

Du hiu và cách phòng ngừa t t

Written by Võ Xuân Hòa

Saturday, 07 September 2013 11:42 - Last Updated Saturday, 28 September 2013 09:31

There are no translations available.

Gần đây, Hà Nội liên tiếp xảy ra nhiều vụ n sinh nh y c u t t r t th ng tâm. Ngày 5/9/2013, m t n sinh 20 tu i quê Thanh Hóa vì mâu thuẫn n v i gia đình đã ra c u Ch ng D ng đ t t , r t may là đã đ c m t s c nh sát giao thông đ i 5 khuyên ngăn và gi i c u [1]

Sáng ngày 6/9/2013 t i C u Đăm, xã Tây T u, Hà Nội, m t n sinh viên kho ng 21 tu i, quê Thanh Hóa, đang h c t i tr ng Đ i h c Công nghi p, đã gieo mình xu ng c u Đăm t t . [2]

Và cách đây không lâu, m t sinh viên có tên Lê Thị Th o, 20 tu i, cũng quê Thanh Hóa đã nh y l u t t t i ký túc xã c a m t tr ng Đ i H c Hà Nội [3]

...

Nh v y, dù ch a có con s th ng kê c th nh ng chúng ta có th th y hi n t ng thanh thi u niên t t r t đánh lo ng i. Tr c hi n t ng này, chúng tôi xin đ a ra m t s l i khuyên nh m phòng ngừa t t .

Ng i có ý đ nh t t th ng không ch đ ng yêu c u s giúp đ , nh ng đ i u đó không có nghĩa là h không c n s giúp đ . H u h t nh ng ng i có ý đ nh t t đ u không mu n ch t, h b r i vào b t c, tr m c m n ng và ch mong mu n đ c thoát ra kh i s b t c, đau đ n, tr m c m đó mà thôi.

Công vi c ngăn ngừa t t c n b t đ u t khâu phát hi n s m nh ng đ u hi u c a ng i có ý đ nh t t đ k p th i ngăn ch n và c u giúp.

Sau đây là **10 du hiu th ng th y nh ng ng i có ý đ nh t t**

1. 1. Nói v t t , v cái ch t

Ng i có ý đ nh t t th ng nói v t t , v cái ch t ho c s tr ng ph t b n thân, ví d : "thà ch t đi cho khu t m t, ch t kh i kh ; ch ng còn gì quan tr ng n a....."

Đu hi u và cách phòng ng a t t

Written by Võ Xuân Hòa

Saturday, 07 September 2013 11:42 - Last Updated Saturday, 28 September 2013 09:31

1. 2. Chu n b các ph ng ti n đ t t

H tìm ki m, chu n b dao, ki m, thu c ng , dây ho c th ng lui t i nh ng n i có th t t nh hành lang nhà cao t ng, c u, sông, h ..).

1. 3. Quan tâm t i cái ch t

Th hi n s quan tâm b t th ng v cái ch t, nh làm th , vi t nh t ký, t truy n có đ c p đ n cái ch t và s ra đi c a mình. Tìm đ c các sách, báo, phim nh v cái ch t.

1. 4. Không còn hy v ng v t ng lai

Bày t s vô v ng, t t c, m t ni m tin vào cu c s ng, vào t ng lai. Trong l i nói, th t , email, facebook c a ng i có ý đ nh t t th ng th hi n s vô v ng, không thi t s ng.

1. 5. Căm ghét, đày đ n b n thân

Có c m giác t i l i, x u h , vô giá tr ho c chán ghét b n thân. H th ng nói v t i l i ho c gánh n ng c a b n thân mình đ i v i nh ng ng i xung quanh. Ví đ : “không có tôi thì anh s s ng h n...”.

1. 6. S p x p t trang, và các vi c riêng

S p x p l i t trang, cho đi các đ v t có giá tr ho c liên l c v i các thành viên gia đình và b n bè, nh nh ai đó giúp g i l i nh n t i gia đình, t i ng i thân...

1. 7. Nói nh ng l i t m bi t

Có th b t ng t i thăm ho c g i đ n cho ng i thân và b n bè và nói nh ng l i vĩnh bi t ho c

Đu hiu và cách phòng ngừa tai

Written by Võ Xuân Hòa

Saturday, 07 September 2013 11:42 - Last Updated Saturday, 28 September 2013 09:31

nhận gọi, ám chỉ sự chia tay, như “nếu u không còn gặp lại thì”

1. 8. Rút lui khỏi ngũ thân, bần bề

Trong thời gian trầm cảm, bần bề, ngũ thân có ý định tự tử thì người thân nên khép mình, tự cô lập mình với ngũ thân, bần bề

1. 9. Có hành vi khác thường

Thần ăn, ngũ thân thường, có các xích mích, xung đột với mọi người xung quanh; sự dưng rồ u bia, thu c lá và các chất kích thích như u hần bình thường; có lối sống buông thả và coi thường rừi ro như: phóng xe trên đường, không sự dưng bao cao su khi quan hệ tình dục, không sự ch;...

10. Đột ngột thay đổi tâm tính

Có thể thay đổi tâm tính từ lo âu, trầm cảm sang đi m tính, vui vẻ, thoải mái. Đây có thể là dấu hiu cho thay ngũ thân này đã có gì pháp vượt qua bần bề, nhưng đa số là họ thay đổi tâm tình vì đã đưa ra quyết định tự tử rồi. Họ bình thường ch c h để th c hi n. Vì vậy, cần phải theo dõi, họ trở đ ngăn ngừa họ th c hi n tự tử.

Nếu bần bề biết ai đó đang có ý định tự tử, xin hãy đột ngũ thân ngay đưa họ ra nói chuyện m cách c m v h và giúp họ vượt qua bần bề, lý lý c n b ngũ thân cu c sự.

Một số lưu ý khi giúp đỡ ngũ thân có ý định tự tử

- Hãy nói m cách chân thành cho họ hiu bần bề quan tâm tới họ và họ không cô đ n.
- Luôn nghe họ và khuyến khích họ trút nói ra, trút bần ngũ thân đau, sự gi n đ. Hãy đi m tính, chấp thu ngũ thân nói mà không phán xét, không tranh luận đúng sai v ngũ thân gì họ đang nói.
- Tạo niềm tin, hy vọng cho họ đ h ngũ thân ra ngũ thân căng thẳng, trầm cảm ch là m th i, xung quanh họ còn như u sự giúp đ, còn như u ngũ thân, như u việc quan trọng với họ, và

Đu hi u và cách phòng ng a t t

Written by Võ Xuân Hòa

Saturday, 07 September 2013 11:42 - Last Updated Saturday, 28 September 2013 09:31

cu c s ng c a h r t có ý nghĩa.

- Tìm s giúp đ, h tr t gia đình, b n bè c a h ; liên l c v i các chuyên gia tâm lý, nhân viên CTXH, nhân viên y t đ h có các bi n pháp tr li u phù h p.
- hãy ch đ ng và t tin vào kh năng giúp đ, c u ch a c a b n s ng ngăn ch n đ c t t , ch đ ng g i đ i n ho c t i thăm ng i có ý đ nh t t đ giúp đ h .
- Khuyến khích h thay đ i i s ng lành m nh, l c quan, nh l i kéo h vào các ho t đ ng th d c th thao, ăn, ng đ i u đ , không s d ng các ch t kích thích.
- Cung c p cho h nh ng thông tin, đ a ch c n thi t đ khi g p khó khăn b t c h có th liên l c tìm ki m s giúp đ .
- Di chuy n h trá ng xa nh ng đ v t có th giúp t nh dao, kéo, nhà cao t ng, thu c ng
- Ti p t c theo dõi, giúp đ h k c khi h nói không còn ý t ng t t n a. H r t c n s g n g i, giúp đ c a m i ng i xung quanh đ c n b ng cu c s ng.

Đi u quan tr ng đ i v i m i chúng ta là không ng ng quan tâm, chăm sóc s c kh e tinh th n c a b n thân, gia đình, b n bè và c ng đ ng đ phòng ng a các b nh r i nhi u tâm trí và b nh tâm th n.

N u đ th o lu n ho c trao đ i thêm tin v Công tác xã h i và Chăm sóc s c kh e tâm trí, quý v có th liên l c theo đ a ch : Võ Xuân Hòa, email: nosickman@yahoo.com.vn

[1] <http://vnexpress.net/tin-tuc/xa-hoi/cuu-nu-sinh-dinh-nhay-cau-chuong-duong-tu-tu-2875189.html>

[2] <http://vnexpress.net/tin-tuc/xa-hoi/nu-sinh-vien-dai-hoc-cong-nghiep-nhay-cau-quyen-sinh-2875491.html>

[3] <http://vietbao.vn/vi/An-ninh-Phap-luat/Mot-nu-sinh-nhay-lau-tu-tu-o-Dai-hoc-Luat/55334257/218/>

Dấu hiệu và cách phòng ngừa tự tử

Written by Võ Xuân Hòa

Saturday, 07 September 2013 11:42 - Last Updated Saturday, 28 September 2013 09:31

http://www.helpguide.org/mental/suicide_prevention.htm