



# PHÒNG NGỪA TỰ TỬ

Vietnamese Version

Những người có ý định tự tử thường biểu hiện một số dấu hiệu tự tử. Những dấu hiệu này có thể là tín hiệu cho thấy họ cần giúp đỡ. Chúng ta có thể giúp đỡ những người này ngăn ngừa tự tử bằng cách tìm hiểu thêm về những dấu hiệu này và xử lý khủng hoảng liên quan một cách nghiêm túc và đúng đắn.

## 1. CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO THƯỜNG GẶP CỦA TỰ TỬ

Chúng ta có thể cảnh giác và chú ý đến các dấu hiệu sau đây.

### (A) BIỂU HIỆN CẢM XÚC VÀ NHẬN THỨC THƯỜNG GẶP (Quan sát biểu hiện lời nói và phi lời nói của người đó)



1. Tâm trạng thấp, bồn chồn hoặc kích động kéo dài
2. Mất hứng thú với xung quanh
3. Tự trách mình liên tục, chẳng hạn như lặp đi lặp lại việc xác định bản thân mình là vô giá trị hoặc tin rằng mình là gánh nặng cho người khác
4. Thiếu lý do để sống và cảm thấy tuyệt vọng về tương lai
5. Biểu hiện trực tiếp hoặc gián tiếp ý định tự tử thông qua lời nói hoặc văn bản, chẳng hạn như 'Tôi muốn chết' hoặc 'thế giới sẽ tốt hơn nếu không có tôi'

### (B) BIỂU HIỆN HÀNH VI THƯỜNG GẶP (Quan sát xem người đó có biểu hiện thay đổi hành vi đáng kể không)

1. Tăng hoặc giảm đáng kể cảm giác thèm ăn và/hoặc khoảng thời gian ngủ
2. Giảm giao tiếp xã hội, xa lánh xã hội



## 2. PHÒNG NGỪA VÀ QUẢN LÝ KHỦNG HOẢNG TỰ TỬ

Chúng ta có thể sử dụng các cách sau để giúp người gặp khủng hoảng tự tử.

### (A) GIAO TIẾP CHỦ ĐỘNG

1. Khởi tạo cuộc trò chuyện với người đó để thể hiện sự quan tâm và lo lắng của bạn.
2. Lắng nghe kiên nhẫn và cho phép người đó bày tỏ cảm xúc và nhu cầu của mình để những người xung quanh có thể hỗ trợ giải quyết vấn đề và cung cấp sự giúp đỡ.



3. Lạm dụng ma túy hoặc rượu
4. Biểu hiện một số hành vi mạo hiểm hoặc bất thường như lái xe quá tốc độ, đầu tư lớn hoặc chi tiêu quá mức
5. Cho đi những tài sản quý giá hoặc có giá trị như đồ trang sức, chìa khóa kết sắt hoặc giấy tờ sở hữu cho người khác
6. Nói lời tạm biệt với gia đình và bạn bè và tự tổ chức tang lễ
7. Duyệt web về cái chết, phương tiện hoặc trang web để tự tử
8. Để cập rõ ràng đến cái chết hoặc tự tử hoặc ám chỉ trên phương tiện truyền thông xã hội
9. Chuẩn bị các phương tiện gây chết người như dây thừng, than củi và một lượng lớn thuốc

### (B) GIẢM THIỂU RỦI RO TIỀM ẨN VÀ TẠO MÔI TRƯỜNG BẢO VỆ

1. Ở bên cạnh người đó và giảm thiểu khả năng để họ ở một mình.
2. Ngăn chặn người đó lạm dụng ma túy và rượu.
3. Ngăn chặn người đó sở hữu và tiếp cận với các phương tiện gây chết người.



### (C) TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP CHUYÊN NGHIỆP



1. Khuyến khích người đó tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp càng sớm càng tốt.
2. Trong trường hợp khẩn cấp, gọi 999 hoặc đưa họ đến khoa cấp cứu để được giúp đỡ.

### (D) THỂ HIỆN SỰ QUAN TÂM LIÊN TỤC

1. Gọi điện hoặc nhắn tin cho người đó để thể hiện sự quan tâm và khích lệ. Tiếp tục quan tâm đến người đó sau khi khủng hoảng tự tử qua đi.
2. Hỗ trợ người đó sắp xếp các cuộc khám theo dõi hoặc đi cùng người đó để điều trị.
3. Tạo điều kiện phối hợp giữa gia đình, bạn bè và các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng để thể hiện sự quan tâm liên tục đến người đó.



### (E) CUNG CẤP HỖ TRỢ VẬT CHẤT VÀ THÔNG TIN

1. Hỗ trợ người đó giải quyết vấn đề, quản lý nguồn căng thẳng hoặc cung cấp hỗ trợ vật chất như hỗ trợ tài chính và đảm nhận công việc chăm sóc.
2. Cung cấp cho người đó các phương thức tìm kiếm hỗ trợ khẩn cấp về phòng ngừa tự tử, đường dây nóng hỗ trợ cảm xúc và nguồn lực cộng đồng. Giúp người đó tải thông tin liên quan xuống điện thoại di động để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.



## 3. TÌM KIẾM SỰ TRỢ GIÚP

Vui lòng tìm kiếm sự trợ giúp từ các nguồn lực cộng đồng càng sớm càng tốt khi cần thiết.

### ĐƯỜNG DÂY NÓNG HOẶC HỖ TRỢ TRỰC TUYẾN 24 GIỜ

Đường dây nóng hỗ trợ sức khỏe tâm thần 18111	18111	The Samaritan Befrienders Hong Kong	2389 2222 (Tiếng Trung) 2389 2223 (Tiếng Anh)
Dịch vụ Phòng ngừa Tự tử	2382 0000	The Samaritans	2896 0000 (Đa ngôn ngữ)
Trung tâm Hỗ trợ Khủng hoảng Gia đình Caritas	18288	Nền tảng hỗ trợ trực tuyến về mặt cảm xúc cho thanh thiếu niên 'Open Up' của Câu lạc bộ Jockey Hong Kong	SMS / WhatsApp 9101 2012
Đường dây nóng của Cơ quan Bệnh viện về sức khỏe tâm thần	2466 7350	Đường dây nóng của Sở phúc lợi xã hội	2343 2255



Phòng ngừa tự tử

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



衛生署  
Department of Health

Sản xuất năm 2024