

## TÀI LIỆU PHÁT CHO GIA ĐÌNH

Sức khỏe và sự an toàn của con quý vị là ưu tiên số 1 của chúng tôi. Chúng tôi sử dụng một công cụ sàng lọc do Viện Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia tạo ra dành riêng cho các thanh thiếu niên và trẻ em. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về quá trình khám sàng lọc này tại [www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](http://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials).

Tự tử là nguyên nhân thứ 2 gây tử vong cho thanh thiếu niên. Xin lưu ý rằng việc đặt những câu hỏi cho thanh thiếu niên về việc tự tử là an toàn và rất quan trọng để ngăn ngừa tự tử. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc hỏi thanh thiếu niên về suy nghĩ tự tử đều không có hại và không đưa những suy nghĩ hay ý tưởng đó vào đầu họ.

Mặc dù việc cố gắng và hoàn thành hành vi tự tử phổ biến hơn ở thanh thiếu niên mắc chứng trầm cảm và các rối loạn tâm trạng khác, những nỗ lực tự tử bốc đồng có thể xảy ra ở những người không có tiền sử bệnh tâm thần. Gia đình có thể làm cho ngôi nhà trở nên an toàn hơn, giúp bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên. Mặc dù không thể làm cho một ngôi nhà tuyệt đối an toàn, nhưng làm theo những gợi ý này có thể giúp giảm thiểu rủi ro và cơ hội tìm cách tự tử.

Ngay cả khi quý vị đã làm cho ngôi nhà của mình an toàn hơn, nếu con em quý vị đang nói về những suy nghĩ hoặc kế hoạch tự tử, trẻ cần được đánh giá khẩn cấp bởi một nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần có trình độ.

### Nguồn Rủi Ro Trong Nhà

#### Vũ Khí

- Nghiên cứu cho thấy rằng chứa chấp súng hoặc vũ khí trong nhà sẽ làm tăng nguy cơ tử vong do tự tử.
- Súng ống nên được tháo đạn cất trong két có khóa. Đạn cũng cần được khóa lại, nhưng phải để ở một nơi riêng biệt.
- Chỉ người lớn trong nhà mới được cất giữ chìa khóa hoặc mã số két an toàn chứa súng.
- Cân nhắc mua khóa cò súng cho súng ống.
- Khi trẻ em và thanh thiếu niên đến nhà bạn bè hoặc người thân, hãy hỏi về việc sở hữu và cất giữ súng.
- Tránh xa dao, lưỡi lam và các vật sắc nhọn khác khỏi trẻ em và thanh thiếu niên.

#### Thuốc Điều Trị

- Cất giữ trong hộp có khóa tất cả các loại thuốc, cả thuốc kê toa và không kê toa (mua không cần toa bác sĩ).
- Người lớn cần đưa và kiểm soát mọi loại thuốc kê toa và thuốc mua không cần toa bác sĩ cho trẻ em và thanh thiếu niên.
- Theo dõi tất cả các lọ thuốc cũng như số lượng thuốc trong mỗi hộp chứa, bao gồm cả thuốc được chỉ định là thuốc mua không cần toa bác sĩ (chẳng hạn như thuốc giảm đau, thuốc dị ứng, các loại vitamin và thực phẩm chức năng, v.v.) cho mọi người và vật nuôi bất kỳ trong nhà.
- Thải bỏ mọi loại thuốc kê toa đã hết hạn sử dụng và không còn được dùng nữa bằng cách mang đến hiệu thuốc hoặc trạm cứu hỏa địa phương.
- Hãy hỏi cha mẹ của bạn bè của con quý vị về cách cất giữ thuốc trong nhà của họ.

#### Các Chất Khác

- Nếu có cất giữ các chất có thể bị lạm dụng trong nhà, cần phải theo dõi và khóa lại các chất này.
- Theo dõi các chai rượu còn và khóa chúng lại. Đặt các thứ này “ngoài tầm với” cũng không đủ.
- Nếu cất giữ cần sa trong nhà, hãy khóa tất cả các dạng cần sa trong một hộp khóa mà chỉ người lớn trong nhà mới có chìa khóa hoặc mã số để mở.
- Nói chuyện với cha mẹ của bạn bè của con quý vị về cách họ cất giữ rượu còn hoặc cần sa trong nhà.

### Các món đồ khác có thể được dùng để làm tổn hại bản thân và tự tử

- Luôn mang theo chìa khóa xe bên mình hoặc cân nhắc việc khóa chúng trong hộp khóa.
- Khóa tất cả các chất tẩy rửa gia dụng độc hại, thuốc trừ sâu và hóa chất công nghiệp.
- Cân nhắc hạn chế sử dụng dây thừng, dây điện và dây điện dài trong nhà hoặc khóa chúng lại.
- Cố định và khóa các cửa sổ trên cao cũng như lối lên mái nhà.

### Hoạt động trực tuyến

- Cha mẹ và người chăm sóc cần theo dõi các hoạt động trực tuyến của con em mình, chú ý theo dõi:
  - Việc tìm hiểu các phương pháp tự tử.
  - Mua bất cứ tài liệu hoặc món đồ nào có thể dùng để tự gây hại.
  - Dành thời gian trong các phòng trò chuyện hoặc trang mạng xã hội dành riêng cho việc tự làm hại bản thân hoặc tự tử.
  - Nhận tin nhắn hoặc tin nhắn trực tiếp từ bạn bè về việc tự tử, lời kêu gọi giúp đỡ hoặc bắt nạt bạn bè.

Nguy cơ tử vong do tự tử có thể giảm khi gia đình và người chăm sóc giảm bớt khả năng tiếp cận với những cách mà trẻ em có thể tự làm hại bản thân. Làm theo các bước sau có thể giúp cải thiện sự an toàn trong nhà của quý vị.

### Các nguồn lực bổ sung:

- Tổ Chức Hoa Kỳ về Phòng Chống Tự Tử, Virginia Chapter: [afsp.org/chapter/virginia](https://afsp.org/chapter/virginia)
- Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Tự Tử Quốc Gia: 1-800-273-8255 hoặc **Nhắn tin TALK đến số 741-741**
- Trung Tâm Nguồn Lực Phòng Ngừa Tự Tử: 1-800-273-talk hoặc [www.sprc.org/](https://www.sprc.org/)