

Học khu quận Prince William Thông tin cho phụ huynh về ngăn chặn thanh thiếu niên tự tử

Hãy giúp con bạn

Thanh thiếu niên tự tử là một vấn đề quan trọng ở cả Virginia và Hoa Kỳ. Theo Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) và Bộ Y tế Virginia, tự tử là nguyên nhân gây tử vong hàng thứ hai trong số những người trẻ tuổi từ 10-24, theo báo cáo năm 2017.

Tự tử có thể ngăn ngừa được, và khi cá nhân, trường học, và cộng đồng cùng tham gia giải quyết vấn nạn tự tử chúng ta có thể cứu mạng sống. Quan trọng hơn bao giờ hết rằng cha mẹ là một phần của quá trình phòng ngừa.

Thường thì thanh thiếu niên chết vì tự tử có các dấu hiệu cảnh báo như trầm cảm lâm sàng. Bằng cách biết và tìm ra những dấu hiệu cảnh báo này, bạn như là một phụ huynh rất có thể giúp xác định xem con của bạn có thể có nguy cơ hay không.

Cách nhận biết các biểu hiện

Trầm cảm và các rối loạn tâm trạng khác tạo ra một sự mất cân bằng sinh hóa ở trí não mà sẽ ảnh hưởng đến cách người trẻ nghĩ và cư xử. Điều đó có nghĩa là đôi khi một vấn đề hành vi có thể không chỉ là một vấn đề hành vi nhưng có thể ẩn chứa dấu hiệu của một vấn đề sâu hơn như trầm cảm hoặc mối quan tâm sức khỏe tâm thần khác. CDC báo cáo rằng gần 1 trong 5 trẻ em sẽ trải nghiệm một loại của bệnh trầm cảm.

Là phụ huynh, bạn có thể thấy một số dấu hiệu hoặc hành vi có thể cho thấy trầm cảm, chẳng hạn như:

Tâm trạng chán nản hoặc cáu kỉnh	Ít quan tâm tới các hoạt động	Thay đổi đáng kể về trọng lượng hoặc sự thèm ăn
Tuyệt vọng	Cảm giác không xứng đáng hoặc tội lỗi	Không quyết đoán hoặc giảm mức độ tập trung
Những thay đổi đáng kể trong thói quen ngủ	Mệt mỏi, mất năng lượng	Suy nghĩ lặp lại về cái chết hoặc tự tử

Cụ thể hơn

Là phụ huynh, bạn có thể là người đầu tiên nhận thấy một sự thay đổi trong tâm trạng và hành vi của con bạn. Thường thì những thay đổi này không được nhận ra hoặc được công nhận quá muộn như các dấu hiệu cảnh báo cho thanh thiếu niên trầm cảm và tự tử. Rất phổ biến là các bậc cha mẹ giải thích sự thay đổi trong tâm trạng và hành vi như là một trường hợp của "The Blues" (buồn) hoặc một "thanh thiếu niên điển hình" khi trong thực tế, thay đổi tâm trạng có thể là do một bệnh y tế gọi là trầm cảm cũng như các rối loạn sức khỏe tâm thần khác. Một trường hợp của "The Blues" sẽ chỉ ảnh hưởng đến tâm trạng của một đứa trẻ trong một thời gian ngắn và thường được cải thiện. Trầm cảm sẽ chỉ cải thiện với điều trị tâm lý.

Trầm cảm có thể khác nhau về cường độ và nghiêm trọng nhất được gọi là "trầm cảm nặng." Đây là một sự thay đổi bền vững trong đứa trẻ kéo dài ít nhất hai tuần, khi đứa trẻ đã trở thành hoặc chán nản hoặc dễ cáu kỉnh và không quan tâm đến hầu hết các hoạt động.

Các hành vi khác dựa trên các triệu chứng trên có thể bao gồm:

Lời phát biểu của "Tôi ghét cuộc sống của tôi," "tôi xấu hay ngu ngốc," hoặc "tôi muốn/tôi sẽ giết bản thân mình"	Rút khỏi các hoạt động đã thích trước đây với gia đình, bạn bè và trường học	Ám ảnh về trọng lượng bản thân
---	--	--------------------------------

Học khu quận Prince William
 Thông tin cho phụ huynh về ngăn chặn thanh thiếu niên tự tử

Kích động hoặc làm chậm trong vận động	Không có hy vọng cho tương lai	Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
Cho đi tài sản	Hỏi nếu một hành động sẽ có thể gây ra cái chết	Ám ảnh về cái chết và chết

Những gì bạn có thể làm để giúp

Nếu bạn hoặc người khác đã xác định con bạn là có nguy cơ bị trầm cảm hoặc tự tử điều tiếp theo bạn có thể làm là nói chuyện với con của bạn. Nếu bạn đã nhận thấy dấu hiệu cảnh báo của bệnh trầm cảm, bạn không bao giờ nên bỏ qua nó và "Hy vọng nó sẽ tự hết."

Nói chuyện với con bạn ngay lập tức

Cho phép con bạn biết rằng bạn đang quan tâm một cách có hiểu biết. Hỏi nếu có vấn đề hoặc vấn đề mà con bạn có lo lắng. Hỗ trợ con của bạn.

Càng phát hiện và điều trị trầm cảm càng sớm càng dễ điều trị, và nó ít có khả năng phát triển thành một mối lo lắng nghiêm trọng hơn như tự tử hoặc giết người.

Các lựa chọn điều trị phổ biến bao gồm:

Tư vấn cá nhân/gia đình/Nhóm	Các can thiệp dựa trên trường học	Dinh dưỡng và tập thể dục tốt
Một kỳ thi vật lý của một nhà cung cấp y tế	Phát triển hỗ trợ cộng đồng	Đánh giá sức khỏe của một nhà cung cấp y tế

Suy nghĩ và kế hoạch tự tử

Nếu bạn đang lo lắng hoặc đã nhận thức được rằng con bạn đang có ý nghĩ tự tử:

- Hỏi về bất kỳ suy nghĩ gần đây về ý nghĩ đến cái chết và tự giết mình. Nếu những suy nghĩ hoặc kế hoạch này có mặt, hãy hỏi tại sao một cách hỗ trợ. Nhấn mạnh đưa trẻ quan trọng với bạn và gia đình của bạn như thế nào. Nói về sự cần để giữ cho chúng an toàn và thảo luận những cách lành mạnh thay thế để quản lý những điều mà trẻ vật lộn.
- Luôn giám sát trẻ bởi một người lớn có trách nhiệm nếu con bạn đã có ý nghĩ và kế hoạch tự tử chắc chắn.
- Thu xếp một đánh giá ngay lập tức bởi một chuyên viên sức khỏe tâm thần được đào tạo và được công nhận và điều trị trầm cảm thanh thiếu niên hoặc mối quan tâm sức khỏe tâm thần khác. Bác sĩ nhi khoa/nhà cung cấp y tế hoặc cố vấn trường của gia đình bạn có thể hỗ trợ tìm kiếm nguồn lực địa phương.
- Đừng ngần ngại để có đánh giá.

Quan trọng là giữ cho môi trường trong nhà an toàn

Loại bỏ quyền truy cập vào bất kỳ phương tiện có thể gây chết người như vũ khí bao gồm súng và/hoặc dao, thuốc theo toa, và không theo toa. Các mặt hàng này cần được loại bỏ khỏi gia đình hoặc bảo đảm con bạn không lấy được.

Xin vui lòng liên hệ với bất kỳ ai sau đây nếu bạn hoặc ai đó bạn biết là có những suy nghĩ tự tử:

Học khu quận Prince William
Thông tin cho phụ huynh về ngăn chặn thanh thiếu niên tự tử

Đường dây sự sống ngăn chặn tự tử quốc gia

Text: Home to 741-741

Đường dây nóng 1-800-273-8255

Trò chuyện trực tuyến:

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

Dịch vụ cộng đồng quận Prince William- Dịch vụ khẩn cấp 24/7

Khu vực Manassas (Tây) 703-792-7800

Khu vực Woodbridge (Đông) 703-792-4900