



TÔI CÓ THỂ NHỜ AI GIÚP ĐỠ

- Lifeline: 131 114 (dịch vụ 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Dịch vụ cấp cứu: 000 (cảnh sát, xe cứu thương, đội cứu hỏa)

HỖ TRỢ KHÁC VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



Do
tài trợ



HÃY CÙNG NHAU CÙNG CỐ

kiến thức và nhận thức của
chúng ta về vấn đề tự tử



Vietnamese | Tiếng Việt



KIỂM TRA DỮ LIỆU THỰC TẾ

- Số ca tử vong do tự tử ở Úc - 3000 ca mỗi năm.
- Tự tử là nguyên nhân tử vong hàng đầu ở thanh thiếu niên từ 15-24 tuổi.
- Nam giới có khả năng tự tử cao gấp ba lần.
- Phụ nữ có khả năng tìm cách tự tử cao hơn nam giới.
- 35.000 người nhập viện mỗi năm vì các chấn thương liên quan đến tự tử.



LUÔN LUÔN ĐỂ Ý CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ ĐỂ HỖ TRỢ NGƯỜI CÓ THỂ CÓ Ý NGHĨ TỰ TỬ

- Các cơn lo âu tái phát.
- Thay đổi tâm trạng đột ngột.
- Thiếu động lực trong cuộc sống cá nhân hoặc nghề nghiệp.
- Trò chuyện xoay quanh vấn đề tự tử.
- Giảm hứng thú với ngoại hình.
- Uống rượu bia hoặc dùng ma túy nhiều hơn.
- Đã từng tìm cách tự tử.
- Cho đi những vật sở hữu quan trọng.
- Mua hoặc thu thập những thứ có thể hỗ trợ cho việc tự tử.
- Không còn kết nối với bạn bè, gia đình, xã hội.



CÁC SỰ KIỆN CÓ THỂ GÂY RA Ý NGHĨ TỰ TỬ

- Mất đi người thân yêu.
- Các vấn đề gia đình hoặc rắc rối trong mối quan hệ.
- Bệnh tật về thể chất hoặc tinh thần.
- Thay đổi hoàn cảnh tài chính.
- Bạo hành trong nhà, gia đình hoặc tình dục.
- Bắt nạt



CÁC MẸO GIAO TIẾP - NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM KHI GIÚP ĐỠ NGƯỜI CÓ THỂ CÓ Ý NGHĨ TỰ TỬ



- Hãy nói rõ ràng và sử dụng ngôn ngữ đơn giản.
- Hãy thẳng thắn - ví dụ: anh đang có ý định tự tử phải không?
- Hãy lưu tâm đến văn hóa, tôn giáo và các tín ngưỡng khác của người đó.
- Hãy đồng cảm, thấu hiểu và dành cho họ sự quan tâm trọn vẹn.
- Hãy cởi mở với suy nghĩ của họ, và lưu ý đến những câu hỏi tiếp theo.



- Tránh chẩn đoán bệnh tâm thần của họ.
- Tránh gạt bỏ các vấn đề của họ.
- Tránh đe dọa và sử dụng cảm giác tội lỗi.
- Tránh những câu hỏi đóng, hãy để người đó mở lòng.
- Tránh thái độ tiêu cực trong lời nói hoặc ngôn ngữ cơ thể.
- Tránh tranh luận, cãi vã hoặc kể chuyện về quan điểm của riêng quý vị về tự tử với người có ý định tự tử.

