



Tài Liệu Tham Khảo Nhanh Để Ngăn Ngừa Việc Quyên Sinh Ở Thanh Thiếu Niên

Biết phải để ý những gì

Quyên sinh là nguyên nhân từ vong chính đứng hàng thứ nhì ở thanh thiếu niên và ở những người trưởng thành trẻ tuổi. Một phần quan trọng của việc ngăn ngừa là người lớn biết quan tâm phải nhận thấy các dấu hiệu.

- tránh xa gia đình và bạn bè
- không có niềm hy vọng về tương lai
- nói hay viết về việc quyên sinh hoặc muốn chết
- cho biết các em cảm thấy quá sức chịu đựng, bất lực hay không còn khả năng kiểm soát bản thân
- có những cử chỉ, điệu bộ giả biệt chẳng hạn như cho đi những vật dụng tư trang quan trọng
- hành vi có những thay đổi (học hành xuống cấp, không thể kiềm chế cảm xúc và bộc phát bằng hành động, làm liều, v.v.)
- có vấn đề trong việc dùng chất gây nghiện
- lơ là việc vệ sinh sạch sẽ
- tâm trạng tiêu cực hay các dấu hiệu của sự trầm cảm (buồn bã, khó chịu, không hứng thú với những việc trước đây yêu thích, khó ngủ hay khó ăn)

Biết phải nói những gì

Nêu lên đề tài quyên sinh với con quý vị sẽ giúp dễ dàng hơn cho các em để tâm sự với quý vị nếu các em đang gặp khó khăn trong lĩnh vực này. Đây là một cách để khởi đầu cuộc đối thoại khó khăn này:

- **Bắt đầu cuộc đối thoại:** Bắt đầu một cách nhẹ nhàng bằng cách hỏi đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị rằng cháu đang cảm thấy như thế nào. Quý vị có thể bắt đầu với một vài nhận xét và câu hỏi tổng quát như “Cha hay mẹ nhận thấy con dành nhiều thời gian ở trong phòng một mình và con có vẻ buồn. Con có chuyện gì hay không?”
- **Lắng nghe:** Điều quan trọng phải cho đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị có cơ hội để trả lời câu hỏi đầu tiên của quý vị. Quý vị có thể nói, “Nói cho cha hay mẹ biết thêm về điều đó. Điều đó nghe quan trọng. Cha hay mẹ đang hiểu vấn đề rõ hơn.”
- **Hỏi:** Hỏi một cách trực tiếp về việc quyên sinh. Nếu con quý vị nói “Không”, hãy tin ở trực quan của quý vị và theo dõi tiếp theo nếu cần.
- **Trả lời:** Nếu con quý vị nói ‘Có’, hãy giữ bình tĩnh và trấn an các em rằng quý vị sẽ giúp cháu vượt qua điều này.

Biết phải làm gì nếu quý vị lo ngại

- Tự mình tìm hiểu về các dịch vụ tại địa phương có thể giúp đỡ: [ConnexOntario](#) 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario \(Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em Ontario\)](#)
Bấm vào đường dẫn để tìm một trung tâm tại khu vực quý vị
- Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình của quý vị, vị lãnh đạo văn hóa/tôn giáo để được hỗ trợ thêm
- Làm việc với trường của con quý vị để lập các hỗ trợ hàng ngày. Các chuyên gia quan tâm có mặt để giúp đỡ
- Ưu tiên cho vấn đề sức khỏe của quý vị để quý vị có thể đủ khả năng giúp đỡ con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị. Truy cập trang mạng [Wellness Together Canada \(Cùng Nhau Khỏe mạnh tại Canada\)](#) để tìm các ý tưởng và các sự hỗ trợ
- Cố gắng dành thời gian để nói kết và thực hiện các hoạt động ít gây căng thẳng với đứa trẻ hay đứa con thanh thiếu niên của quý vị mỗi ngày
- Nên nhớ, các ý tưởng quyên sinh có thể xảy ra cho bất cứ ai và khi quý vị cung cấp sự quan tâm hỗ trợ trực tiếp, quý vị thực sự có thể giúp cho đứa trẻ hay đứa con thanh thiếu niên của quý vị

Biết phải làm gì khi khủng hoảng

Nếu đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị có một kế hoạch thực tế để kết liễu cuộc sống và có ý định quyên sinh ngay tức thì hay đã thử tìm cách tự vận, đây là một tình huống khẩn cấp về sức khỏe tâm thần. Đừng để đứa con hay đứa trẻ thanh thiếu niên của quý vị ở một mình. Lập tức liên lạc với Dịch Vụ Trợ Giúp Khi Khủng Hoảng của Canada (Crisis Services Canada) số 1.833.456.4566, đến phòng cấp cứu của bệnh viện tại địa phương quý vị, hoặc gọi xe cứu thương.

Sự giúp đỡ có sẵn để ngăn ngừa và khi khủng hoảng muốn quyên sinh:

Black Youth Helpline (Đường dây trợ giúp thanh thiếu niên da đen)
1-833-294-8650 (9 giờ sáng-10 giờ đêm)

[Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24/7) hay nhắn tin 45645 (4 giờ chiều-12 giờ sáng)

[Kids Help Phone \(Đường dây Trợ giúp Trẻ em\)](#)

1-800-668-6868 hay nhắn tin CONNECT số 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line \(Đường](#)

[Dây Hy Vọng Mạnh Khỏe Trợ Giúp Thổ Dân\)](#) 1-

855-242-3310 hay bấm vào đường dẫn để nói chuyện, trao đổi

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario \(Đau khổ và Khủng Hoảng tại Ontario\)](#)

Bấm vào đường dẫn để nói chuyện

Hoặc liên lạc đường dây trợ giúp khi khủng hoảng tại khu vực quý vị

Phụ huynh, gia đình tìm hiểu thêm về vai trò quan trọng của quý vị để ngăn ngừa sự quyên sinh, xin xem trọn bộ tài liệu:

[Chuẩn bị; Ngăn ngừa; Đáp ứng: Tài liệu hướng dẫn ngăn ngừa việc quyên sinh dành cho phụ huynh và gia đình trong lúc COVID-19 và khi trở lại trường học](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca