

Du hiu và cách phòng ngừa t

Viết bởi Võ Xuân Hòa

Th ngày, 07 Tháng 9 2013 11:42 - Lần cập nhật cuối: Th ngày, 28 Tháng 9 2013 09:31

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 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 khuyến 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 Thi 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 i khuyến nh m phòng ng a 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 ng a 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 đ u hi u 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....."

1. 2. Chu n b các ph ng ti n đ t t

Đu hi u và cách phòng ngừa t t

Viết bởi Võ Xuân Hòa

Thư bày, 07 Tháng 9 2013 11:42 - Lần cập nhật cuối Thư bày, 28 Tháng 9 2013 09:31

Hồ tìm kiếm, chuồn bọ dao, kiếm, thu hoạch ngũ, dây leo c th ng lui t i nh ng n i có th t t nh hành lang nhà cao tầng, cầu, sông, hồ..).

1. 3. Quan tâm t i cái chết

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

1. 4. Không còn hy vọng v t ng lai

Bày t s vô vọng, t t c, m t niềm tin vào cuộc sống, 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 ng th hi n s vô vọng, không thi t sống.

1. 5. Căm ghét, đày đo 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 gán 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 i n cho ng i thân và b n bè và nói nh ng l i vĩnh bi t ho c nh n g i, ám ch s chia tay, nh “n u không còn g p l i thì”

Đu hi u và cách phòng ng a t t

Vit bi Võ Xuân Hòa

Th b y, 07 Tháng 9 2013 11:42 - Ln c p nh t cu i Th b y, 28 Tháng 9 2013 09:31

1. 8. Rút lui kh i ng i thân, b n bè

Trong th i gian tr m c m, b t c, ng i có ý đ nh t t th ng s ng khép mình, t cô l p mình v i ng i thân, b n bè

1. 9. Có hành vi khác th ng

T ăn, ng th t th ng, có các xích mích, xung đ t v i m i ng i xung quanh; s d ng r u bia, thu c lá và các ch t kích thích nhi u h n bình th ng; có l i s ng buông th và coi th ng r i ro nh : phóng xe trên đ ng, không s d ng bao cao su khi quan h tình d c, không s ch t;...

10. Đ t ng t thay đ i tâm tính

Có th thay đ i tâm tính t lo âu, tr m c m sang đi m tnh, vui v , tho i mái. Đây có th là đ u hi u cho th y ng i này đã có gi i pháp v t qua b t c, nh ng đa s là h thay đ i tâm tình vì đã đ a ra quy t đ nh t t r i. H bình th n ch c h i đ th c hi n. Vì v y, c n ph i theo dõi, h tr đ ngấn ng a h th c hi n t t.

N u b n bi t m t ai đó đang có ý đ nh t t , xin h n đ ng ng n ngai đ a ch đ t t ra nói chuy n m t cách c i m v i h và giúp h v t qua b t c, l y l i c n b ng cu c s ng.

M t s l u ý khi giúp đ ng i có ý đ nh t t

- Hãy nói m t cách chân thành cho h hi u b n r t quan tâm t i h và h không cô đ n.
- Ln ng nghe h và khuy n khích h trút nói ra, trút b nh ng n i đau, s gi n đ . Hãy đi m tnh, ch p thu n nh ng l i h nói mà không phán xét, không tranh lu n đúng sai v nh ng gì h đang nói.
- T o ni m tin, hy v ng cho h đ h nh n ra r ng căng th ng, tr m c m ch là t m th i, xung quanh h còn nhi u s giúp đ , còn nhi u ng i thân, nhi u vi c quan tr ng v i h , và 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 chuy n gia tâm lý, nhân

Đu hi u và cách phòng ng a t t

Vi t b i Võ Xuân Hòa

Th b y, 07 Tháng 9 2013 11:42 - L n c p nh t cu i Th b y, 28 Tháng 9 2013 09:31

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 ngă ch n đ c t t , ch đ ng g i đ i n ho c t i thă ng i có ý đ nh t t đ giúp đ h .
- Khuyên khích h thay đ i l 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 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

Viết bởi Võ Xuân Hòa

Thủ quỹ, 07 Tháng 9 2013 11:42 - Lần cập nhật cuối: Thủ quỹ, 28 Tháng 9 2013 09:31

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