

thêm. Vì vậy, nếu bộc lộ những thăm kín này với một nhà chuyên môn, có thể sẽ là bước đầu tiên giúp quý vị giải quyết những đau buồn đó •

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*



Vietnamese  
[BHC-3695]

**THANH THIẾU NIÊN VÀ VẤN ĐỀ TỰ TỬ**  
**PREVENTING YOUTH SUICIDE**

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



# THANH THIẾU NIÊN VÀ VẤN ĐỀ TỰ TỬ

## PREVENTING YOUTH SUICIDE

• Bác sĩ George Rubin

Ở Úc hiện tượng tự tử trong giới thanh, thiếu niên từ 15 đến 24 tuổi là một vấn đề rất đáng chú ý. Hàng năm có khoảng 400 em tự kết liễu đời mình. Hiện con số thanh niên trong hạng tuổi từ 19 đến 24 chết vì tự tử còn nhiều hơn số bị thiệt mạng trong các tai nạn xe cộ nữa.

Gian đoạn từ lúc dậy thì cho đến tuổi thành niên (21 tuổi) là thời kỳ tinh thần các em dễ bị hoang mang và căng thẳng. Đa số thanh, thiếu niên trải qua giai đoạn 'thử thách' này không mấy khó khăn, nhưng một số khác chán nản, tuyệt vọng đến độ phải tự sát. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến chuyện tự tử ở giới thanh, thiếu niên, nhưng những nguyên nhân thông thường gồm:

- Nạn nhân đã tự tử một hay nhiều lần mà không thành công.
- Nạn nhân quá chán nản, tuyệt vọng. Tinh khí thay đổi là chuyện bình thường ở tuổi thiếu niên. Nhưng những dấu hiệu cho thấy các em có thể tự tử gồm: buồn bã hàng tháng, không còn tha thiết với những sinh hoạt thường ngày nữa, hoặc tránh né bạn bè; thiếu mục đích và động cơ để sống; chán nản với chính mình; lên cơn hay xuống cơn thất thường, và khi thì ngủ nhiều quá, lúc lại mất ngủ...

- Dễ nóng nảy, tức giận; nổi hứng bất thần, dễ nổi loạn; uống rượu hay dùng ma túy.

- Gia đình có nhiều xáo trộn; thí dụ cha mẹ lục đục, bị đánh đập, chửi rủa thường xuyên, bị gia đình bỏ bê; cha mẹ quá khắt khe, làm gì cũng bị ngăn cấm.

- Gặp rắc rối về tình cảm với bạn bè hay người thân trong gia đình. Vấn đề này rất bình thường trong giới thanh, thiếu niên, nhưng nếu xảy ra thường phụ huynh cần lưu tâm.

- Những nguyên nhân khác gồm: bị các chứng tâm thần như tâm phiền (depression), tâm thần phân liệt (schizophrenia), thất nghiệp lâu, trong gia đình có chuyện tang tóc, bị người lớn làm chuyện đối bại, học hành không thấy tiến, hoặc bị ám ảnh nhiều về chuyện tình dục. Thí dụ, có những em nghĩ mình mắc chứng đồng tính luyến ái, có thể sẽ ngại không dám tâm sự với ai, vì thế mà cảm thấy cô đơn. Hoặc giả có thể các em bị chọc gheo hay bắt nạt vì khuynh hướng luyến ái của mình.

- Những em phải chứng kiến cảnh chém giết trong thời kỳ chiến tranh, hoặc giả bị bắt bớ hành hạ trên đường vượt biên đến Úc, có thể thấy chán nản, tuyệt vọng mỗi khi nhớ lại những kinh nghiệm đau thương này.

Có nhiều yếu tố giúp các em, dù trong hoàn cảnh khó khăn cách mấy, vẫn gạt bỏ được ý định tự tử. Đó là nếu các em được những người như cha mẹ, thầy, cô, bạn bè, hay một nhân viên đặc trách vấn đề thanh, thiếu niên sẵn sàng đứng ra bảo bọc, giúp đỡ. Hoặc giả, những em có tinh thần tháo vát, đầy nghị lực, để đương đầu với những trở lực hay khó khăn trong cuộc sống hơn những em khác.

Nếu được sự giúp đỡ hay săn sóc tận tâm của gia đình các em cũng có thể đương đầu với các trở lực nói trên dễ dàng hơn. Do đó, một gia đình đầm ấm, ít xáo trộn, phụ huynh có sự cảm thông và thường xuyên trò chuyện, khuyên nhủ con cái, để cho các em nghỉ ngơi để đối phó với cuộc sống.

*Phụ huynh nên làm gì để ngăn chặn nạn tự tử trong giới thanh, thiếu niên?*

- Tạo mối quan hệ gần gũi và thắm thiết với con cái. Cách hay nhất là tạo cơ hội để cả nhà có dịp gần gũi, sinh hoạt thường xuyên với nhau và làm những điều mọi người đều thích; giúp đỡ, che chở con, nhưng đừng xen vào cuộc sống hay suy nghĩ riêng tư của chúng. Khi thấy con lo lắng, buồn bã, quý vị nên cho thấy mình cảm thông với chúng. Nhưng nếu chúng nhất định không thổ lộ tâm sự thì đừng tìm cách ép buộc chúng phải nói.

- Lắng nghe những điều con muốn nói, nhưng tránh đừng vội vàng đi đến kết luận. Nhiều em than phiền là phụ huynh hay khuyên nhủ, bảo ban, nhưng ít chịu chú ý lắng nghe quan điểm của con cái.

- Nếu con em rơi vào những trường hợp sau đây, quý vị nên biểu lộ sự cảm thông và quan tâm: trong gia đình có chuyện lộn xộn; các em gặp rắc rối với bạn bè, với pháp luật; gặp khó khăn trong chuyện học hành, thi cử; chán nản chuyện học hay chuyện làm (Nhớ nhớ, nếu con em gặp rắc rối ở trường, quý vị có thể nhờ nhân viên cố vấn tâm lý của trường giúp đỡ).

- Nếu nghi con mình bị bệnh tâm thần, quý vị nên tìm nơi giúp đỡ ngay. Đối với các chứng bệnh này, càng khám phá sớm bao nhiêu, càng dễ trị bấy nhiêu.

- Khi con dọa tự tử, quý vị đừng cho rằng chúng chỉ dọa "chơi cho vui". Đó có thể là dấu hiệu các em đang cần sự giúp đỡ, chứ chưa hẳn là thật sự muốn tự tử. Nhưng đừng coi thường, nên liên lạc ngay với toán Chuyên Môn Về Bệnh Tâm Thần (Mental Health Team) tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương để nhờ họ giúp đỡ. Nhiều trung tâm có nhân viên chuyên môn về thanh, thiếu niên người Việt có thể hướng dẫn quý vị những chuyện cần làm. Phụ huynh hay các em khi cần có thể liên lạc với các nơi sau đây (hoạt động 24 giờ một ngày):

- Lifeline điện thoại số 131 114.

- Salvo Suicide Prevention and Crisis Centre (02) 9331 2000.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại số 131 450, nhờ họ điện thoại cho những nơi cần thiết. Ngoài ra, Trung Tâm Chuyên Môn Về Chứng Tâm Thần (Transcultural Mental Health Centre), điện thoại số (02) 9840 3800 hay 1800 648 911, có thể giúp quý vị liên lạc với các nhà chuyên môn người Việt. Dịch Vụ Dành Cho Những Người Là Nạn Nhân Của Tra Tấn & Đọa Đày (STARTTS), điện thoại số (02) 9794 1900, có các chuyên viên được đặc biệt huấn luyện để giúp đỡ những người trải qua nhiều kinh nghiệm đau thương trước khi đến Úc.

Nhiều người thấy ngại khi phải đề cập đến chuyện tự tử hay bất cứ kinh nghiệm đau đớn nào mình trải qua trong quá khứ. Nhưng nếu cứ giữ kín những chuyện này trong lòng sẽ làm quý vị khổ tâm