



HỖ TRỢ AN TOÀN: TÀI LIỆU 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 công cụ sàng lọc do Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia tạo ra dành riêng cho trẻ vị thành niên và trẻ em có tên là ASQ: *Đặt câu hỏi sàng lọc nguy cơ tự sát* Quý vị có thể tìm thêm thông tin về việc sàng lọc này theo liên kết: 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. Vui lòng lưu ý về việc đặt câu hỏi cho thanh thiếu niên về vấn đề tự tử là an toàn và rất quan trọng để ngăn ngừa tự tử. Theo nghiên cứu, việc hỏi thanh thiếu niên về ý nghĩ tự tử không có hại và không khiến các em nảy sinh suy nghĩ hay ý tưởng nào.

Mặc dù việc cố gắng và thực hiện tự tử phổ biến hơn ở thanh thiếu niên bị trầm cảm và các rối loạn tâm trạng khác, nhưng 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 tạo ra một ngôi nhà an toàn tuyệt đối, việc làm theo những gợi ý này có thể giúp giảm thiểu rủi ro và khả năng xảy ra ý định tự tử.

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

Nguồn Rủi Ro Trong Nhà

Vũ khí

- Nghiên cứu cho thấy việc có súng hoặc vũ khí trong nhà làm tăng nguy cơ tử vong do tự sát.
- Cất giữ súng trong két sắt có khóa. Cất giữ đạn ở nơi được khóa khác, tách riêng với chỗ cất súng.
- Chia khóa két sắt đựng súng hoặc tổ hợp số của khóa chỉ nên được giữ bởi người lớn trong nhà.
- Cân nhắc việc mua khóa cò súng.
- Khi trẻ em và thanh thiếu niên đến nhà bạn bè hoặc người thân, hãy hỏi về quyền sở hữu và cất giữ súng.
- Cất dao, lưỡi dao cạo và các vật sắc nhọn khác khỏi trẻ em và thanh thiếu niên.

Thuốc

- Cất giữ tất cả các loại thuốc, cả thuốc được kê đơn và không kê đơn (không kê đơn), trong hộp có khóa.
- Người lớn là người phát và kiểm soát tất cả các loại thuốc được kê đơn và không kê đơn cho trẻ em và thanh thiếu niên.
- Quản lý tất cả các lọ thuốc cũng như số lượng thuốc trong mỗi hộp, gồm cả những thuốc được kê đơn là thuốc không kê đơn (chẳng hạn như thuốc giảm đau, thuốc chống dị ứng, vitamin và thực phẩm bổ sung, v.v.) cho mỗi người và bất kỳ vật nuôi nào trong nhà.
- Bỏ tất cả các loại thuốc được kê toa đã hết hạn và không còn sử dụng bằng cách đem tới hiệu thuốc hoặc trạm cứu hỏa địa phương.
- Hỏi cha mẹ của bạn bè của con quý vị xem cách thức cất thuốc tại nhà của họ.

Các chất khác

- Nếu các chất có thể bị lạm dụng được cất giữ trong nhà, các chất này cần được giám sát và để ở nơi có khóa.
- Quản lý các chai rượu và cất ở nơi có khóa. Việc đặt những món đồ này “ngoài tầm với” là chưa đủ.
- Nếu có cần sa trong nhà, hãy cất tất cả các dạng cần sa trong một hộp có khóa mà chỉ người lớn trong nhà mới có chìa khóa hoặc tổ hợp số.
- Nói chuyện với cha mẹ của bạn bè của con quý vị về cách họ cất giữ rượu hoặc cần sa trong nhà.



Các vật phẩm khác có thể được dùng để tự làm hại bản thân và tự sát

- Luôn giữ chìa khóa xe bên mình hoặc cân nhắc việc khóa chúng trong hộp khóa.
- Loại bỏ 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 dằm trong nhà hoặc khóa chúng lại.
- Bảo vệ và khóa các cửa sổ cao cấp cũng như lối lên mái nhà.

Hoạt động trực tuyến

- Cha mẹ và người chăm sóc nên theo dõi các hoạt động trực tuyến của con mình, chú ý xem có các thông tin sau không:
 - Nghiên cứu các phương pháp tự tử.
 - Mua bất kỳ vật liệu hoặc đồ vật nào có thể được dùng để tự làm hại bản thân.
 - Dành thời gian trong các phòng trò chuyện hoặc các trang mạng xã hội nhằm mục đích tự làm hại bản thân hoặc tự tử.
 - Nhận tin nhắn hoặc tin nhắn trực tiếp từ bạn bè về việc tự tử, kêu gọi giúp đỡ hoặc bắt nạt bạn bè.

Nguy cơ tử vong do tự tử có thể giảm bớt khi gia đình và người chăm sóc hạn chế trẻ tiếp cận những cách thức mà trẻ có thể tự làm hại mình. Thực hiện theo các bước sau có thể giúp cải thiện sự an toàn trong nhà của quý vị.

Tài nguyên bổ sung:

- Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng và Ngăn Ngừa Tự Tử: Gọi hoặc nhắn tin 988 hoặc trò chuyện theo liên kết: 988lifeline.org/chat
- Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng: Soạn tin "HOME" gửi 741-741
- American Foundation for Suicide Prevention, Virginia Chapter: afsp.org/chapter/virginia

988
ĐƯỜNG DÂY
NÓNG HỖ TRỢ
NGƯỜI GẶP
KHỦNG HOẢNG VÀ
NGĂN NGỪA TỰ TỬ

Một số lý do để

GỌI, NHẮN TIN VÀ TRÒ CHUYỆN VỚI 988

- Ý nghĩ tự tử
- Cảm thấy trầm cảm hoặc lo âu
- Uống rượu quá nhiều hoặc sử dụng ma túy
- Đau buồn



KẾ HOẠCH AN TOÀN CÁ NHÂN (dành cho thanh thiếu niên điền vào)

Làm cho môi trường an toàn: loại bỏ khả năng tiếp cận ví dụ: đựng thuốc ở nơi có khóa	1. _____ 2. _____ 3. _____
Dấu hiệu cảnh báo và khả năng tổn thương ví dụ: không làm bài tập về nhà	1. _____ 2. _____ 3. _____
Những điều tôi có thể tự làm để khiến tôi phân tâm ví dụ: nghe ban nhạc yêu thích	1. _____ 2. _____ 3. _____
Những người có thể giúp tôi phân tâm ví dụ: anh trai tôi	1. _____ 2. _____ 3. _____
Người lớn mà tôi có thể nhờ giúp đỡ ví dụ: cha mẹ, hàng xóm	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mục tiêu trong tương lai và những điều tôi mong đợi	1. _____ 2. _____ 3. _____

Chuyên gia mà tôi có thể nhờ giúp đỡ

Nhà trị liệu của tôi: _____ Điện thoại: _____

Nhà cung cấp của tôi: _____ Điện thoại: _____

Bác sĩ tâm lý của tôi: _____ Điện thoại: _____

Nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi không có mặt và tôi nghĩ mình đang chuẩn bị tự tử, tôi sẽ gọi _____ (người/cơ quan) theo số _____ (số) để được trợ giúp khẩn cấp.

Nếu tôi cảm thấy không thể kiểm soát được hành vi tự tử của mình, tôi sẽ đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi 911

24-Giờ Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng

- Đường Dây Nhắn Tin Hỗ Trợ Người Gặp Khủng Hoảng **Soạn tin:** "HOME" gửi 741-741
- Đường Dây Nóng Quốc Gia về Phòng Chống Tự Tử **Gọi điện hoặc soạn tin:** 988
- Mạng Hỗ Trợ Hy Vọng Quốc Gia **Điện thoại:** 1-800-SUICIDE (784-2433)

Phòng Cấp Cứu Tại Địa Phương hoặc gọi 911

Chuyển thể từ: GMU Center for Psychological Services