

Hỗ trợ người có ý định tự tử *trong cộng đồng của quý vị*

Vietnamese

Thông tin này dành cho ai?

Cuốn sách này là để giúp quý vị:

- Nhận biết các dấu hiệu tự tử; và
- Nói chuyện với người mà quý vị đang thấy lo ngại về việc họ có thể nghĩ đến tự tử hoặc có những dấu hiệu muốn kết thúc cuộc sống của mình.

Hầu hết, những người nghĩ về tự tử đều không muốn kết thúc cuộc sống của họ, nhưng họ muốn nỗi đau tinh thần (hoặc nỗi đau thể xác) của họ chấm dứt. Nói chuyện với một người nào đó về tự tử là điều không dễ dàng. Biết cách hỏi han về tự tử có thể giúp cứu sống ai đó.

Bằng cách nói chuyện với người đó, quý vị có thể:

- Bày tỏ với người đó rằng quý vị quan tâm đến họ
- Đem đến niềm hy vọng bằng cách trấn an người đó rằng mọi sự việc rồi sẽ không như vậy, vì khủng hoảng nào rồi cũng sẽ qua đi và họ có thể nhận được sự giúp đỡ
- Hỗ trợ người tìm kiếm sự trợ giúp.



Tự tử là gì?

Tự tử là việc cố ý lấy mạng sống của chính mình.

Tự tử là một vấn đề phức tạp. Không có một lý do hay sự giải thích nào cho việc tự tử và nhiều yếu tố có thể tác động trong việc làm gia tăng khả năng một người nào đó có thể nghĩ đến hoặc lên kế hoạch nhằm kết thúc cuộc sống của họ.

Ý nghĩ và hành vi tự tử thường có thể được kích hoạt bởi sự mất mát hoặc hoàn cảnh đau thương trong cuộc sống.



Một số nhân tố có thể kích hoạt hoặc làm gia tăng nguy cơ của ý nghĩ hay hành vi tự tử

Các yếu tố văn hóa và xã hội đóng vai trò chính trong việc tăng hoặc giảm nguy cơ tự tử đối với các cá nhân từ các cộng đồng đa dạng về văn hóa.

Việc nhận ra một người nào đó đang trải qua quãng thời gian căng thẳng hoặc khó khăn về mặt cảm xúc là bước đầu tiên quan trọng trong việc trợ giúp. Có một số tình huống mà những người từ các nền văn hóa đa dạng có thể gặp khó khăn hoặc thách thức hơn khi đối phó như:

- Những khó khăn trong gia đình/hôn nhân, những bất đồng hay mất mát (chẳng hạn như cái chết hoặc phải chia tay với người thân yêu của họ)
- Những áp lực từ gia đình hoặc cộng đồng về sự lựa chọn lối sống (ví dụ, người mà họ có thể kết hôn hoặc tham dự vào các tổ chức tôn giáo)
- Mất mát lớn (ví dụ, thua lỗ tài chính, mất danh dự hoặc vị trí được tôn trọng trong gia đình hoặc cộng đồng, mất việc làm hoặc nơi ở)
- Hiếp dâm, phá thai hoặc mang thai ngoài giá thú (ngoài hôn nhân)
- Gặp phải bạo lực trong nhà và gia đình
- Bị bắt nạt và quấy rối
- Bị phân biệt chủng tộc
- Những điều gợi lại chấn thương tâm lý hoặc tra tấn trước kia
- Tình trạng thị thực visa cư trú không chắc chắn
- Điều chỉnh để sống ở một quốc gia mới (hiểu và ứng phó với những khác biệt về văn hóa và xã hội)
- Những khó khăn liên quan đến việc định cư ở một quốc gia mới (như học một ngôn ngữ mới, kiếm việc làm, tiếp cận các dịch vụ)
- Mắc bệnh ở giai đoạn cuối hoặc cơ thể đau đớn nghiêm trọng
- Con đau mãn tính hoặc bị tàn tật
- Tình trạng sức khỏe tâm thần.

Một số dấu hiệu cảnh báo có thể dẫn đến việc tự tử



Người có ý nghĩ tự tử có thể không yêu cầu sự trợ giúp một cách trực tiếp. Nếu một người gặp phải hoặc biểu hiện một số những dấu hiệu này, đặc biệt là sau một sự mất mát hoặc một hoàn cảnh đau thương trong cuộc sống, có lẽ đã đến lúc phải hỏi họ về vấn đề tự tử.

Một số dấu hiệu cần chú ý nếu người đó:

- Nói hoặc viết về việc muốn chết
- Nói về việc trở thành một gánh nặng
- Nói về cảm giác vô vọng hoặc cô đơn
- Cố gắng để lấy được một thứ gì đó có thể gây ra cái chết hoặc có thể làm tổn thương họ
- Mất hứng thú với những thứ họ từng yêu thích hoặc xa lánh người khác
- Biểu hiện những thay đổi dễ nhận ra trong tâm trạng (như buồn, lo lắng hay căng thẳng nhiều hơn, những niềm vui bất ngờ không giải thích được sau một thời gian dài buồn rầu)
- Biểu hiện những thay đổi về thói quen ăn ngủ
- Tăng lượng sử dụng rượu, ma túy hoặc thuốc men
- Nói lời tạm biệt hoặc cho đi những đồ đặc quan trọng
- Làm những việc không an toàn hoặc nguy hiểm có thể gây nguy hiểm cho tính mạng của họ.
- Các triệu chứng thể chất thường xuyên và nghiêm trọng như đau đầu hoặc đau dạ dày.

Những sự thật quan trọng cần biết về tự tử

 Suy nghĩ thông thường	 Sự thật
<i>Tự tử là một tội hình sự</i>	Tự tử không phải là cái tội ở Úc
<i>Người tự tử muốn chết</i>	Nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết những người đang suy nghĩ về tự tử hoặc những người đã cố gắng để kết thúc cuộc sống của họ đều không muốn chết. Họ muốn chấm dứt nỗi đau tinh thần (hoặc đôi khi là thể xác)
<i>Nếu quý vị hỏi thẳng một người nào đó về tự tử thì điều này sẽ đặt ý tưởng trong đầu họ</i>	Bằng cách hỏi han về tự tử, quý vị sẽ KHÔNG đặt ý tưởng trong đầu họ. Nếu một người đang nghĩ đến việc tự tử thì việc đặt câu hỏi cho thấy rằng quý vị quan tâm và có thể giúp người đó cảm thấy thoải mái khi yêu cầu được trợ giúp.
<i>Những người nói về tự tử là những người muốn thu hút sự chú ý</i>	Nghiên cứu cho thấy việc nói về tự tử thường là một dấu hiệu của sự đau khổ. Một người đang nghĩ về việc tự tử có thể không có kỹ năng hoặc khả năng để yêu cầu được trợ giúp.
<i>Những người nói về tự tử thường sẽ không làm điều đó</i>	Nói về tự tử là một dấu hiệu cảnh báo và cần được nhìn nhận một cách nghiêm túc.
<i>Tất cả những người có ý định tự tử đều mắc bệnh tâm thần</i>	Không phải tất cả những người có ý định tự tử đều mắc bệnh tâm thần. Các nhân tố xã hội và văn hóa đóng một vai trò quan trọng trong vấn đề tự tử đối với các cá nhân có nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ khác nhau.
<i>Hầu hết các vụ tự tử xảy ra đột ngột mà không có dấu hiệu cảnh báo</i>	Nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết những người đã từng cố gắng để kết thúc cuộc sống của mình đều biểu hiện một số dấu hiệu cảnh báo.
<i>Một khi ai đó có ý định tự tử, họ sẽ luôn luôn vẫn còn có ý định tự tử</i>	Những người có ý nghĩ tự tử hoặc đã từng cố gắng kết thúc cuộc sống của họ đều có thể phục hồi hoàn toàn và phát triển những cách lành mạnh hơn để đối phó với các sự kiện căng thẳng.
<i>Những người tự làm hại bản thân sẽ không tự tử</i>	Hành vi tự làm hại bản thân là một yếu tố nguy cơ tự tử và những người làm như vậy có nhiều khả năng cố gắng kết thúc cuộc sống của họ trong tương lai. Những người tự làm hại bản thân đang thể hiện sự đau khổ và nên được khuyến khích để tìm kiếm sự trợ giúp.



Quý vị có thể làm gì?

1. Đặt câu hỏi
2. Lắng nghe và hỗ trợ
3. Nhận trợ giúp
4. Theo dõi

Nếu quý vị đang nói chuyện về tự tử với một người từ một nền văn hóa khác thì điều quan trọng phải nhận thức được, và nhạy cảm với các niềm tin văn hóa và tôn giáo về vấn đề tự tử mà họ có thể có.

Nếu quý vị lo lắng về việc có người nào đó có ý định tự tử, hãy làm theo các bước được liệt kê trong các trang sau.

Để có lời khuyên cách trò chuyện về tự tử, hãy truy cập trang web Conversations Matter tại địa chỉ www.conversationsmatter.com.au



1. Đặt câu hỏi

- **Hãy để người đó biết được quý vị đang lo lắng về họ.** Nói chuyện với họ về những điều quý vị đã nhận thấy hoặc những điều làm cho quý vị lo lắng. Ví dụ, “Tôi thấy gần đây bác có vài thay đổi và tôi muốn biết bác có ổn không?”
- **Hãy nói thẳng.** “Bác có ý định tự tử hay không?” Đừng ngại hỏi, câu hỏi cho thấy rằng quý vị đang quan tâm. Việc hỏi han sẽ cho người đó thấy rằng việc nói về những ý định tự tử của họ với quý vị là điều bình thường. Việc quý vị sẵn sàng nói về suy nghĩ và cảm xúc của họ về việc muốn kết thúc cuộc sống có thể giúp giảm bớt sự kỳ thị về tự tử.
- **Hãy nhẹ nhàng.** Nói với người đó rằng những người đã từng nếm trải những thời điểm khó khăn cũng đã nghĩ đến việc tự tử và đã hồi phục. Nhắc nhở họ không có gì xấu hổ yêu cầu sự trợ giúp. Hãy nhớ rằng, vai trò của quý vị như một thành viên gia đình, bạn bè hoặc thành viên cộng đồng có thể trợ giúp và hỗ trợ rất nhiều cho người đó.
- **Hãy hỏi thêm** để biết được hoàn cảnh của người đó khẩn cấp đến đâu. Hỏi:
 - nếu người đó có kế hoạch để chết bằng cách tự tử
“Bác đã có kế hoạch chấm dứt cuộc sống mình chưa?”
 - người đó có ý nghĩ tự tử bao lâu rồi
“Bác đã có những cảm xúc đó bao lâu rồi?”
 - nếu họ đã cố gắng kết thúc cuộc sống mình trước đó
“Bác đã cố gắng kết thúc cuộc sống mình trước đó chưa?”
 - về hoàn cảnh hiện tại của họ và những thứ khiến họ đau buồn
“Có điều gì đó xảy ra gần đây đã khiến bác cảm thấy như vậy?”
 - họ có biết một người nào đó vừa chết do tự tử hay không
Có ai đó trong cộng đồng của bác đã chết vì tự tử hoặc cố gắng kết thúc cuộc sống của họ gần đây không?

Nếu người đó nói với quý vị rằng họ đang nghĩ đến việc tự tử, có kế hoạch, hoặc có ý định chấm dứt cuộc sống của họ, xin vui lòng tìm cách trợ giúp họ bằng cách làm theo các bước được nêu trong phần **3. Nhận trợ giúp** (trang 8).



2. Lắng nghe và hỗ trợ

- **Lắng nghe với sự đồng cảm (hoặc cảm thông).** Tập trung vào những điều người đó nói, chứ không vào cách mà quý vị cảm nhận về những điều họ đang nói. Khuyến khích họ trò chuyện cởi mở bằng cách hỏi những câu hỏi mở như "bây giờ bác cảm thấy thế nào?", "bác có thể cho tôi biết bác bắt đầu có cảm giác như thế này từ bao giờ không?", "bác có thể cho tôi biết bác bắt đầu có cảm giác như thế này từ bao giờ?", "bác ngủ có ngon không?"
- **Hãy hỗ trợ.** Hãy hỗ trợ, ngay cả nếu những điều người đó nói đi ngược lại niềm tin của quý vị, quý vị không đồng ý với sự lựa chọn của người đó, hoặc quý vị thấy khó hiểu tại sao họ lại đang có cảm xúc như vậy. Đừng đưa ra lời khuyên hoặc cố gắng khắc phục vấn đề. Điều quan trọng là giữ cho cuộc trò chuyện tiếp diễn và giữ cho người đó được sống và an toàn. Lắng nghe là cách tốt nhất để giúp người đó cảm thấy thoải mái khi nói chuyện với quý vị và mở lòng để yêu cầu trợ giúp.
- **Giúp họ chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc và những điều lo lắng của họ.** Quý vị có thể khuyến khích người nói chuyện nhiều hơn bằng cách lặp lại những điều quan trọng mà họ đã nói và bày tỏ sự đồng cảm. Một số cách mà quý vị có thể làm được điều này là "À, bác bảo rằng..." "Bác bảo là bác đang lo lắng về...", "Có vẻ như bác đang cảm thấy mọi thứ khá tệ với mình lúc này". Hãy sẵn sàng dành những khoảng trống dài trong cuộc trò chuyện để cho người đó có thời gian thu thập suy nghĩ của mình và trả lời quý vị. Hãy xem xét ngôn ngữ cơ thể của người đó và lắng nghe cẩn thận mọi điều mà người đó nói.
- **Hãy nhìn nhận những gì họ nói một cách nghiêm túc.** Nếu người đó chia sẻ cảm giác đau khổ hay ý nghĩ muốn làm tổn thương bản thân, điều quan trọng là quý vị nhìn nhận những điều họ nói một cách nghiêm túc và cố gắng hết sức để họ nhận được sự trợ giúp càng nhanh càng tốt.



3. Nhận trợ giúp

Nếu quý vị có thể làm được việc này một cách an toàn thì hãy ở lại với người đó.

Kiểm tra sự an toàn của họ, đảm bảo rằng không có điều gì để họ có thể sử dụng để làm hại bản thân. Các thông tin mà quý vị biết được từ người đó có thể giúp quý vị quyết định phải làm gì tiếp theo.

Ý định tự tử không nên được giữ bí mật. Điều này có nghĩa là hãy kể cho chuyên gia y tế nghe từ đó quý vị có thể giúp người đó giữ được an toàn và nhận được sự trợ giúp.

Khuyến khích người đó nhận sự trợ giúp và tìm kiếm sự hỗ trợ cũng như thông tin. Khuyến khích người đó nói chuyện với những người họ biết và tin tưởng. Đó có thể là thành viên của gia đình họ, một người bạn đáng tin cậy, lãnh đạo cộng đồng, giáo viên, nhân viên hướng dẫn trường học hoặc những người khác mà họ cảm thấy thoải mái. Nếu họ muốn và quý vị cảm thấy thoải mái, quý vị có thể đề nghị giúp họ nói chuyện với cá nhân đáng tin cậy này.

Đối với các tình huống khẩn cấp:

1. Trường hợp có nguy hiểm cận kề hoặc có nguy cơ tự tử

- Hãy gọi số Khẩn cấp **000**; hoặc
- đưa họ thẳng đến khoa cấp cứu bệnh viện; hoặc
- nếu người đó có thể được nhập viện ngay lập tức, thì hãy gặp bác sĩ (gia đình) hoặc bác sĩ tâm lý

2. Nếu quý vị không chắc chắn liệu người đó có nguy cơ tự tử hay không, quý vị có thể gọi cho các dịch vụ này để được trợ giúp và tư vấn

- 1300 MH Call **1300 642 255** (dịch vụ sức khỏe tâm thần)
- Suicide Call Back Service **1300 659 467**
- Lifeline **13 11 14**
- Kids Helpline **1800 55 1800**
- BeyondBlue **1300 224 636**

Hỗ trợ qua điện thoại dành cho trường hợp không khẩn cấp (24 giờ/7 ngày một tuần):

- 1300 MH Call 1300 642 255 (*dịch vụ sức khỏe tâm thần*)
- Suicide Call Back Service 1300 659 467
- Lifeline 13 11 14
- Kids Helpline 1800 55 1800
- BeyondBlue 1300 224 636

Đối với các dịch vụ đa văn hóa chuyên biệt và không khẩn cấp:

- **Bác sĩ Đa khoa hoặc bác sĩ gia đình**
- **Queensland Transcultural Mental Health Centre**
Thứ Hai đến Thứ Sáu 8:30 sáng - 04:30 chiều: (07) 3317 1234 hoặc
1800 188 189 (miễn phí)
www.metrosoth.health.qld.gov.au/qtmhc
- một dịch vụ tương trợ toàn tiểu bang để liên kết mọi người tới các dịch vụ về sức khỏe tâm thần có liên quan
- **Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma**
(07) 3391 6677 – để được tâm vấn về chấn thương tâm lý
- **World Wellness Group** (07) 3333 2100 – chấp thuận các thư giới thiệu về việc ngăn ngừa tự tử theo Chương trình Trị liệu tâm lý Đa văn hóa hoặc cung cấp hỗ trợ tâm lý xã hội theo Chương trình Văn hóa trong Nhận thức
- **Harmony Place** 0432 494 206 - để hỗ trợ tâm lý xã hội

Nếu quý vị cần thông dịch viên điện thoại, hãy gọi cho TIS theo số 131 450



4. Theo dõi

- **Thể hiện ra rằng quý vị quan tâm** bằng cách kiểm tra người đó thường xuyên và hỏi thăm họ chu đáo. Quý vị có thể làm việc này trực tiếp, qua điện thoại, tin nhắn hoặc email. Thể hiện cho người đó thấy rằng việc quý vị đang nghĩ về họ có thể tạo sự khác biệt.
- **Nếu người đó được kết nối tới một dịch vụ hỗ trợ**, hãy xin phép chia sẻ mối quan tâm của quý vị với dịch vụ đó.
- **Quý vị không phải tự chịu trách nhiệm.** Hãy sử dụng mạng lưới hỗ trợ của riêng quý vị và nắm chắc thời điểm và địa điểm để yêu cầu trợ giúp.
- **Nói chuyện với người có ý nghĩ tự tử có thể gây căng thẳng**, do đó, hãy tự chăm sóc bản thân mình. Hãy thực hành thói quen lành mạnh và cũng cần tìm kiếm sự hỗ trợ cho bản thân khi cảm thấy căng thẳng hoặc buồn chán.

Liên hệ với chúng tôi

Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC)

Metro South Addiction and Mental Health Service

Metro South Health

Điện thoại: (07) 3317 1234

Điện thoại miễn phí: 1800 188 189

MH Call: 1300 64 22 55 (24 giờ)

Fax: (07) 3317 1299

Web: www.metrosouth.health.qld.gov.au/qtmhc

Tài liệu này đã được phát triển bởi Queensland Transcultural Mental Health Centre nằm trong dự án phòng chống tự tử. Dự án được hỗ trợ bởi Ủy ban Sức khỏe Tâm thần Queensland (Queensland Mental Health Commission).



Queensland
**Mental Health
Commission**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

