lên kế hoạch tự sát không muốn chết, họ chỉ không muốn tiếp tục sống dưới gánh nặng của những nỗi đau buồn. Chỉ đơn giản một cuộc trò chuyện thẳng thắn về tự sát cũng có thể giúp đỡ một người đang bị mắc kẹt, luẩn quẩn trong những suy nghĩ này, hoặc thậm chí là cứu sống họ.

Với thông điệp này, InPsychOut mong muốn mang tới độc giả cuốn cẩm nang "Phòng Ngừa Tự Sát" với mục đích nâng cao nhận thức về suy nghĩ và hành vi tự sát, cũng như khuyến khích những cuộc hội thoại thẳng thắn, cởi mở về chủ đề mà bấy lâu nay được mặc định là cấm kỵ. Nếu bạn tự cảm thấy rằng bản thân mình không ổn, có những suy nghĩ về tự sát, hay nhận thấy những điều này ở những người xung quanh và muốn giúp đỡ họ, cuốn cẩm nang này dành cho bạn.

Cuốn cẩm nang "**Phòng Ngừa Tự Sát**" này bao gồm những nội dung sau:

1. Dấu hiệu nhận biết
2. Bạn có thể làm gì khi bản thân có suy nghĩ tự sát?
3. Bạn có thể làm gì khi người thân có suy nghĩ tự sát?
4. Trò chuyện về tự sát
5. Kế hoạch an toàn
6. Hộp xoa dịu
7. Danh sách tham khảo dịch vụ hỗ trợ tâm lý

1. Dấu hiệu nhận biết

Một lầm tưởng phổ biến về tự sát là tự sát thường xảy ra đột ngột mà không có dấu hiệu báo trước. Trên thực tế, tự sát thường xảy ra sau khi cá nhân đã có những dấu hiệu cảnh báo nhất định [1]. Vì vậy, việc nhận biết được những dấu hiệu này khi chúng xuất hiện ở những người xung quanh, hoặc chính bản thân mình, là một bước rất quan trọng để cá nhân có thể tìm kiếm sự giúp đỡ kịp thời và phù hợp.

Một số dấu hiệu cảnh báo quan trọng bao gồm [2][3]:



1. Lời nói:

- Nói hoặc viết về cái chết, mong muốn hoặc ý định tự sát
- Nói rằng mình cô đơn hoặc không có giá trị
- Nói về việc mất đi niềm tin vào tương lai
- Nói về việc trở thành gánh nặng cho người khác

2. Biểu hiện cảm xúc:

- Trống rỗng, tuyệt vọng, cảm giác bị mắc kẹt hoặc không có lý do sống
- Cực kỳ buồn bã, lo lắng nhiều hơn, dễ bị kích động hoặc nổi nóng
- Tâm trạng thất thường
- Hay tức giận, bực mình vô lý

3. Thay đổi hành vi:

- Lập kế hoạch tự sát cụ thể hoặc nghiên cứu các cách thức tự sát
- Thu mình, xa lánh bạn bè hoặc đột nhiên cắt đứt quan hệ
- Không còn để ý đến ngoại hình hoặc giữ vệ sinh cá nhân
- Cho đi những món đồ có giá trị tinh thần/vật chất lớn hoặc lập di chúc
- Hành xử bất cần, thiếu thận trọng, không suy nghĩ (ví dụ: phóng xe hoặc lái xe ẩu, ...) trái với tính cách thường ngày của họ
- Thói quen ăn uống và cân nặng không ổn định, thay đổi liên tục
- Ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ
- Lạm dụng rượu bia và các chất kích thích

***Lưu ý:** Danh sách trên không bao gồm tất cả những dấu hiệu cảnh báo mà chỉ chứa một vài ví dụ điển hình. Ngoài ra, không phải người có ý định tự sát nào cũng sẽ biểu lộ tất cả những dấu hiệu được liệt kê. Ngược lại, một người có những biểu hiện này cũng có thể không hề có ý định tự sát. Nhìn chung, hãy tin vào trực giác của bạn và hỏi thăm người quen một khi bạn cảm thấy không an tâm. Đặc biệt, nếu những dấu hiệu này xuất hiện sau một sự kiện chấn động hoặc một mất mát lớn nào đó, việc tốt nhất bạn có thể làm là có một buổi nói chuyện thẳng thắn với họ để xác định nếu như họ có ý định tự sát.

Ai có những suy nghĩ tự sát?

Bất kỳ ai, không kể giới tính, tuổi tác, hay vùng miền đều có thể có suy nghĩ tự sát.

Một vài yếu tố rủi ro gắn liền với các hành vi và suy nghĩ tự sát bao gồm:

- Các rối loạn tâm lý hay các bệnh tâm thần
- Tiền sử các vấn đề tâm lý trong gia đình
- Tiền sử tự sát trong gia đình
- Sức khỏe thể chất không tốt
- Các khuyết tật
- Tiền sử tự sát hoặc hành vi tự hại
- Người có tiền sử tiền án
- Tiền sử lạm dụng thể chất hoặc tình dục
- Nạn nhân của các sang chấn như bạo lực gia đình, bị lạm dụng, v.v.

Tự sát cũng phổ biến hơn ở một vài nhóm, bao gồm nam giới, người trong cộng đồng LGBTQ+, v.v. Tuy việc nhận biết các nhóm rủi ro rất quan trọng, chúng ta cần nhớ rằng phần lớn người trong các nhóm rủi ro sẽ không thực hiện hành vi tự sát. Vì vậy, việc chú ý và nhận biết các dấu hiệu cảnh báo của suy nghĩ tự sát là điều cần thiết để biết rằng ai là người đang gặp nguy hiểm và cần được hỗ trợ ngay lập tức.

Những sự kiện lớn trong cuộc sống (ví dụ: mất mát, rắc rối tài chính, khúc mắc trong mối quan hệ thân mật, bị kỳ thị, bắt nạt, v.v.) có thể là những yếu tố lớn kích thích suy nghĩ và hành vi tự sát, đặc biệt khi chúng xảy ra với các cá nhân trong các nhóm rủi ro.

2. Bạn có thể làm gì khi bản thân có suy nghĩ tự sát?

Dù bạn đang trải qua bất kỳ khó khăn gì, hãy nhớ rằng, bạn không một mình. Rất nhiều người xung quanh chúng ta đã từng hoặc sẽ có những suy nghĩ tự sát tại một thời điểm nào đó. Những suy nghĩ này không định nghĩa hay làm nên con người bạn, chúng không có nghĩa rằng bạn "điên" hay yếu đuối. Điều này chỉ có nghĩa là bạn đang trải qua một nỗi đau lớn hơn rất nhiều so với sức chịu đựng của bạn. Tuy nhiên, với thời gian và những hỗ trợ phù hợp, bạn sẽ vượt qua khó khăn này.

Những nỗi đau và suy nghĩ này sẽ trôi qua. Hãy nhớ rằng, bất kể trường hợp của bạn là gì, sẽ luôn có những người cần bạn, những nơi bạn có thể tạo nên sự khác biệt, và những trải nghiệm nhắc bạn rằng cuộc sống này đáng sống.

Nếu bạn đang có suy nghĩ tự sát, có thể bạn đang cảm thấy thất vọng, tức giận, và đau đớn tột cùng. Bạn tin rằng những cảm xúc này sẽ không bao giờ kết thúc. Hãy nhớ rằng, những cảm xúc này không thể và sẽ không kéo dài mãi mãi. Như mọi cảm xúc khác, chúng sẽ trôi qua. Tuy nhiên, việc đối mặt và vượt qua được những suy nghĩ này sẽ cần rất nhiều dũng cảm và nỗ lực từ phía bạn. Dưới đây là một vài gợi ý để giúp bạn có thể vượt qua được chúng và hỗ trợ bản thân.



Nếu bạn đang trải qua thôi thúc tự sát ngay lúc này [4][5]:

- **Tập trung vào từng phút một:**

Những suy nghĩ tự sát không nhất thiết phải biến thành hành động nhưng chỉ có bạn mới có thể quyết định và kiểm soát được việc này. Khi bạn có những suy nghĩ này và có thôi thúc thực hiện hành vi tự sát, hãy tập trung để vượt qua từng phút tiếp sau đó. Ngoài ra, nếu bạn đã có sẵn một chiếc Hộp xoa dịu (xem phần 2), bạn có thể đánh lạc hướng bản thân tập trung vào những món đồ trong đó thay vì những suy nghĩ thôi thúc trong đầu.

- **Liên lạc ngay với một người mà bạn tin tưởng:**

Nếu bạn đang bị choáng ngợp bởi những suy nghĩ tự sát, hãy liên lạc ngay với một người mà bạn tin tưởng kể cả khi bạn chưa từng nói về những suy nghĩ này với họ. Có thể ban đầu họ sẽ nghĩ rằng bạn đang đùa, nhưng hãy nghiêm túc nói rằng bạn đang thật sự rất cần sự giúp đỡ của họ. Nếu được, hãy bày tỏ mong muốn họ đến nơi bạn ở, hoặc trong trường hợp họ không thể tới được, hãy giữ máy nói chuyện với họ cho tới khi bạn có thể bình tĩnh lại và những thôi thúc tự sát trôi qua. Nếu người bạn gọi không bắt máy, đừng vội hoang mang mà hãy kiên trì gọi tiếp cho những người khác.



- **Tạo nên một không gian an toàn:**

Hãy nhanh chóng vứt đi những vật dụng có thể gây hại cho bạn và giúp bạn thực hiện hành vi tự sát (ví dụ: dao, kéo, thuốc, v.v.). Nếu bạn cảm thấy rằng việc chạm vào những vật dụng ấy sẽ gây kích động cho bạn, hãy nhờ người thân hoặc bạn cùng nhà bỏ chúng đi giúp bạn. Trong trường hợp bạn sống một mình, hãy di chuyển ra một khu vực không có những vật dụng này (có thể là ngoài trời hoặc các chỗ đông người, hoặc, nếu điều kiện thời tiết không cho phép, một căn phòng khác).

- **Tránh ở một mình:**

Khi có những thôi thúc tự sát, bạn hãy tránh ở một mình. Bạn có thể hẹn gặp một người bạn đi xem phim, uống cafe hoặc thậm chí là tự một mình ra những chỗ đông người. Kể cả khi bạn không nói chuyện hay gặp gỡ ai, việc đi tới những địa điểm công cộng (ví dụ: công viên, phòng tập, quán ăn, v.v.) cũng sẽ giúp cho bạn an toàn ngay lúc đó. Việc ở gần người khác sẽ làm bạn phân tâm và tránh tạo cơ hội cho bạn thực hiện hành vi tự sát, kể cả khi những người xung quanh không biết được chuyện gì đang diễn ra. Vào cuối ngày, nếu bạn vẫn cảm thấy không ổn, đừng dành buổi tối một mình mà hãy ngủ lại nhà một người quen hoặc về với gia đình.



- **Tránh rượu, thuốc và các chất kích thích:**

Việc sử dụng rượu bia và chất kích thích có thể gây ảnh hưởng đến khả năng ức chế của não bộ, từ đó làm tăng sự bốc đồng và liều lĩnh [6]. Nếu bạn đang có ý định tự sát, việc tiêu thụ rượu bia sẽ có thể làm tăng thêm nguy cơ tự sát của bạn. Vì vậy, hãy tránh sử dụng chúng để có thể tỉnh táo đối mặt với những thôi thúc tự sát bạn nhé.

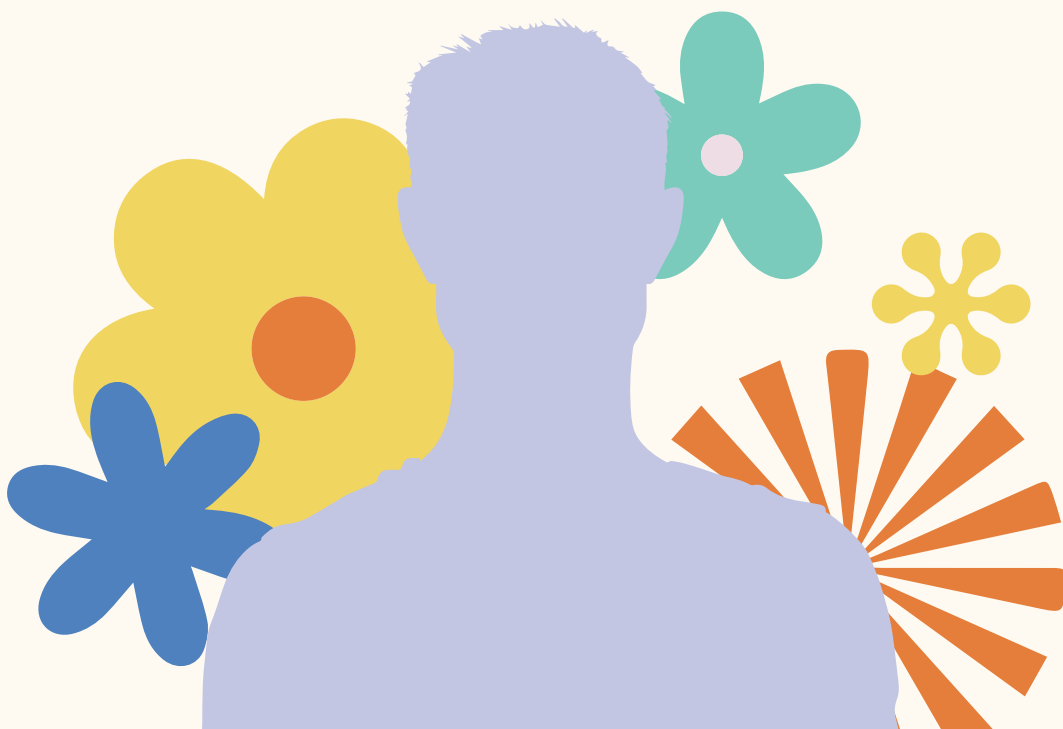
- **Thực hiện những hành vi đối phó tạm thời:**

Nếu bạn có những suy nghĩ tự hại, tự sát, hãy đánh lạc hướng bản thân bằng cách vận dụng những hành vi đối phó tạm thời. Ví dụ, bạn có thể:

- Cầm một viên đá trong tay cho đến khi nó tan, trong lúc đó tập trung vào hình dáng, sự mát lạnh của nó, cảm giác của nó trong bàn tay bạn hoặc cách nó chảy
- Cầm một tờ giấy và tập trung vào việc xé nó ra thành nhiều mảnh nhỏ
- Tắm bằng nước rất lạnh hoặc tắm bồn nước nóng
- Thực hiện các bài tập thở để cơ thể, từ đó bạn có thể dần trấn tĩnh lại (tham khảo tại đây: <https://tinyurl.com/ude97nd4>).

- **Tập trung vào các giác quan của bản thân:**

Hãy cố gắng tập trung hoàn toàn vào các giác quan của bản thân. Cụ thể, bạn có thể nghĩ thấy gì, nhìn thấy gì, nghe thấy gì, chạm vào cái gì. Bài tập này có thể giúp bạn bình tĩnh lại để định hình và kiểm



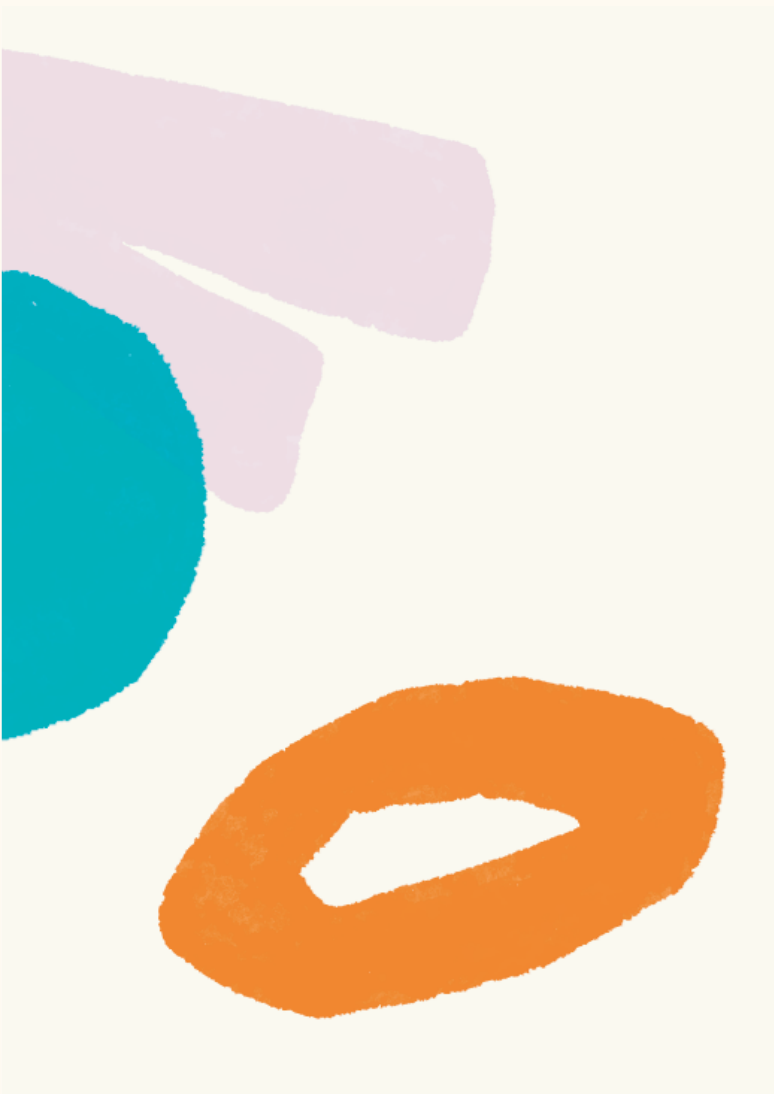
- **Liệt kê những lý do để sống:**

Khi có những suy nghĩ tự sát, bạn có thể nghĩ rằng thế giới này sẽ tốt hơn khi không có bạn, hay bạn không còn lý do gì để sống, nhưng những điều này chưa bao giờ là đúng. Để đối phó với những suy nghĩ này, bạn có thể thử:

- Viết ra những điều khiến bạn đang thao thức mong chờ. Điều này có thể là việc được ăn tại nhà hàng bạn ưa thích, gặp gỡ một người bạn yêu quý và cùng nhau xem bộ phim mới nhất tại rạp, v.v. Hãy liệt kê chúng, kể cả khi đó là những điều nhỏ nhất.
- Lên kế hoạch cho ngày hôm sau hoặc tương lai gần. Những kế hoạch này không nhất thiết phải là hoành tráng hay đắt đỏ.
- Nghĩ tới những người bạn yêu quý. Hãy nhớ rằng, họ quan tâm và muốn ở bên cạnh bạn lúc này.

- **Tự nói với bản thân rằng bạn sẽ vượt qua những suy nghĩ này:**

Khi bị choáng ngợp bởi những suy nghĩ tự sát, bạn có thể dễ dàng tập trung vào những mặt tiêu cực trong cuộc sống và mất đi lòng tin và hy vọng. Trong những lúc này, hãy tự nhắc bản thân mình rằng những suy nghĩ này chỉ là tạm thời và bạn sẽ vượt qua chúng.



Gợi ý khi đối phó với các suy nghĩ tự sát về lâu dài [4][7]:

- **Chia sẻ những suy nghĩ này với người khác:**

Nếu bạn thường xuyên có những ý nghĩ tự sát, hãy chia sẻ điều này với người khác, dù đó là bạn bè, gia đình, hay chuyên gia tâm lý. Nếu chia sẻ với bạn bè và gia đình, hãy cố gắng kiên nhẫn với họ vì có thể họ sẽ không hiểu được cảm xúc và suy nghĩ của bạn ngay lập tức. Tuy nhiên, người mà bạn tin tưởng để chia sẻ những suy nghĩ này chắc chắn cũng sẽ đủ quan tâm để lắng nghe và ở bên bạn để giúp đỡ. Hãy nhớ rằng, bạn không phải đối mặt với những suy nghĩ này một mình.

- **Biết được các yếu tố kích động của mình:**

Việc lắng nghe cơ thể và suy nghĩ của mình có thể giúp bạn nhận biết được những yếu tố kích thích của những suy nghĩ tự sát của bản thân. Nếu bạn nhận ra được những yếu tố có thể gây kích động này (ví dụ: một địa điểm, một bức ảnh, hay một bài hát cụ thể, v.v.), hãy tự nhắc nhở bản thân để tránh không tiếp xúc với chúng. Nếu bạn chưa biết được những yếu tố có thể gây kích động suy nghĩ tự sát ở bản thân là gì, hãy để ý để tìm ra và tránh chúng nhé. Một cách đơn giản để bạn bắt đầu là ghi chú lại những sự vật và sự việc diễn ra trước mỗi lần bạn trở nên kích động. Từ đó, bạn có thể tìm ra những đặc điểm của những lần kích động ấy.

- **Xây dựng mạng lưới hỗ trợ:**

Hãy bao quanh bản thân với những ảnh hưởng và con người tích cực. Càng dành thời gian đầu tư vào những người và cộng đồng xung quanh, rồi bạn sẽ tự xây được cho mình một mạng lưới hỗ trợ, trở nên tích cực hơn và có thể hồi phục tốt hơn.

- **Lập Kế hoạch an toàn (safety plan) (xem phần 2):**

Hãy lên trước một *Kế hoạch an toàn* nhằm đề phòng những lúc bạn có suy nghĩ tự sát. Do tính chất lẫn át và thôi thúc của suy nghĩ tự sát, bạn sẽ khó có thể bình tĩnh để hành động một cách an toàn mỗi khi có thôi thúc tự sát. Do đó, việc soạn sẵn một bản kế hoạch an toàn với những thông tin thiết yếu sẽ rất có ích trong trường hợp khẩn cấp. Bạn có thể làm việc này một mình, hoặc cùng với những người mà bạn tin tưởng.

- **Tạo cho mình một chiếc Hộp xoa dịu:**

Đây còn được gọi là “*hộp hạnh phúc*” hay “*hộp hy vọng*”. Hãy bỏ vào trong đó những đồ vật giúp bạn tâm trạng của bạn khá hơn. Bạn có thể mở nó ra mỗi lúc cảm thấy lo âu, căng thẳng, hay muốn tự sát. Một vài gợi ý cho hộp hạnh phúc có thể là: một đĩa phim hay quyển sách ưa thích, ảnh của những người bạn yêu quý, một vài món đồ để phân tán sự tập trung như sách tô màu, trò chơi điện tử, khối rubik hay những món đồ ăn vặt, khô ưa thích.

(Để biết thêm chi tiết về *Chiếc Hộp Xoa Dịu*, hãy đọc tiếp phần sau trong cuốn cẩm nang).

- **Tìm đến sự trợ giúp chuyên môn:**

Trong phần lớn các trường hợp, người có ý định tự sát là người đang trải qua rất nhiều khó khăn về mặt tinh thần. Vì vậy, những suy nghĩ tự sát này chỉ thật sự rời đi khi sức khỏe tâm lý được cải thiện. Vào giai đoạn này, việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nhà chuyên môn là rất quan trọng vì họ có thể giúp bạn xác định được những áp lực cần phải giải quyết và hỗ trợ bạn thực hiện điều đó qua các hình thức trị liệu khác nhau.

- **Nhớ rằng bạn không một mình, bạn có thể vượt qua những suy nghĩ này:**

Bạn hãy nhớ rằng, bạn không một mình. Có nhiều người xung quanh bạn cũng đã và đang trải qua những khoảng thời gian bao trùm trong những suy nghĩ tồi tệ này, và nếu họ có thể vượt qua, bạn cũng có thể vượt qua. Hãy cho bản thân thời gian để đối mặt và vượt qua chúng và nhớ rằng, bạn không phải đối mặt một mình.

3. Bạn có thể làm gì khi người thân có suy nghĩ tự sát?

Việc nhận ra người thân mình đang có những dấu hiệu cảnh báo về hành vi tự sát sẽ không bao giờ là một điều dễ dàng, dễ chấp nhận. Bạn có thể sẽ cảm thấy lo lắng, choáng ngợp, thậm chí bất ngờ, tức giận, khó tin. Đây hoàn toàn là những phản ứng bình thường. Tuy nhiên, sau phản ứng đầu tiên không phải ai cũng biết mình nên làm gì. Gia đình, bạn bè thân thiết thường là những người đầu tiên nhận ra những dấu hiệu cảnh báo của hành vi tự sát, vì vậy, họ cũng sẽ là những người phù hợp nhất để giúp đỡ và hỗ trợ cá nhân đang trải qua những suy nghĩ này. Vậy nếu bạn nhận ra người thân đang có ý định tự sát, bạn nên làm gì? Hãy tham khảo một vài gợi ý sau đây:

- **Tiếp cận:** Điều đầu tiên bạn cần làm ngay lúc này là tiếp cận người thân đang có những dấu hiệu của ý định tự sát. Hãy bắt đầu cuộc nói chuyện bằng việc thể hiện cho đối phương biết những lo lắng và băn khoăn của bạn khi quan sát một số biểu hiện của họ gần đây. Bạn cũng nên biết rằng đôi lúc bạn không phải là người phù hợp để đối phương có thể chia sẻ vấn đề của họ. Trong trường hợp này, bạn nên hỗ trợ đối phương bằng cách tìm kiếm một ai đó mà họ cảm thấy tin tưởng.



• **Trò chuyện về tự sát:** Ai cũng có thể có những suy nghĩ tự sát. Nếu bạn nghĩ người thân có thể đang có những suy nghĩ này, bạn cần hỏi họ trực tiếp. Nhiều người thường lầm tưởng và e ngại rằng việc hỏi trực tiếp về ý định tự sát, hay thậm chí chỉ dùng từ “tự sát” thôi, sẽ khuyến khích và làm tăng mong muốn tự sát ở đối phương. Điều này hoàn toàn không chính xác - việc đặt câu hỏi không chỉ tạo ra cho người thân của bạn cơ hội được chia sẻ những khó khăn của họ mà còn khiến họ cảm thấy được quan tâm, hỗ trợ.

Khi nói chuyện, bạn nên tập trung vào người thân và lưu ý kỹ những gì họ chia sẻ với bạn. Hãy thể hiện sự điềm tĩnh và cảm thông khi lắng nghe và thường xuyên tóm tắt lại những gì đối phương nói để hiểu rõ tình hình. Tránh đưa ra những lời nói mang tính đánh giá hay bộc lộ những cảm xúc tiêu cực (thất vọng, sốc, ghê sợ,...) trước những chia sẻ của đối phương. Tránh tranh luận với người thân về mong muốn tự sát của họ, cắt ngang khi họ đang nói, hoặc gán lấy trách nhiệm về mình. Hãy khuyến khích người thân thổ lộ tâm tư trong lòng và thoải mái bộc lộ những cảm xúc. Nếu họ khóc, thì hãy đừng bắt họ nín. Nếu họ nổi nóng, thì hãy kiên nhẫn với họ. Chính những hành động giàu cảm xúc này sẽ giúp họ cảm thấy thoải mái hơn. Song song đó, bạn cũng cần nhớ rằng việc nói ra những cảm xúc nặng nề hay nguyên nhân gây ra ý muốn tự sát có thể gợi lại những ký ức đau buồn cho đối phương.

Vì vậy, đừng quên trấn an và động viên người thân sau những chia sẻ của họ nhé. Đọc kỹ hơn để hiểu thêm cách trò chuyện về tự sát ở phần tiếp theo của cẩm nang.

• **Đánh giá mức độ nghiêm trọng của tình hình:** Khi một người chia sẻ với bạn rằng họ đang có những suy nghĩ tự sát, bạn cần phải đánh giá xem họ có phải đang trong tình huống nguy cấp hay không, liệu họ có đang gặp nguy hiểm ngay lúc này. Tuyệt đối không bỏ qua những suy nghĩ này với các mặc định như họ chỉ "*tim sự chú ý*", hay "*chỉ muốn người khác quan tâm tới mình*". Việc xác định được sự nguy cấp của tình hình sẽ giúp bạn có những phản ứng phù hợp, kịp thời. Ví dụ, một vài điều bạn có thể hỏi để đánh giá tình hình bao gồm:

- Họ đã lên kế hoạch để tự sát chưa?
- Địa điểm, thời gian, cách thức hành động cụ thể cho việc tự sát
- Họ đã chuẩn bị "dụng cụ" để thực hiện việc này chưa (ví dụ, thuốc, dao, v.v.)
- Họ có đang dưới ảnh hưởng của rượu, bia, hoặc các chất kích thích khác
- Họ đã từng có ý định hay kế hoạch tự sát trước đây chưa

Một người với một kế hoạch tự sát cụ thể với những chi tiết tỉ mỉ có nguy cơ thực hiện tự sát trong tương lai gần cao hơn. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn nên bỏ qua hay xem nhẹ tình trạng của những người chưa lên kế hoạch. Đừng để người thân thuyết phục bạn rằng họ đang ổn và có thể tự xoay sở. Hãy theo sát từng bước và giúp đỡ họ vượt qua những suy nghĩ này. Bên cạnh đó, bạn cũng cần tìm hiểu xem người thân của mình đã tìm kiếm sự trợ giúp từ ai trước đây. Nếu người thân của bạn đã từng tìm kiếm sự giúp đỡ từ những cá nhân khác, bạn có thể liên lạc và hợp tác với họ để cùng nhau đưa ra những cách hỗ trợ phù hợp.

- **Ở cạnh họ:** Nếu người thân đang ở mức độ nguy cấp, bạn tuyệt đối không nên để họ ở một mình. Hãy tới chỗ họ ngay lập tức nếu có thể, kể cả khi bạn chỉ đang nghi ngờ về ý định tự sát của họ. Nếu không thể tới chỗ họ, hãy gọi điện và nói với một người khác mà họ tin tưởng và nhờ họ đến thay vì bạn. Ngoài ra, trong trường hợp tình trạng chưa ở mức độ nguy cấp, việc thường xuyên hỏi han, và nhắc họ rằng bạn luôn bên cạnh và sẵn sàng giúp đỡ họ sẽ làm cho họ cảm thấy bớt cô đơn, bớt lo lắng khi phải đối phó với những suy nghĩ tự sát.

- **Tạo không gian an toàn:** Nếu có thể, hãy giúp họ tạo ra một không gian trong nhà mà khiến họ cảm thấy thoải mái và an toàn nhất. Ví dụ, những vật dụng sắc nhọn và các chất kích thích như bia rượu cần được cất ngoài tầm với hoặc ở những nơi có khoá chốt an toàn (ví dụ như tủ khóa).

- **Lập kế hoạch an toàn (safety plan):** Khi nói chuyện với người có suy nghĩ tự sát, hãy tập trung vào những việc họ có thể làm để bảo đảm sự an toàn của họ, thay vì nói về những thứ có thể gây nguy hiểm cho họ. Một trong những việc bạn có thể làm là cùng người thân lập ra một Kế hoạch an toàn. Xem chi tiết ở phần *Kế Hoạch An Toàn*.

- **Khuyến khích họ tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn:** Khi những thôi thúc tự sát trôi qua, bạn có thể khuyến khích đối phương đi tìm sự trợ giúp sớm nhất có thể từ các chuyên gia tâm lý hay các dịch vụ tâm lý địa phương. Trong những trường hợp đối phương đang trong tình hình nguy cấp hay từ chối sự giúp đỡ, bạn cần phải liên lạc ngay với các chuyên gia tâm lý và dịch vụ y tế liên quan để được hướng dẫn. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, việc trị liệu chỉ đạt được hiệu quả khi cá nhân tình nguyện tìm kiếm và chấp nhận sự giúp đỡ. Vì vậy, tránh ép buộc hoặc gây áp lực khi họ chưa sẵn sàng.

• **Không đồng ý giữ bí mật:** Hãy nhớ rằng bạn tuyệt đối không nên đồng ý với người thân là mình sẽ giữ những bí mật về vấn đề của họ. Thay vào đó, bạn nên đưa ra lời giải thích vì sao điều này không nên được giữ kín. Tuy nhiên, hãy để đối phương quyết định những người được quyền biết thông tin này. Nếu người thân không cho phép bạn nói với bất kỳ ai, bạn cần nói rõ với họ rằng bạn không thể đáp ứng được yêu cầu này và nêu những người bạn sẽ cần phải thông báo. Hãy bình tĩnh và chuẩn bị tinh thần người thân cảm thấy tức giận khi bị xâm phạm quyền riêng tư, và hiểu rằng đây là hành động cần thiết để đảm bảo an toàn cho đối phương.

• **Chú ý và tin vào trực giác của bản thân:** Không phải lúc nào vì bạn mở lời trước, người thân cũng sẽ mở lòng và lập tức chia sẻ với bạn những suy nghĩ tự sát họ có. Phần lớn trong số người được hỏi sẽ gạt đi, hoặc “cười cho qua” trong (vài) cuộc trò chuyện đầu. Tuy nhiên, nếu trực giác của bạn nói rằng đối phương đang trải qua những khó khăn nhất định, và nghi ngờ về sự xuất hiện của những suy nghĩ tự hại, đừng ngần ngại đặt ra câu hỏi này nhiều lần. Đồng thời, hãy thật chú ý tới bất kỳ những thay đổi nào trong hành vi, cuộc sống của đối phương. Biết đâu, chính trực giác của bạn sẽ cứu được một ai đó.

• **Nhớ rằng bạn không một mình:** Đừng quên, trong bất cứ trường hợp nào, bạn không nên và không thể một mình hỗ trợ người khác. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ gia đình hoặc bạn bè khác của đối phương và cùng nhau lên một kế hoạch thật hiệu quả. Việc hỗ trợ một người có suy nghĩ tự sát là một hành trình dài, vì vậy, bạn chắc chắn sẽ cần tới những người “đồng đội” này.



4. Trò chuyện về tự sát

Trong chúng ta là sự ngần ngại và lo âu trước khi quyết định chia sẻ những suy nghĩ, cảm nhận mang tính cá nhân. Việc bắt đầu một cuộc trò chuyện và chia sẻ về suy nghĩ tự sát thật không dễ dàng khi những suy nghĩ, cảm xúc khiến bạn choáng ngợp và khó tìm được từ ngữ phù hợp để bày tỏ. Đó là kể cả khi bạn đã tìm được người có thể tin tưởng và lắng nghe. Nếu đây là bạn, những gợi ý bên dưới sẽ phần nào giảm bớt sự lo âu trong bạn và giúp bạn có thể cởi mở chia sẻ với người khác, để nhận được sự hỗ trợ phù hợp và kịp thời.

- **Chọn phương thức, địa điểm và thời gian phù hợp:** Bạn có thể hẹn gặp người đó trực tiếp, hoặc nếu việc đối thoại trực tiếp làm cho bạn cảm thấy lo lắng và chưa sẵn sàng, bạn cũng có thể gọi điện hoặc viết thư cho đối phương. Ngoài ra, hãy chọn một địa điểm khiến cho bạn thoải mái và có thể trò chuyện mà không bị sao lãng bởi những tiếng ồn hoặc không khí bí bách. Địa điểm này có thể là nhà, hoặc một nơi ưa thích vốn đem lại cho bạn cảm giác an toàn (ví dụ: quán cà phê, công viên, một địa điểm ít người và yên tĩnh, v.v.). Hãy tránh việc có cuộc nói chuyện khi thời gian bị giới hạn hoặc khi dễ bị gián đoạn. Nếu đối phương là người bạn rạn, bạn có thể hẹn trước với họ một khoảng thời gian mà cả hai cũng rảnh rỗi để có thể nói chuyện mà không sợ bị đứt quãng.

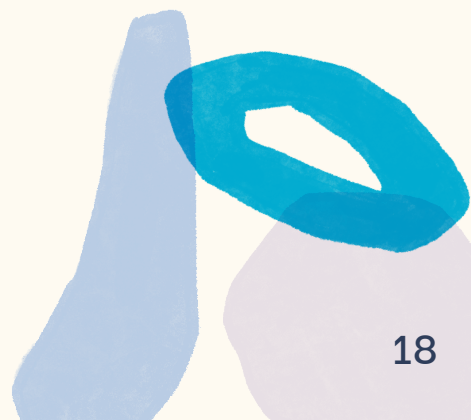
- **Chuẩn bị nội dung:** Hãy xác định những gì bạn muốn chia sẻ với đối phương. Hãy nói với họ chính xác những cảm xúc và suy nghĩ mà luẩn quẩn trong tâm trí bạn. Nếu bạn đã lên kế hoạch tự sát, hãy chia sẻ điều này cho họ. Hãy miêu tả một cách chi tiết. Những câu nói như “*Em không thể chịu được nữa rồi*”, “*Anh nghĩ thế là đủ rồi*” chưa đủ rõ ràng, và không miêu tả được sự nghiêm trọng của những suy nghĩ tự sát của bạn. Vì vậy, hãy nói trực tiếp và không tránh né (Ví dụ: “*Em đang có những suy nghĩ về tự sát và muốn chết*”, hay “*Anh đã lên kế hoạch tự sát như thế này*”, v.v).

- **Xác định rõ kỳ vọng:** Khi người thân nghe thấy rằng bạn đang có những suy nghĩ tự sát, chắc hẳn họ sẽ có nhiều cảm xúc lẫn lộn. Họ có thể bị choáng ngợp, lo lắng, thậm chí bất ngờ và tức giận vì bạn không tìm tới họ sớm hơn. Bất kể phản ứng nào, bản thân họ cũng sẽ cần một khoảng thời gian nhất định để định hình lại cảm xúc và tâm trạng. Hầu hết khi chúng ta tìm đến người khác tìm để chia sẻ về những khó khăn của mình, người thân của chúng ta sẽ phản ứng tốt hơn những gì chúng ta mong đợi.

Tuy vậy, đôi lúc cũng sẽ có những trường hợp ngoại lệ. Vì vậy, việc xác định rõ kỳ vọng và tinh thần cho cuộc nói chuyện này rất quan trọng để tránh gây tổn thương cho bạn. Bạn nên xác định rõ với bản thân trước khi bắt đầu cuộc hội thoại này rằng phản ứng của họ không phản ánh ngược lại về bạn hay những khó khăn tâm lý của bạn. Đơn giản là đối phương cần thời gian để có thể “tiêu hoá” và thấu hiểu được những khó khăn của bạn. Nếu người đầu tiên bạn tìm tới chưa thể sẵn sàng giúp đỡ và hỗ trợ bạn, đừng nản lòng và hãy tìm tới những người khác. Đừng để một trải nghiệm không vừa ý làm mất đi cơ hội nhận được giúp đỡ của bạn. Hãy nhớ rằng bạn xứng đáng được giúp đỡ.

- **Đưa ra những gợi ý cho việc hỗ trợ:** Nếu bạn có thể liệt kê những gì giúp bạn đối phó với những suy nghĩ tự sát, bạn có thể đưa cho một người bạn tin tưởng danh sách này trong trường hợp bạn rơi vào tình huống nghiêm trọng. Ví dụ, bạn có thể cùng họ lên một Kế hoạch an toàn, hoặc nếu bạn đã tự soạn một bản hoàn chỉnh, bạn có thể chia sẻ với họ để họ có sự chuẩn bị cho những giai đoạn khó khăn. Ngoài ra, bạn cũng nên nhắc họ một vài câu hỏi, câu động viên, câu nhắc nhở bạn chăm sóc bản thân, cũng rất quan trọng trong những giai đoạn khó khăn này.

- **Chỉ chia sẻ những gì nằm trong vùng an toàn:** Bạn không cần bao quát hết tất cả trong một cuộc độc thoại. Điều này đồng nghĩa với việc bạn hoàn toàn không phải nói ra tất cả mọi thứ xoay quanh những suy nghĩ tự sát của bạn, nhất là khi bạn chưa thoải mái. Trước những chia sẻ của bạn, chắc hẳn người thân của bạn sẽ có (rất nhiều) câu hỏi và thắc mắc. Bạn đã cảm thấy như thế này lâu chưa? Có chuyện gì đã kích thích những tâm trạng, cảm xúc này? Tại sao bạn không nói ra sớm hơn? ... Và còn nhiều câu hỏi khác. Hãy chuẩn bị tinh thần từ trước để có thể từ chối nhẹ nhàng bằng cách nói: “Điều này mình hiện tại chưa tiện chia sẻ, nhưng mình sẽ cố gắng giải thích để bạn hiểu một khi mình sẵn sàng”. Hãy nhớ rằng những câu hỏi “cập rập, vụng về” này phần lớn xuất phát từ sự quan tâm và mong muốn tìm hiểu về cảm xúc và tình trạng của bạn.



Nếu bạn lo lắng người thân mình đang có những suy nghĩ tự sát ...

Nếu bạn nhận thấy một vài dấu hiệu cảnh báo hành vi tự sát ở người thân, dù chỉ là ở mức độ nghi ngờ, việc tiếp cận và bắt đầu một cuộc nói chuyện thẳng thắn với họ về vấn đề này vô cùng cần thiết. Khi bắt đầu cuộc trò chuyện, bạn nên bắt đầu từ đâu và làm cách nào để tránh xúc phạm đến cảm xúc của người bạn đang muốn giúp đỡ?

- **Lắng nghe:** Chỉ một hành động đơn giản, tập trung lắng nghe những gì đối phương nói và cố gắng thông cảm những chia sẻ của họ, lại có sức ảnh hưởng vô giá. Bạn nên tránh ngắt lời, thay vào đó hãy cố gắng lắng nghe thật kỹ để thấu hiểu những gì họ tâm sự. Hãy tóm tắt những gì đối phương nói để bảo đảm rằng bạn đang lắng nghe kỹ càng và hiểu đúng những ý của họ.
- **Tạo một không gian thoải mái, an toàn:** Một trong những nỗi sợ lớn nhất của người có các khó khăn và rối loạn tâm lý khi chia sẻ câu chuyện của họ có lẽ là việc bị đánh giá bởi những người xung quanh và bị gắn những mác xấu hổ thường đi kèm với sức khỏe tâm lý. Vì vậy, một trong những việc tốt nhất bạn có thể làm là tạo cho họ một không gian an toàn và thoải mái để họ có thể chia sẻ câu chuyện của mình mà không sợ bị đánh giá hay xem thường. Tuyệt đối tránh đưa ra những phản ứng phán xét, tranh cãi về hành động và cách nhìn của họ. Hãy liên tục nhấn mạnh rằng bạn trân trọng sự tin tưởng của họ, rằng họ có thể chia sẻ một cách chân thành nhất mà không phải lo lắng về việc bạn đánh giá hay đi kể chuyện này với người khác.

Chỉ khi họ cảm thấy thật sự an toàn, đối phương mới có thể thoải mái mở lòng với bạn.



- **Sử dụng những câu hỏi mở:** Hãy sử dụng những câu hỏi mở (những câu hỏi mà đối phương không thể đơn giản trả lời bằng có hoặc không) để có thể hiểu rõ hơn về những suy nghĩ tự sát của họ và những yếu tố gây kích thích chúng. Ví dụ, bạn có thể hỏi: "Mình nhận thấy dạo này bạn im lặng hơn thường. Mọi chuyện có ổn không?", "Bạn đã có bao giờ lên kế hoạch để thực hiện việc này chưa? Nếu có thì như thế nào?", "Những điều gì làm anh nghĩ tới việc tự sát?", v.v..

- **Hãy nghiêm túc và tế nhị:** Tuyệt đối tránh những câu nói như: "Chuyện bình thường ấy mà, ai mà chả có lúc buồn" hay "Chắc là không có gì đâu, đừng lo", v.v. Những câu nói mang tính giảm nhẹ vấn đề như thế này có thể khiến cho đối phương cảm thấy rằng bạn không nhìn nhận những suy nghĩ của họ một cách nghiêm túc. Điều này có thể khiến họ tủi thân và không muốn tiếp tục mở lòng và chia sẻ với bạn, và thậm chí là với những người khác trong tương lai. Đối với những người thường xuyên có suy nghĩ tự hại, việc không nhận được sự hỗ trợ phù hợp kịp thời có thể gây nguy hiểm tới tính mạng của họ. Vì vậy, hãy quyết tâm cho họ thấy rằng bạn rất trân trọng việc họ tìm đến bạn bằng cách nghiêm túc với việc giúp đỡ và hỗ trợ họ.

- **Hỏi xem họ cần gì từ bạn:** Nếu người thân hay bạn bè tìm đến bạn để nói về suy nghĩ tự sát của họ, khả năng cao là họ sẽ đặt ra những mục đích và kỳ vọng riêng cho cuộc nói chuyện này. Vì vậy, bạn có thể hỏi trực tiếp về những kỳ vọng và mong muốn của họ. Việc này sẽ giúp họ cởi mở bày tỏ những gì bạn có thể làm để họ cảm thấy khá hơn. Họ có thể tìm đến bạn để cùng tìm kiếm những sự hỗ trợ chuyên môn hoặc cũng đôi khi, họ chỉ đơn giản cần một người lắng nghe. Tùy thuộc vào sự nguy cấp của suy nghĩ tự sát của họ lúc đó, bạn có thể đưa ra những biện pháp hỗ trợ phù hợp.

5. Kế hoạch an toàn

Nếu bạn có những suy nghĩ tự sát, việc tự soạn cho bản thân mình một kế hoạch an toàn có thể là một cách tốt để đối phó với chúng. Mỗi khi suy nghĩ tự sát ập tới, hãy đọc lại bản kế hoạch này và hoàn thành từng mục cho đến khi bạn cảm thấy an toàn và những suy nghĩ đó đã trôi qua. Nếu không phải bạn mà là người thân có những suy nghĩ tự sát, hãy cùng họ lập trước kế hoạch an toàn để họ có thể đối phó với những suy nghĩ này. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, việc sử dụng kế hoạch an toàn không chưa đủ để đảm bảo sự an toàn của một cá nhân. Vì vậy, hãy sử dụng kế hoạch an toàn song song với những phương pháp và cách hỗ trợ khác.


Kế hoạch an toàn thường bao gồm [8]:

- Những dấu hiệu cảnh báo (như sự hiện diện của những cảm xúc hay suy nghĩ nhất)
- Những địa điểm hoặc hoạt động có thể giúp bạn đánh lạc hướng bản thân
- Tên và số điện thoại của những người có thể giúp bạn
- Tên và số điện thoại của bác sĩ hay chuyên viên tâm lý của bạn
- Trình tự các bước giữ an toàn cho bản thân (xem gợi ý ở các phần trên)

Tuy có nhiều điểm chung, kế hoạch an toàn sẽ khác với mỗi người, tùy vào tính cách, nơi ở, mối quan hệ với những người xung quanh. Hãy dựa vào mẫu gợi ý dưới đây để tạo ra một bản kế hoạch phù hợp nhất cho bản thân hoặc người thân đang cần được hỗ trợ.



Dấu hiệu nhận biết rằng những suy nghĩ tự sát sắp đến (ví dụ: cảm thấy chán nản, cảm thấy mọi việc không có ý nghĩa, v.v.)



Điều gì kích thích những suy nghĩ tự sát của tôi? (ví dụ: ở nhà một mình, suy nghĩ không ngừng về những chuyện tiêu cực, suy nghĩ về một ai đó cụ thể, v.v.)

Tôi có thể làm gì để giảm bớt những suy nghĩ này? (ví dụ: tự đánh lạc hướng bản thân bằng cách làm việc gì khác trong vòng 15-20 phút, thực hiện những bài tập thở, thư giãn, sử dụng Hộp Xoa Dịu, v.v.)

Tôi có thể làm gì để môi trường xung quanh trở nên an toàn hơn? (ví dụ: cất đi các đồ vật sắc nhọn xung quanh, tránh xa rượu, thuốc và các chất thích kích, v.v.)

Tôi đã làm gì trong quá khứ để giảm được các suy nghĩ này? (ví dụ: viết ra những suy nghĩ hiện tại, gọi điện cho XYZ và nói cho họ những gì bạn đang trải qua, v.v.)

Tôi sẽ nói gì với một người bạn đang trải qua những cảm xúc này ngay lúc này? (ví dụ: Đây chỉ là những suy nghĩ tồi tệ thôi, bạn không cần thiết phải làm theo chúng, những suy nghĩ này rồi sẽ qua, v.v.)

.....

.....

.....

Người khác có thể làm gì giúp tôi? (ví dụ: XYZ có thể ôm tôi thật chặt, ở bên kia đầu điện thoại lắng nghe mà không cần nói gì, v.v.)

.....

.....

.....

Tôi có thể gọi điện/liên lạc với ai ngay lúc này?

.....

.....

.....

Một nơi an toàn tôi có thể đến ngay lúc này (ví dụ: nhà XYZ, quán cà phê ưa thích, v.v.)

.....

.....

.....

Nếu những cảm xúc này vượt quá tầm kiểm soát, tôi sẽ:

.....

.....

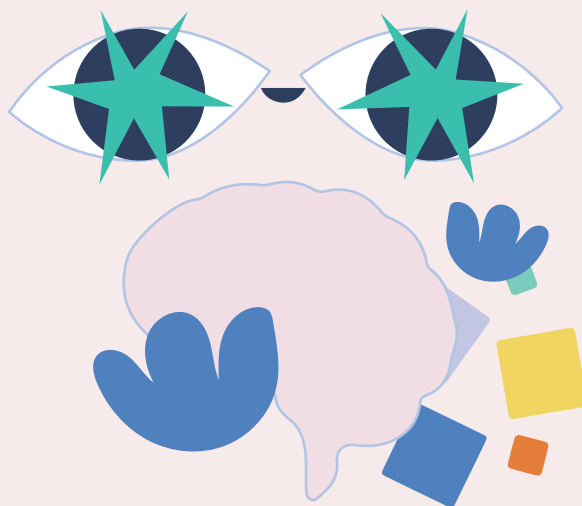
.....

6. Hộp xoa dịu



Bước 1: Kiểm một chiếc hộp

Có thể là hộp giày, hoặc bất cứ thứ gì có thể đựng vừa những thứ bạn yêu thích.



Bước 2: Động não

Hãy chọn những thứ bạn yêu thích và chú ý tới 5 giác quan: nghe, nhìn, ngửi, nếm và cảm giác.



Bước 3: Sáng tạo

Hãy trang trí chiếc hộp với bút màu, giấy dán và những bức ảnh.



Bước 4: Sử dụng thôi!

Đừng quên mở hộp ra mỗi khi bạn buồn, căng thẳng hay cần một sự quan tâm.

7. Danh sách tham khảo nơi hỗ trợ về sức khỏe tâm lý:

*Lưu ý: InPsychOut hoàn toàn không cam kết hay đảm bảo chất lượng dịch vụ của những cơ sở dưới đây

Hà Nội:

1. Viện Sức Khỏe Tâm Thần, Bệnh viện Bạch Mai

- Địa chỉ: Tòa nhà T4, T5, T6 Viện Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Bạch Mai
- Điện thoại: 0243 5765 344

2. Bệnh viện Tâm thần ban ngày Mai Hương

- Địa chỉ: Số 4 phố Hồng Mai, phường Bạch Mai, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
- Điện thoại : Hotline 043 627 5762

3. Khoa Sức khỏe Tâm thần - Bệnh viện Lão khoa Trung ương

- Địa chỉ: Số 1A Phương Mai, Đống Đa, HN
- Điện thoại: 0243 5760 750

4. Phòng khám số 1 - Bệnh viện Đại học Y Hà Nội

- Địa chỉ: Nhà A5, số 1 Tôn Thất Tùng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 1900 6422

5. Khoa Tâm thần, Bệnh viện Nhi Trung ương

- Địa chỉ: 18/879 La Thành, Láng Thượng, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: 0246 2738 964

6. Bệnh viện Tâm thần Trung Ương I

- Địa chỉ: ĐT427B, Hoà Bình, Thường Tín, Hà Nội, Vietnam
- Điện thoại: (+84) 24 3385 3227

7. Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Tâm lý - CRISP

- Địa chỉ: Phòng 203-204, tòa nhà C0, 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội.
- Điện thoại: 0387 885 182

8. Trung tâm Tư vấn - Trị liệu tâm lý SHARE

- Địa chỉ: Số 31, ngõ 84 Trần Quang Diệu, Đống Đa, Hà Nội
- Điện thoại: (+84) 024 2211 6989 - (+84) 024 3514 9499

9. A...Ra là thế! Tham vấn & Trị Liệu Tâm Lý

- Điện thoại: (+84) 975 955 545 (Linh Hoang)
- Email: aralathe@gmail.com

TP. Hồ Chí Minh:

1. Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 9234 675

2. Phòng Khám Tâm lý và Chăm sóc giảm nhẹ, Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM

- Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3952 5149 - 028 3952 5353

3. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 1

- Địa chỉ: 341 Sư Vạn Hạnh, phường 10, Quận 10, TP.HCM
- Điện thoại: 028 3927 1119

4. Khoa Tâm lý - Bệnh viện Nhi Đồng 2

- Địa chỉ: 14 Lý Tự Trọng, Phường Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM
- Điện thoại: 0283 8295 723 - 0283 8295 724

5. Bệnh viện FV

- Địa chỉ: 6 Nguyễn Lương Bằng, Tân Phú, Quận 7, TP.HCM
- Điện thoại: 028 5411 3333

6. Khoa Tâm thể - BV Thành phố Thủ Đức:

- Địa chỉ: 106 Tam Hà, Tam Phú, TP. Thủ Đức
- Điện thoại: 028 6650 0223

7. Saigon Psychub - Phòng Tâm Lý Sài Gòn

- Địa chỉ: 54/4 Ký Con, P Nguyễn Thái Bình Q.1, TP.HCM,
- Điện thoại: 0866 045 054

Đường dây nóng:

1. Đường dây nóng Ngày mai: cung cấp miễn phí thông tin về sức khỏe tinh thần và tham vấn tâm lý trực tiếp qua điện thoại

- Điện Thoại: 096 306 1414
- Email: hotlinengaymai@gmail.com
- Website: <https://duongdaynongngaymai.vn/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/duongdaynongngaymai>
- Thời gian làm việc: 13:00-20:30 Thứ Tư, Năm, Sáu, Bảy và Chủ nhật

2. Đường dây nóng BlueBlue: là dự án phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho thanh thiếu niên

- Điện Thoại: 1900 9204 - bấm phím 3
- Email: safeprofect@gmail.com
blueblue.bluebells@gmail.com
- Facebook: <https://www.facebook.com/BlueBlueHotline>
- Thời gian: 24/7



Lời kết

Cảm ơn bạn đã tìm đến và đọc cuốn cẩm nang "**Phòng Ngừa Tự Sát**" này của InPsychOut. Dù bạn là người đang bị choáng ngợp bởi những suy nghĩ tự sát, hay là người đón nhận thông tin này từ những người thân yêu xung quanh, InPsychOut hy vọng rằng cuốn cẩm nang này đã giúp bạn được một phần nào đó. Đối với những người chăm sóc, chúng mình muốn bạn nhớ rằng kể cả khi trường hợp xấu nhất xảy ra, bạn đã rất cố gắng để làm được những việc trong khả năng của mình, và mong bạn không đổ lỗi cho bản thân về những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn. Cảm ơn bạn đã cố gắng! Chúc bạn luôn đủ mạnh mẽ để làm chỗ dựa cho những người bạn yêu thương.

Đối với những ai đang đối mặt với những suy nghĩ tự sát, chúng mình chúc bạn có vô vàn sức mạnh để vượt qua được những thách thức này và tiếp tục cuộc sống dù điều này tưởng chừng như không thể vào ngay lúc này. Nếu bạn đang đọc những dòng chữ này, chúng mình muốn bạn biết rằng, chúng mình tin bạn sẽ làm được và rất vui vì bạn còn đang ở đây.

Nguồn tham khảo

- [1] Fuller K. 5 Common Myths About Suicide Debunked | NAMI: National Alliance on Mental Illness [Internet]. Nami.org. 2021 [cited 5 September 2021]. Available from: <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/September-2020/5-Common-Myths-About-Suicide-Debunked>
- [2] Beyond Blue [Internet]. Beyondblue.org.au. 2021 [cited 8 September 2021]. Available from: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/-feeling-suicidal/suicidal-warning-signs>
- [3] NIMH » Warning Signs of Suicide [Internet]. National Institute of Mental Health. 2021 [cited 8 September 2021]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/warning-signs-of-suicide?fbclid=IwAR1zs5WVjzYg2pUU8cVaKaN4Y43yZ9w6ON3scUojj7nflsEtcEzfwplRgMQ>
- [4] How to cope with suicidal thoughts [Internet]. Rethink Mental Illness. 2021 [cited 15 September 2021]. Available from: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-symptoms/suicidal-thoughts-how-to-cope/>
- [5] Suicidal Feelings | Help is Available [Internet]. YoungMinds. 2021 [cited 15 September 2021]. Available from: <https://www.youngminds.org.uk/young-person/my-feelings/suicidal-feelings/>
- [6] Field M, Wiers RW, Christiansen P, Fillmore MT, Verster JC. Acute alcohol effects on inhibitory control and implicit cognition: implications for loss of control over drinking. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2010 Aug;34(8):1346-52.
- [7] I'm Having Suicidal Thoughts - SAVE [Internet]. SAVE. 2021 [cited 15 September 2021]. Available from: <https://save.org/find-help/im-having-suicidal-thoughts/>
- [8] Stanley B, Brown GK. Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and behavioral practice*. 2012 May 1;19(2):256-64.
- [9] Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: MHFA Guidelines (Revised 2014). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.
- [10] Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: guidelines for providing mental health first aid to Aboriginal and Torres strait islander people experiencing (Revised 2016). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2016.
- [11] Mental Health First Aid Australia. Suicidal thoughts and behaviours: first aid guidelines (Revised 2014). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2014.
- [12] Tips for coping with suicidal feelings right now. (2020). Mind, the Mental Health Charity - Help for Mental Health Problems. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/suicidal-feelings/helping-yourself-now/>
- [13] Robinson, L. (2021, December 23). Are You Feeling Suicidal? HelpGuide.Org. <https://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/are-you-feeling-suicidal.htm>