

Hiểu về ý định và cảm giác mong muốn tự tử



Tự tử là khi một người chọn kết thúc cuộc đời của mình. Đó là một trải nghiệm mang tính phức tạp và rất cá nhân, thường liên quan đến cảm giác tuyệt vọng, đau đớn về mặt cảm xúc hoặc cảm thấy như không còn cách nào khác để vượt qua.

Nếu đang có ý định tự tử, điều quan trọng là phải hiểu rằng không phải lúc nào bản thân cũng muốn chết. Thông thường, đó là mong muốn chấm dứt cơn đau hoặc tìm cách giải thoát khỏi những cảm xúc quá tải. Những suy nghĩ này có thể khiến bản thân cảm thấy nặng nề và cô lập, tuy nhiên, quý vị không phải là người duy nhất trải qua điều này.

Mỗi ngày, hàng ngàn người trên khắp nước Úc tìm kiếm sự hỗ trợ, tìm thấy hy vọng và tiếp tục sống một cuộc đời có ý nghĩa và gắn kết với mọi người.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Ý định và cảm giác muốn tự tử có thể xuất hiện theo nhiều cách khác nhau ở mỗi người. Chúng có thể đến rồi đi hoặc xuất hiện liên tục, và có thể thực sự gây choáng ngợp. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy tuyệt vọng hoặc bị mắc kẹt

Nghĩ rằng mọi thứ sẽ không trở nên khá hơn hoặc cảm thấy không còn hi vọng gì để tiếp tục.



Tránh né người khác

Tránh tiếp xúc với bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động xã hội.



Nghĩ về cái chết hoặc không muốn tiếp tục sống

Luôn có suy nghĩ muốn kết thúc cuộc đời hoặc muốn thoát khỏi nỗi đau về mặt cảm xúc.



Chấp nhận nhiều rủi ro hơn bình thường

Hành động liều lĩnh, sử dụng nhiều rượu bia hoặc ma túy hơn, hoặc làm những việc có thể gây hại.



Lên kế hoạch hoặc nói lời tạm biệt

Cho đi đồ dùng cá nhân hoặc nói chuyện như thể quý vị sẽ không còn ở đây nữa.



Thay đổi tâm trạng hoặc hành vi

Cảm thấy cáu kỉnh bất thường, vô cảm hoặc thay đổi tâm trạng đột ngột.

Nguyên nhân

Những ý định tự tử thường xuất phát từ sự kết hợp của nhiều trải nghiệm và cảm xúc khó khăn, chẳng hạn như:

Sử dụng chất kích thích để đối phó

Rượu và ma túy có thể khiến việc kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ sáng suốt trở nên khó khăn hơn, từ đó có thể khiến nguy cơ trở nên nghiêm trọng hơn.

Kiểm soát các thách thức về sức khỏe tâm thần

Những vấn đề như trầm cảm, lo âu hoặc các tình trạng khác có thể khiến nguy cơ trở nên nghiêm trọng hơn, đặc biệt là khi không có sự hỗ trợ.

Sống chung với bệnh tật hoặc cơn đau mãn tính

Những vấn đề sức khỏe kéo dài có thể khiến cuộc sống hàng ngày trở nên thực sự khó khăn.

Việc có ý định và cảm giác muốn tự tử không bao giờ là lỗi của quý vị. Bất kể nguyên nhân là gì, vẫn có nhiều cách để kiểm soát cảm xúc của bản thân. Và hãy nhớ rằng, quý vị luôn được hỗ trợ và đồng hành trên từng chặng đường.

Đối mặt với nỗi mất mát hoặc đau buồn

Cái chết của một người thân quen, sự thay đổi trong mối quan hệ hoặc những thay đổi lớn trong cuộc sống có thể khiến bản thân cảm thấy choáng ngợp.

Đang trải qua sang chấn hoặc bị lạm dụng

Những trải nghiệm bị lạm dụng về mặt thể chất, tình cảm hoặc tình dục có thể dẫn đến cảm giác tổn thương sâu sắc.

Cảm thấy bị cô lập hoặc không được hỗ trợ

Việc thiếu sự kết nối hoặc khó khăn trong việc tiếp cận và chia sẻ với người khác có thể khiến cảm giác tổn thương trở nên trầm trọng hơn.

Nhận biết thời điểm và cách thức ý định tự tử xuất hiện

Việc lập một kế hoạch như dưới đây có thể giúp quý vị hiểu được các yếu tố gây kích động, nhận biết được các suy nghĩ ảnh hưởng đến bản thân như thế nào và tìm ra cách để giữ an toàn.

Kiểm soát ý định tự tử

Dự đoán	Những tình huống hoặc cảm xúc nào có thể dẫn đến ý định tự tử? ví dụ, xung đột, cảm thấy cô đơn, gợi nhớ về sang chấn trong quá khứ
Nhận biết	Làm sao để nhận biết mình cần được hỗ trợ nhiều hơn? ví dụ, tránh né người khác, vô cảm, gặp khó khăn trong công việc hàng ngày
Kiểm soát	Tôi có thể làm gì để giữ an toàn cho bản thân? ví dụ, gọi cho một người đáng tin cậy, sử dụng công cụ lập kế hoạch an toàn Beyond Now, tập trung vào việc thực hiện các bước nhỏ kế tiếp



Chiến lược kiểm soát thực tế



Nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng

Chia sẻ cảm xúc của bản thân với bạn bè, người thân hoặc dịch vụ hỗ trợ có thể giúp quý vị cảm thấy bớt áp lực hơn.



Viết ra những gì quý vị đang nghĩ

Viết nhật ký có thể là một cách hữu ích để thể hiện cảm xúc và hiểu rõ những gì bản thân đang trải qua.



Thực hiện từng bước một

Nhắc nhở bản thân rằng ngay cả những cảm xúc khó khăn nhất cũng sẽ không tồn tại mãi mãi. Cố gắng tập trung vào việc vượt qua từng phút một, rồi lại tiếp tục.



Tập trung vào các giác quan của mình

Thực hiện các hoạt động định tâm như kỹ thuật 5 giác quan, đọc thuộc lòng theo thứ tự, nghe nhạc hoặc thở hộp (box breathing).



Hạn chế tiếp cận các vật dụng có thể gây hại

Nếu được, hãy cố gắng loại bỏ hoặc cất giữ cẩn thận những đồ vật có thể được dùng để gây thương tích cho bản thân.

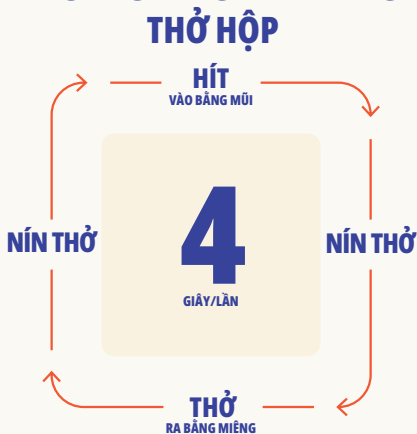


Tạo một kế hoạch an toàn

Việc lập danh sách những điều giúp bản thân cảm thấy dễ chịu, những người cần liên lạc và các bước cần thực hiện khi quý vị cảm thấy không an toàn có thể tạo ra sự khác biệt lớn.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc không biết nên bắt đầu từ đâu, kỹ thuật định tâm như **thở hộp (box breathing)** hoặc **sử dụng năm giác quan** có thể giúp làm dịu cơ thể và tránh bận tâm đến ý định tự tử. Quý vị cũng có thể tạo kế hoạch an toàn để phòng tự tử bằng ứng dụng hoặc trang web lập kế hoạch an toàn **Beyond Now**.



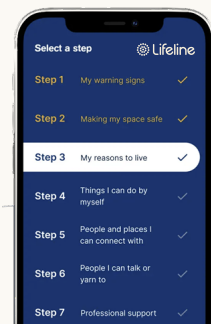
KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...

- 5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**
- 4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**
- 3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**
- 2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**
- 1 thứ quý vị có thể **nếm được**

LẬP KẾ HOẠCH AN TOÀN

VỚI ỨNG DỤNG HOẶC CÔNG CỤ WEB **BEYOND NOW**



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

lifeline.org.au/toolkit

Lifeline

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Điều quan trọng là phải nói chuyện với chuyên gia y tế nếu quý vị hoặc người quen của quý vị:

- ✓ Đang nghĩ đến việc kết thúc cuộc đời hoặc hầu như luôn cảm thấy tuyệt vọng.
- ✓ Tránh xa bạn bè, gia đình hoặc các hoạt động khác.
- ✓ Khó tập trung hoặc đưa ra quyết định vì cảm xúc trở nên quá tải.
- ✓ Có những thay đổi đáng kể về tâm trạng, giấc ngủ hoặc mức năng lượng.
- ✓ Cảm thấy như một gánh nặng hoặc không thể đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống hàng ngày.
- ✓ Đang gặp khó khăn với các triệu chứng về mặt thể chất như kiệt sức, đau đớn hoặc chán ăn.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát ý định tự tử không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/suicide/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.