

Làm cách nào để nói về vấn đề tự tử với thanh thiếu niên



Khi một vụ tự tử xảy ra, đây là một sự kiện chấn động về tâm lý cho một trường học hay một cộng đồng và tác động của nó đối với các thanh thiếu niên có thể rất to lớn. Tự tử có thể gây ra nhiều những phản ứng về tình cảm và hành vi.

Những phản ứng này hoàn toàn khác biệt nhau ở mỗi cá nhân và sẽ tùy thuộc vào các yếu tố như những trải nghiệm trong quá khứ, mức độ trợ giúp, dạng cá tính và sự gắn gũi như thế nào giữa một học sinh và người đã chết.

Việc phải nói chuyện với thanh thiếu niên về vấn đề tự tử có thể rất khó khăn. Nhiều người lo sợ là nó sẽ gây thêm sự phiền muộn hay ngay cả dẫn đến sự phát triển những ý nghĩ tự tử hay 'sự lây lan' tự tử (xem tờ thông tin của **headspace** về *Sự lây lan Tự tử*)

Tuy nhiên, nói chuyện về vấn đề tự tử một cách bình tĩnh và thẳng thắn cũng như cung cấp thông tin và trợ giúp, thực sự rất quan trọng để giúp cho thanh thiếu niên chế ngự được cảm xúc của các em và giúp các em hiểu được những gì đã xảy ra.

Điều quan trọng là hãy tỏ ra ân cần và nhạy cảm khi quý vị nói chuyện với thanh thiếu niên về vấn đề tự tử. Mục đích của việc này là nhằm hạn chế những tác động có hại của cái chết và quảng bá những sách lược đối phó tích cực và sức khỏe tâm thần tốt. Dưới đây là một số các yếu tố quan trọng cần ghi nhớ.

1. Đưa ra những thông tin chính xác tại sao người ta tự tử

Tự tử là một hành vi phức tạp do nhiều yếu tố gây ra và rất ít khi là hậu quả của một sự việc hay một vấn đề duy nhất nào. Nhiều người tự tử đã trải qua những khó khăn về sức khỏe tâm thần chẳng hạn như bị trầm cảm vào thời điểm xảy ra cái chết của họ. Chứng bệnh này có thể làm người ta cảm thấy tuyệt vọng và tác động đến khả năng suy nghĩ rõ ràng và hợp lý của họ. Cung cấp các thông tin về sự liên hệ giữa bệnh tâm thần và tự tử có thể khuyến khích người ta nhờ được giúp đỡ cho chính họ hay cho người khác, và nhờ đó có thể làm giảm bớt nguy cơ tự tử.

2. Tránh đổ lỗi

Thanh thiếu niên thường muốn có câu trả lời tại sao đã xảy ra trường hợp tự tử và điều này có thể dẫn đến việc họ đổ lỗi cho một sự việc hay người nào đó đã gây ra cái chết. Hãy giải thích với các em rằng tự tử không phải đơn giản và thường là hậu quả của nhiều yếu tố góp phần tạo nên. Điều này có thể giảm bớt khả năng đổ lỗi hay đưa ai ra làm vật tế thần.

3. Đừng chú trọng vào phương thức tự tử

Tránh nói chuyện một cách quá rõ ràng hay chi tiết về cách thức người ta tự tử chết. Những mô tả chi tiết về cái chết có thể gây choáng ngợp và buồn phiền và có thể làm tăng nguy cơ bắt chước nơi những thanh thiếu niên dễ bị tổn thương. Hãy tập trung vào cách làm thế nào để chế ngự các cảm xúc gây ra bởi cái chết của người nào đó và tránh những chi tiết về cách thức người này chết như thế nào.

Tự tử là một hành vi phức tạp gây ra bởi nhiều yếu tố và ít khi là hậu quả của một sự việc hay một vấn đề duy nhất

Nói về chuyện tự tử với thanh thiếu niên như thế nào



4. Giải quyết những cảm xúc như giận dữ và trách nhiệm

Hãy trấn an các em rằng nhiều những phản ứng xảy ra sau một vụ tự tử là bình thường. Các thanh thiếu niên có thể cảm thấy tức giận đối với người đã chết hay cảm thấy lẽ ra họ đã có thể bằng một số cách nào đó tránh không để xảy ra cái chết. Những cảm giác này có thể khiến cho tình trạng rối trí và buồn phiền gia tăng. Hãy trấn an các em là không phải lỗi tại các em và cảm thấy giận dữ không có nghĩa là các em không lo lắng gì về người chết cả. Hãy bình thường hóa những cảm giác này và để cho thanh thiếu niên nói hết về những phản ứng tình cảm của họ có thể có ích trong thời gian đau buồn này.

5. Khuyến khích nhờ giúp đỡ

Nếu một thanh thiếu niên nào thấy em hay một người bạn cảm thấy bị choáng ngợp, không đương đầu nổi hay có những ý nghĩ tự tử, hãy khuyến khích các em đi nhờ giúp đỡ. Hãy cho các em biết các em có những lựa chọn trợ giúp nào. Điều này giúp các em chọn được người em cảm thấy thoải mái và dẫn dắt sẽ gia tăng khả năng các em đi nhờ giúp đỡ. Những chọn lựa trợ giúp có thể là từ cha mẹ hay một người lớn nào được tin cậy như thầy cô giáo, nhân viên cố vấn của nhà trường hay bác sĩ gia đình.

6. Hỏi về những suy nghĩ tự tử

Nếu quý vị lo lắng rằng một thanh thiếu niên nào đó có thể có nguy cơ tự tử, điều quan trọng là hãy nói chuyện trực tiếp với em về những quan tâm của quý vị một cách bình tĩnh và không xét đoán. Việc hỏi trực tiếp một người nào đó về ý nghĩ hay kế hoạch tự tử của họ có thể là điều không thoải mái thể nhưng đây là chuyện cần thiết để kiểm tra xem một người nào đó có nguy cơ tự tử hay không và nguy cơ này rõ ràng như thế nào. Hỏi những câu hỏi trực tiếp cũng có thể giúp giải tỏa đáng kể cho thanh thiếu niên đang phải chống chọi với những ý nghĩ tự tử. Nó giúp cho họ được phép nói chuyện công khai về những gì họ cảm thấy và cơ hội để nhận được trợ giúp.

Nếu tin rằng một thanh thiếu niên nào đó có nguy cơ tự tử, quý vị phải nhờ trợ giúp chuyên môn từ dịch vụ y tế tâm thần địa phương của quý vị hay khoa cấp cứu và giữ cho người này được an toàn cho đến khi có được giúp đỡ.

Muốn biết thông tin về vấn đề tự tử hay trợ giúp và giúp đỡ xin vào trang mạng: headspace.org.au/schoolsupport hay headspace.org.au

7. Để ý đến những thanh thiếu niên bị thiệt thòi

Tự tử là một đề tài khó khăn đối với nhiều người, tuy nhiên đối với các thanh thiếu niên được xác định là người thuộc nhóm bị thiệt thòi như thuộc Nguồn gốc Ngôn ngữ Văn hóa Khác biệt (CALD) người Thổ dân hay Dân đảo Torres (ATSI) hay nhóm những người Đồng tính Luyến ái Người Chuyển giới Lương tính (LGBTI), điều cần biết là phải có thêm những cân nhắc khác nữa. Khi nghĩ về những vấn đề liên quan đến tự tử ở thanh thiếu niên điều quan trọng là phải biết về những nhu cầu đặc biệt của những nhóm này và đáp ứng theo cách thích đáng nhất. Xin xem ở trang mạng Trợ giúp Nhà trường headspace để biết thêm thông tin.

Hãy dời đi những phương tiện tự tử người này có được ngay bên cạnh họ thí dụ như thuốc men hay vũ khí. Hãy ở với họ (hay sắp xếp để có người giám sát) cho đến khi họ được khám và đánh giá.

Những tờ thông tin khác quý vị có thể muốn đọc: *Xác định những yếu tố rủi ro và dấu hiệu báo động tự tử, quản lý truyền thông xã hội sau khi xảy ra tự tử. Phá vỡ các tư tưởng lệch lạc: sự hình thành ý tưởng tự tử "Hỏi thanh thiếu niên về ý nghĩ hay hành vi tự tử sẽ chỉ gieo rắc ý tưởng tự tử trong đầu họ"*

Xin xem Bộ Tài liệu Trợ giúp Nhà trường của **headspace Ngăn ngừa Sau khi Xảy ra Tự tử - Hướng dẫn cho các trường Trung học** để được hướng dẫn thêm

Cảm tạ

Tổ chức Ngăn ngừa Tự tử và Trung tâm Tiềm ích Ngăn ngừa Tự tử Hoa kỳ (2011). Sau khi Xảy ra Tự tử: Bộ tài liệu cho Trường học, Newton MA Trung tâm Phát triển Giáo dục, Inc
Bộ Y tế và Người Cao niên Chính phủ Úc (2011) Tờ Thông tin ĐỜI SỐNG, Canberra, Chính phủ Liên bang Úc, truy cập tại địa chỉ www.livingisforeveryone.com.au
Bộ Giáo dục và các Dịch vụ Trẻ em Nam Úc, Nha Giáo dục Thiên chúa Nam Úc và Hiệp hội các Trường Độc lập. (2010).

Hướng dẫn Ngăn ngừa Tự tử: khuôn mẫu giúp đỡ nhân viên trợ giúp các cộng đồng trường học đáp ứng với những trường hợp nghi ngờ, có ý định hay đã tự tử. Nam Úc: Bộ Giáo dục và các Dịch vụ Trẻ em chính phủ Nam Úc.

Những tờ thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn tổng quát mà thôi. Chúng không nhằm mục đích và cũng không nên được dựa vào để thay thế các loại thuốc đặc trị hay những cố vấn y khoa. Trong khi chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm các thông tin là chính xác, headspace không đại diện và không bảo đảm những thông tin này là chính xác, cập nhật, hoàn chỉnh, tin cậy hay thích hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi không nhận mọi trách nhiệm đối với những mất mát, tổn thất, chi phí hay tổn kém trực tiếp bất kỳ như thế nào do việc sử dụng hay dựa vào các thông tin này gây ra.