

Đau đớn: Thanh thiếu niên có thể phản ứng với một vụ tự tử như thế nào



Đau đớn là chuyện bình thường và là phản ứng dự kiến được đối với sự mất mát của một thành viên trong gia đình, bạn bè hay một người nào khác gắn gũi với chúng ta. Đau đớn được cảm nhận bằng những cách khác nhau nơi những người khác nhau và có thể kéo dài nhiều tháng nếu không muốn nói là nhiều năm.

Trong khi đau đớn là phản ứng bình thường và dự kiến trước được đối với sự mất mát, tuy nhiên đau đớn liên quan đến tự tử có thể đặc biệt phức tạp. Đây là phản ứng đối với sự bất ngờ và các cảm nhận sốc, sự nhận thức về việc có thể tránh được cũng như người ta cảm thấy khó hiểu được tại sao người chết lại kết liễu cuộc đời của họ. Người ta có thể tự hỏi liệu họ có thể làm được điều gì để tránh chuyện xảy ra, dẫn đến cảm giác tội lỗi hay ân hận, hay họ có thể tự vấn tại sao một người thân lại có thể từ bỏ họ, để cho họ có cảm giác bị bác bỏ, giận dữ hay oán hận đối với người đã chết. Các vấn đề về văn hóa, như sự nhục nhã cũng có thể làm phức tạp thêm tiến trình đau đớn.

Phản ứng của một người trẻ đối với vấn đề tự tử khác với của một người lớn và sẽ được hình thành bởi giai đoạn phát triển của họ, hoàn cảnh gia đình và mối quan hệ của họ với người đã chết. Tự tử có thể tác động không chỉ đối với riêng cá nhân thanh thiếu niên mà còn cả đối với hệ thống trợ giúp của họ (thí dụ như bạn bè và thầy cô giáo) và cộng đồng.

Trong khi đau đớn là phản ứng bình thường và dự kiến được đối với sự mất mát, tuy nhiên sự đau đớn liên quan đến một vụ tự tử có thể đặc biệt phức tạp.

Những phản ứng liên quan đến đau đớn thông thường khi có người chết vì tự tử

Trong khi không có một cách thức tiêu chuẩn nào ở một thanh thiếu niên phản ứng với một vụ tự tử, tuy nhiên có nhiều phản ứng thông thường đau đớn các em có thể trải qua. Những phản ứng này gồm:

- Sốc và không tin rằng người đó đã chết
- Nhớ đến người đó - ước gì có họ bên cạnh để được đụng chạm hay được họ an ủi
- Cảm thấy tức giận, oán hận hay từ chối - vì đã bị bỏ rơi, vì sự không công bằng đối với mất mát hay đối với những người được cho là chịu trách nhiệm đối với mất mát.
- Cảm thấy buồn là người đó đã ra đi.
- Tội lỗi - vì họ đã không thể giúp đỡ được cho người chết hay bằng cách nào đó họ chịu trách nhiệm về cái chết.
- Hối hộp - về tương lai và không biết mọi chuyện sẽ như thế nào khi không có người đó trong cuộc đời họ
- Bị ám ảnh bởi những ý tưởng của người đã chết.
- Khó tập trung
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ và ăn uống.

Một số thanh thiếu niên có thể có vẻ không bị ảnh hưởng và tiếp tục sống cuộc đời của họ, và điều này tự nó có thể gây ra cảm giác tội lỗi. Một số có thể chọn biểu lộ sự đau đớn của các em qua các nghi lễ hay các biểu lộ sáng tạo (như nghệ thuật hay âm nhạc) thay vì nói về nó. Những người khác có thể hành động theo những cách khó khăn hơn như uống rượu, sử dụng ma túy hay các hành vi nguy hiểm khác.

Hầu hết các thanh thiếu niên sẽ tiếp tục cuộc sống trong khi vượt qua tiến trình đau đớn. Tuy nhiên điều quan trọng cần biết là những phản ứng đau đớn phức tạp nặng nề hơn trong cái chết vì tự tử so với các hình thức tử vong khác. Những điều này bao gồm các biến thể đối với phản ứng đau đớn bình thường dai dẳng, nghiêm trọng hay choáng ngợp chẳng hạn như các vấn đề về ngủ nghỉ, khó chịu hay tức giận, thường xuyên bị suy sụp tinh thần, cảm thấy cuộc đời vô nghĩa, không thể chấp nhận được cái chết, tránh những gì gợi nhớ đến sự mất mát, cảm giác tội lỗi nặng nề, những ý nghĩ quấy rầy về cái chết hay suy nghĩ liên tục về việc giải thích hay tìm ra sự hợp lý của cái chết.

Sau một cái chết vì tự tử điều ích lợi cho các nhân viên là biết được về những phản ứng đau buồn có thể có mà các học sinh có thể trải qua, kể cả mốc thời gian chúng có thể xuất hiện và kéo dài.

Đau đớn: Thanh thiếu niên có thể phản ứng với một vụ tự tử như thế nào



Trợ giúp một thanh thiếu niên bị đau buồn sau một vụ tự tử

Có nhiều việc quý vị có thể làm để mang lại các giúp đỡ và trợ giúp phụ thêm cho một thanh thiếu niên đang đau buồn:

- Thừa nhận sự mất mát của thanh thiếu niên và nhu cầu phải có thời gian để đau buồn
- Dành thời gian thảo luận về những gì đã xảy ra và cách thức thanh thiếu niên đối phó với sự mất mát - những nhục nhã quanh vụ tự tử có thể ngăn cản người ta nói chuyện về nó và khiến cho những người bị ảnh hưởng cảm thấy bị cách ly
- Giao tiếp một cách công khai về cái chết như một vụ tự tử (Xin lưu ý là cần phải được phép của gia đình) - điều này sẽ làm cho vụ tự tử không còn là điều xấu xa và cho phép tập trung vào những câu chuyện tìm sự giúp đỡ
- Cung cấp thông tin về những phản ứng đau buồn dự kiến xảy ra và bình thường hóa trải nghiệm của các em
- Khuyến khích các em tiếp tục tham gia vào những sinh hoạt vui thú (như thể thao hay sở thích) và liên lạc với các bạn bè luôn ủng hộ
- Trợ giúp thu thập các câu chuyện và ký ức về người thân theo cách mời gọi đối với thanh thiếu niên - bài viết, hình ảnh, nói chuyện, nhật ký mạng, tưởng niệm và nhật ký.
- Giúp đỡ thanh thiếu niên dự kiến trước những thời điểm có thể đặc biệt khó khăn (thí dụ như ngày sinh nhật hay ngày giỗ của người chết) và soạn ra một kế hoạch để đối phó trong những giai đoạn này.

- Cho phép linh động chút đỉnh đối với bài vở học hành nếu thích hợp - sức tập trung và trí nhớ của các em có thể bị ảnh hưởng
- Hãy để ý khi học sinh có thể cần được giúp đỡ thêm.

Trợ giúp thanh thiếu niên nhờ giúp đỡ

Điều bình thường là thanh thiếu niên đang đau buồn trải qua những đau đớn về tình cảm tột cùng, muốn tránh nỗi đau của sự buồn phiền, hay trải nghiệm những phản ứng đau đớn đến muốn xuất hiện vài tuần hay ngay cả vài tháng sau cái chết.

Việc một thanh thiếu niên trải qua những giai đoạn vui buồn khi đối phó với cái chết của một người thân cũng là điều bình thường. Nói chung người ta sẽ thấy mọi việc trở nên dễ dàng hơn theo thời gian và họ sẽ cảm thấy vui vẻ hơn và ít buồn khổ đi.

Nếu sự đau đớn của một thanh thiếu niên kéo dài và nghiêm trọng, hay các kế sách đối phó của các em không hiệu quả hoặc làm nặng thêm tình trạng phiền muộn của các em, nó có thể ảnh hưởng đến các hoạt động của các em và có tác động không nhỏ đối với sự phát triển của các em. Nếu điều này xảy ra, việc nhờ giúp đỡ có thể làm nhẹ bớt những tác động của bất kỳ vấn đề y tế tâm thần nào hiện ra và gia tăng cơ hội hồi phục hoàn toàn của các em.

Thanh thiếu niên thường rất miễn cưỡng khi nhờ giúp đỡ chuyên môn vì vậy việc tìm được người nào các em tin cậy hoặc cảm thấy thoải

mái là điều quan trọng. Nếu trước đây các em đã có những trải nghiệm tích cực với bác sĩ gia đình hay nhân viên cố vấn, quý vị có thể khuyến khích các em liên lạc lại với những người này. Quý vị cũng có thể giúp đỡ các em liên lạc với trung tâm **headspace** hay dịch vụ y tế tâm thần ở địa phương

Nếu một học sinh nào bày tỏ ý nghĩ muốn tự tử hay tự làm hại mình, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức. Xin xem tờ thông tin **Trợ giúp Trường học của headspace Xác định các yếu tố rủi ro và các dấu hiệu báo động tự tử và Sự lây lan Tự tử**

Xin nhớ là để trợ giúp cho một thanh thiếu niên đang đau buồn quý vị cần phải giữ gìn sức khỏe của chính mình.

Xem tờ thông tin Nhân viên nhà trường tự chăm sóc mình (self care for school staff) để biết các gợi ý chăm sóc cho chính mình sau khi xảy ra một vụ tự tử.

Để ý đến những thanh thiếu niên bị thiệt thòi

Khi nghĩ về những vấn đề liên quan đến tình trạng tự tử của thanh thiếu niên, điều hết sức quan trọng là biết về những nhu cầu độc nhất của các thanh thiếu niên thuộc nguồn gốc Văn hóa và Ngôn ngữ khác biệt (CALD) người gốc Thổ dân và Dân đảo Torres hay những người đồng tính Luyến ái, Người Chuyển đổi Giới tính Luyến ái để có những đáp ứng thích hợp. Xin xem ở trang mạng Trợ giúp Nhà trường của headspace để biết thêm thông tin.

Muốn biết thông tin về vấn đề tự tử hay trợ giúp và giúp đỡ xin vào trang mạng: headspace.org.au/schoolsupport hay headspace.org.au

Xin xem Bộ tài liệu Trợ giúp Nhà trường Sau khi xảy ra vụ tự tử của headspace - *Hướng dẫn cho các Trường Trung Học để được hướng dẫn thêm.*

Cảm tạ

Tổ chức Ngân hàng Tự tử và Trung tâm Tiềm ích Ngân hàng Tự tử Hoa kỳ (2011). Sau khi Xảy ra Tự tử: Bộ tài liệu cho Trường học, Newton MA Trung tâm Phát triển Giáo dục, Inc.

Bộ Y tế và Người Cao niên Chính phủ Úc (2011) Tờ Thông tin ĐỜI SỐNG, Canberra, Chính phủ Liên bang Úc, truy cập tại địa chỉ www.livingforeveryone.com.au

Erbacher, TA Singer, JB & Poland, S (2015) *Tự tử tại các trường học Hướng dẫn cho các nhân viên để ngăn ngừa nhiều cấp, Thẩm định, can thiệp và can thiệp sau khi xảy ra*, xuất bản lần đầu, New York, Routledge Bộ Giáo dục và các Dịch vụ Trẻ em Nam Úc, Nha Giáo dục Thiên chúa Nam Úc và Hiệp hội các Trường Độc lập. (2010). *Hướng dẫn Ngân hàng Tự tử: khuôn mẫu giúp đỡ nhân viên trợ giúp các cộng đồng trường học đáp ứng với những trường hợp nghi ngờ, có ý định hay đã tự tử*. Nam Úc: Bộ Giáo dục và các Dịch vụ Trẻ em chính phủ Nam Úc.