Tìm hiểu về tự tử: Thông tin dành cho cộng đồng

Truyền thông xã hội sau vụ tự tử

Sau một vụ tự tử các thanh thiếu niên thường quay sang phương tiện truyền thông xã hội vì nhiều mục đích khác nhau. Những việc này gồm gửi đi các tin tức về cái chết (cả chính xác lẫn đồn đãi), tung các câu nhắn lên mạng (cả thích hợp lẫn không thích hợp), kêu gọi tụ họp tức khắc và tạo ra những đài tưởng niệm ảo.

Nếu quý vị lo lắng về những câu nhắn quý vị nhìn thấy hay nghe được về những trang mạng truyền thông xã hội, hãy báo cho một người khác biết. Người này có thể là cha mẹ của thanh thiếu niên, chính quyền địa phương, các dịch vụ khẩn cấp hay Hiệu trưởng hoặc nhân viên cố vấn của trường học liên quan.

Xin xem Bộ Trợ giúp Nhà trường của headspace *Ngăn ngừa Sau khi Xảy ra Tự tử - Hướng dẫn cho các trường Trung học* để được hướng dẫn thêm.

Những câu nhắn đáng quan tâm gồm:

- Lời đồn đãi
- Thông tin về các cuộc tụ tập sắp xảy ra hay ngay tức khắc
- Các câu nhắn vinh danh, phỉ báng hay sỉ nhục người chết
- Các câu nhắn dọa nạt hay trừng phạt một học sinh nào
- Các nhận định cho thấy chính học sinh có thể bị nguy hiểm (chẳng hạn như "Tôi sẽ nhập theo với bạn ngay" hay "Tôi không thể tự tử nếu không có bạn").

Những câu nhắn được tung lên mạng có thể nhanh chóng đến với rất nhiều người vì vậy nó có tác động rất lớn. Hãy tính toán xem nó có thể được sử dụng theo cách tích cực để chia sẻ các thông tin quảng bá sức khỏe kể cả nơi thanh thiếu niên có thể đến để nhờ được giúp đỡ, các dịch vụ giúp đỡ trường hợp bị khủng hoảng, những tiện ích quảng bá sức khỏe tâm thần và phúc lợi và các tiện ích về y tế tâm thần và nguyên nhân của tự tử.

Quý vị có thể cập nhật các thông tin về sự an toàn truyền thông xã hội và những trang mạng các thanh thiếu niên sử dụng, ví dụ như tại trang mạng www.cybersmart.gov.au

Nhờ được giúp đỡ ở đâu

Cho người lớn và thanh thiếu niên

- **Lifeline** 13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Suicide Call Back Service**
  Dịch vụ Gọi lại cho Người có ý định Tự tử
  1300 659 467
  www.suicidecallbackservice.org.au
- **Bác sĩ gia đình**
- **Chuyên viên Tâm lý hay Nhân viên Cố vấn**
  (Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu quý vị đến)
- **Dịch vụ Đáp ứng StandBy** (Nếu có trong vùng quý vị) http://www. livingisforeveryone. com.au/StandBy- Response-Service.html

Cho thanh thiếu niên

- Các trung tâm **headspace** cung cấp trợ giúp, thông tin và cố vấn cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 25 – **headspace.org.au**
- **Eheadspace** cung cấp cố vấn trực tuyến và trợ giúp qua điện thoại cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 25 – **eheadspace.org.au**
  1800 650 890
- **Kids Helpline** là dịch vụ cố vấn qua điện thoại và trực tuyến 24 giờ cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 5 đến 25 – kidshelpline.com.au 1800 55 1800

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

Cảm tạ

Tổ chức Ngăn ngừa Tự tử và Trung tâm Tiện ích Ngăn ngừa 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 ở Trường học: *Hướng dẫn đa-cấp dành cho các Nhân viên để Ngăn ngừa, Đánh giá, 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 Ngăn ngừa 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.* Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R.,Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Tâm lý bệnh học liên hệ với việc hình thành ý tưởng và thực hiện tự tử nơi trẻ em và trẻ vị thành niên. J Am Acad Bệnh tâm thần ở trẻ em và trẻ vị thành niên 1998 Tháng Chín;37(9):915-23. | Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Tự tử là hậu quả của bệnh tâm thần. Bản phân tích meta, Br. J. Psychiatry 170, 205-228 | **headspace** Bộ tài liệu giúp Can thiệp Sau khi Xảy ra Tự tử Dành cho Trường học của headspace | Chương trình Huấn luyện và Nghiên cứu Cấp cứu Y tế Tâm thần (2008). Các ý nghĩ và Hành vi Tự tử: Hướng dẫn Cấp cứu. Melbourne: Trung tâm Nghiên cứu Sức khỏe Thanh thiếu niên Orygen, Trường Dại học Melbourne | Sáng kiến Truyền thông Quốc gia Mindframe ở Úc. Sử dụng qua thông tin truyền thông mindframe. 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 Ngăn ngừa 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

References

[1] Harris, E.C., Barraclough, B., 1997. Tự tử là hậu quả của bệnh tâm thần. A meta-analysis, Br. J. Psychiatry 170, 205-228
[2] Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R.,Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: Tâm lý bệnh học liên hệ với việc hình thành ý tưởng và thực hiện tự tử nơi trẻ em và trẻ vị thành niên. J Am Acad Bệnh tâm thần ở trẻ em và trẻ vị thành niên 1998 Tháng Chín;37(9):915-23.

Những tờ thông tin này chỉ mang tính chất hướng dẫn tổng quát mà thôi. Chúng không nhằm mục đích và cũng không nên được dựa vào để thay thế các loại thuốc đặc trị hay những cố vấn về y khoa. Trong khi chúng tôi đã cố gắng hết sức để bảo đảm các thông tin là chính xác, **headspace** không đại diện và không bảo đảm những thông tin này là chính xác, cập nhật, hoàn chỉnh, tin cậy hay thích hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi không nhận mọi trách nhiệm đối với những mất mát, tổn thất, chi phí hay tổn kém trực tiếp bất kỳ như thế nào do việc sử dụng hay dựa vào các thông tin này gây ra.

Tìm hiểu về tự tử: Thông tin dành cho cộng đồng

headspace School Support

Chứng kiến một vụ tự tử có thể là một trải nghiệm kinh hoàng

Nó có thể có những hiệu ứng tình cảm sâu sắc không những chỉ với gia đình và bạn bè mà còn cả với toàn thể cộng đồng.

Người ta có thể cảm thấy bị sốc, không tin, rối trí và buồn bã kinh khủng. Một số người có thể phải chống chọi với cảm giác tội lỗi và có những câu hỏi không giải đáp được về những gì đã xảy ra và những gì đáng lẽ họ đã có thể làm được để giúp đỡ.

Trong khi đau buồn là phản ứng bình thường và dự kiến được đối với một mất mát, tuy nhiên đau đớn liên quan đến một vụ tự tử có thể đặc biệt phức tạp do bởi sự bất ngờ và trải nghiệm sốc, sự nhận thức về khả năng có thể tránh được và sự khó hiểu về lý do tại sao người chết lại kết liễu cuộc đời của họ. Những vấn đề về văn hóa như sự nhục nhã cũng có thể gây phức tạp thêm tiến trình đau buồn.

Dưới đây là một số thông tin có thể hữu ích trong thời điểm khó khăn.

Tự tử có thể có những hiệu ứng tình cảm sâu sắc không những đối với gia đình và bạn bè mà còn cả với toàn thể cộng đồng.

Người ta phản ứng với một vụ tự tử theo nhiều cách

Cách thức một người phản ứng với một vụ tự tử sẽ bị ảnh hưởng bởi cá tính, tuổi tác của cá nhân, mối quan hệ của họ với người chết, truyền thống văn hóa, những trải nghiệm trước đây về sự chết và môi trường cảm xúc họ đang sống. Những người nào đã từng trải qua những hoàn cảnh căng thẳng sẽ thấy khó đương đầu hơn.

Những phản ứng đau buồn chung, bình thường gồm:

- Sốc, không tin hay tê liệt
- Tội lỗi hay cảm giác thất bại khi không thể ngăn được cái chết
- Lo lắng, ác mộng hay có ý nghĩ quấy rầy
- Bị ám ảnh bởi những suy nghĩ của người đã chết; cố gắng giải thích về cái chết và tìm hiểu tại sao nó xảy ra
- Tránh xa người khác
- Khó chịu hay tức giận
- Khó tập trung
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ, ăn uống, năng lượng và sự hứng thú với các sinh hoạt.

Một số phản ứng có thể xảy ra trong vài tuần, vài tháng hay cả năm sau khi sự việc xảy ra. Không có thời biểu tiêu chuẩn nào để cho sự đau đớn tan biến đi.

Phiên bản 1 – Tháng Sáu 2015

Tổ chức Y tế Tâm thần Thanh thiếu niên Toàn quốc **headspace** được Bộ Y tế thuộc Chính phủ Liên bang tài trợ theo Sáng kiến Y tế Tâm thần.

Tìm hiểu về tự tử: Thông tin dành cho cộng đồng

Những yếu tố rủi ro của tự tử

Tự tử hiếm khi là hậu quả của một sự kiện hay một yếu tố duy nhất nào. Các công trình nghiên cứu cho thấy nhiều yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội có liên hệ với nguy cơ tăng thêm về tự tử. Những yếu tố nguy cơ này có thể là những việc có thể tránh được (thí dụ như lạm dụng ma tuý) hay những việc không thể thay đổi được (tiền sử gia đình có người tự tử).

Những yếu tố nguy cơ tự tử gồm:

- Bị bệnh tâm thần và/hay nghiện ma tuý và rượu
- Trước đây từng tự tử
- Trải qua những khó khăn trong gia đình hay tình trạng bạo lực, hay có tiền sử gia đình có người tự tử
- Mất một người bạn hay người thân trong gia đình
- Bị cách ly về mặt xã hội và địa lý
- Là nam giới; theo thống kê nam giới có nguy cơ cao hơn nữ giới.

Việc bị bệnh tâm thần là một trong những yếu tố rủi ro cao nhất đối với vấn đề tự tử. Các công trình nghiên cứu cho thấy có đến trong khoảng 70 và 91% thanh thiếu niên tự tử hay cho biết đang hình thành ý tưởng tự tử đều bị bệnh tâm thần. Bệnh tâm thần có thể gây ra những thay đổi trong cách suy nghĩ, hành vi và sinh hoạt của thanh thiếu niên và cũng có thể làm tăng cảm giác tuyệt vọng và không được giúp đỡ nơi họ. Những điều này có thể dẫn đến ý nghĩ tự tử.

Biết được liệu một thanh thiếu niên có bất kỳ những triệu chứng nguy cơ này có thể giúp xác định ra được những thanh thiếu niên nào dễ bị nguy hại. Tuy nhiên việc có những yếu tố nguy cơ không nhất thiết có nghĩa là người này đã có - hay sẽ có - các ý nghĩ tự tử.

Các ý nghĩ và hành động tự tử là hậu quả của nhiều yếu tố gồm những trải nghiệm trong quá khứ và hiện tại, mức độ nối kết xã hội, cách thức đối phó và các sự kiện gây ra, thí dụ như quan hệ nam nữ bị đổ vỡ hay sự qua đời của một người thân.

Những sự kiện căng thẳng trong đời sống có thể gây ra các ý nghĩ và các hành động tự tử ở những thanh thiếu niên từng có tiền sử về những vấn đề có nguy cơ. Tuy nhiên một vài thanh thiếu niên sẽ có ý nghĩ tự tử mà chẳng vì những yếu tố rủi ro nào từng được xác định trước đây. Trong khi hầu hết thanh thiếu niên có thể đương đầu với những sự kiện căng thẳng hay sang chấn trong đời họ và không có ý định tự tử, việc để ý những dấu hiệu báo động chung có thể giúp xác định ra những người có nguy cơ.

Quảng bá những cuộc nói chuyện an toàn trong cộng đồng quý vị

Tự tử không những chỉ có hiệu ứng về tình cảm sâu xa đối với gia đình và bạn bè mà còn cả đối với toàn thể cộng đồng.

Khi quý vị nói chuyện với những thành viên khác trong cộng đồng:

- Tôn trọng gia đình người quá cố/bị ảnh hưởng
- Khuyến khích các hành động nhờ giúp đỡ nơi các thanh thiếu niên chẳng hạn như nói chuyện với một người họ hàng hạy bạn bè, nhân viên cố vấn hay bác sĩ gia đình tín cẩn
- Khuyến khích mọi người quảng bá việc nhờ giúp đỡ nơi bất kỳ người nào họ cảm thấy quan tâm.

Mặc dù người ta có thể có nhiều câu hỏi, việc thảo luận chi tiết về cách thức vụ tự tử xảy ra có thể nguy hại đối với người khác. Hãy bảo đảm quý vị lái cuộc thảo luận về hướng các hành động nhờ giúp đỡ tích cực mà mọi người có thể thực hiện khi cảm thấy có ý định tự tử.

Sự lây lan tự tử

Sự lây lan tự tử là tiến trình khi một vụ tự tử hay một hành động tự tử xảy ra trong một trường học, cộng đồng hay một khu vực địa lý nào, nó có thể làm gia tăng khả năng những người khác cũng sẽ muốn hay thực hiện một vụ tự tử.

Việc lây lan tự tử có thể dẫn đến một loạt các vụ tự tử khi mà một số các vụ tự tử nối kết với nhau sau khi xảy ra một cái chết đầu tiên. Mặc dù đây là một hiện tượng hiếm xảy ra, tuy nhiên các thanh thiếu niên có thể dễ bị thương tổn bởi dịch tự tử hơn là những người lớn. Điều này có thể do bởi thanh thiếu niên bị ảnh hưởng mạnh hơn với các hành động của những bạn cùng trang lứa với các em và bởi vì tuổi vị thành niên là thời kỳ rất dễ bị các vấn đề về tâm thần và chính việc này làm gia tăng nguy cơ tự tử.

Một trong các yếu tố được cho là góp phần gây ra sự lây lan tự tử đó là tán dương hay thi vị hóa cái chết vì tự tử. Đây có thể là các hành động hay câu nhắn có thể vô tình làm cho chuyện tự tử có vẻ đáng ao ước đối với các thanh thiếu niên dễ bị thương tổn khác.

Việc người ta nhớ đến những sự việc tích cực về một người nào đó vừa qua đời và ít chú ý đến những khó khăn mà người này có thể gặp phải trước khi chết cũng là điều bình thường. Trong khi việc này có thể mang ý nghĩa tốt thế nhưng nó lại có khả năng khuyến khích những ý nghĩ và hành vi tự tử nơi những thanh thiếu niễn dễ bị tổn thương khác. Cần phải lưu tâm để tránh gây ra cảm tưởng rằng tự tử là một kết quả tích cực cho thanh thiếu niên.

Tìm hiểu về tự tử: Thông tin dành cho cộng đồng

headspace School Support

Sau khi xảy ra một vụ tự tử, thanh thiếu niên có nguy cơ cao nhất muốn tự tử gồm những người:

- Đã từng tự tử trước đây
- Là bạn bè thân thiết hay người trong gia đình của người quá cố
- Chứng kiến cái chết
- Đã từng phải đối phó với những sự kiện căng thẳng trong đời
- Đã có liên lạc với người quá cố ngay trước khi họ qua đời
- Bị ám ảnh bởi những ý nghĩ về cái chết và hấp hối
- Đã từng trải qua những mất mát khác hay tự tử trước đây.

Sự lây lan tự tử và truyền thông

Các công trình nghiên cứu đã cho thấy là cách thức đưa tin về một vụ tự tử của giới truyền thông là rất quan trọng. Một số hình thức đưa tin của giới truyền thông có thể làm gia tăng nguy cơ lây lan việc tự tử.

Nếu quý vị nói chuyện với giới truyền thông, hãy nhấn mạnh đến một vài nguyên tắc về cách thức đưa tin về vụ tự tử:

- Nêu bật mối quan hệ giữa tự tử và bệnh tâm thần
- Khuyến khích các ký giả nâng cao nhận thức của công chúng về những yếu tố rủi ro và dấu hiệu báo động của tự tử, cũng như các hành động có thể thực hiện để giúp một người có ý định tự tử
- Khuyến khích các ký giả cung cấp cho độc giả/thính giả của họ những thông tin về các dịch vụ trợ giúp ở địa phương, các dịch vụ y tế tâm thần và các số điện thoại trợ giúp trong trường hợp bị khủng hoảng
- Nói với giới truyền thông không nên kèm hình ảnh về khung cảnh cái chết hay tang quyến đau khổ
- Chú trọng vào chuyện tự tử đã tác động đến cộng đồng như thế nào.

Trong những trường hợp này tránh:

- Thảo luận chi tiết về phương thức tự tử
- Tán dương nạn nhân hay chính vụ tự tử. Cẩn thận đừng để tạo ra cảm tưởng rằng tự tử là một kết quả tích cực cho các thanh thiếu niên.
- Đơn giản hóa tối đa nguyên nhân của vụ tự tử. Tự tử ít khi là hậu quả của một yếu tố hay một sự việc duy nhất nào. Mặc dù có vẻ như một sự kiện nào đó gây nên vụ tự tử thế nhưng nó không nên được giải thích chỉ vì một chuyện này không. Hầu hết những người chết vì tự tử đều có tiền sử có những vấn đề có thể không được đưa tin sau khi vụ tự tử xảy ra.

Quảng bá việc nhờ giúp đỡ

Các cuộc thảo luận về vấn đề tự tử nên tập trung vào việc khuyến khích người ta nhờ giúp đỡ, đặc biệt là nơi các thanh thiếu niên. Người vị thành niên thỉnh thoảng chia sẻ các cảm xúc của họ về cái chết với bạn bè – trong các câu chuyện qua lại, thư từ, email, các câu nhắn trên mạng internet. Nếu các em nghi ngờ một người bạn nào có thể gây thương tích cho chính mình, các em cần phải nói cho một người lớn biết ngay tức khắc.

Nếu quý vị quan ngại về phản ứng hay hành vi của một người nào, hãy cho họ biết là quý vị lo lắng về họ và khuyến khích họ đi nhờ giúp đỡ (xem các dịch vụ ở mặt sau).

Tưởng niệm và nhớ người đã chết

Một buổi tưởng niệm giúp cho bạn bè, gia đình và cộng đồng có cơ hội để tang cùng nhau, chia sẻ những đau đớn và biểu lộ sự mất mát to lớn của họ.

Với các dịch vụ chính thức như tang lễ có thể được gia đình tổ chức, những buổi tưởng niệm không chính thức thường được tổ chức một cách bất ngờ bởi các thanh thiếu niên sau khi vụ tự tử xảy ra. Các em có thể để lại các câu nhắn, hoa, hình ảnh và các vật khác tại địa điểm người này chết hay các địa điểm có ý nghĩa khác. Những cuộc tưởng niệm trên mạng – trên những trang mạng hệ thống xã hội, nhật ký mạng hay một trang mạng dành riêng nào – cũng là những việc bình thường.

Trong khi việc những thanh thiếu niên đau buồn theo cách này có lợi cho các em thì điều quan trọng là hãy tưởng nhớ đến người đã chết một cách trân trọng. Các buổi tưởng niệm nên giải quyết các nhu cầu của gia đình và bạn bè và tránh tán dương người chết hay cách thức họ qua đời. Đặt ra những giới hạn về vật chất, nội dung, vị trí và thời gian tồn tại, có thể giảm thiểu những buồn phiền có thể có và giảm bớt những nguy cơ nơi những người dễ bị tổn thương

Bị bệnh tâm thần là một trong những yếu tố rủi ro mạnh nhất của tự tử