



CÔNG AN QUẬN BÌNH TÂN

## THÔNG TIN TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG TỰ TỬ



Ngày Thế giới Phòng, chống tự tử (PCTT) diễn ra vào 10.9 hằng năm là một sáng kiến của Hiệp hội Quốc tế PCTT (IASP) hợp tác với Tổ chức Y tế thế giới và một số Tổ chức Phi chính phủ khác nhằm kêu gọi cộng đồng nâng cao nhận thức về tác hại từ hành vi tự tử, đồng thời thúc đẩy các quốc gia hành động để ngăn chặn việc thực hiện hành vi này. Việc ngăn ngừa tự tử cần bắt đầu từ khâu phát hiện sớm những dấu hiệu của người có ý định tự tử để kịp thời ngăn chặn và cứu giúp. Công an quận Bình Tân khuyến cáo người dân các dấu hiệu nhận biết sau:

**\* Sau đây là 10 dấu hiệu thường thấy ở những người có ý định tự tử:**

1. Nói về tự tử, về cái chết
2. Chuẩn bị các phương tiện để tự tử
3. Quan tâm tới cái chết
4. Không còn hy vọng về tương lai
5. Căm ghét, đầy đoạn bản thân
6. Sắp xếp tư trang và các việc riêng
7. Nói những lời tạm biệt
8. Rút lui khỏi người thân, bạn bè
9. Có hành vi khác thường
10. Đột ngột thay đổi tâm tính

**\* Cách vượt qua ý định tự tử**

- Mở lòng và chia sẻ những suy nghĩ khó khăn của bản thân với người thực sự tin tưởng.
- Duy trì thái độ tự tin, suy nghĩ tích cực, lạc quan trong cuộc sống.
- Gạt bỏ cảm xúc chán nản, tìm cách giải quyết các vấn đề khó khăn gặp phải
- Thực hiện sống lành mạnh, tham gia các hoạt động thể thao, ăn uống điều độ.
- Tránh xa các chất kích thích.
- Nếu cảm thấy được cần tư vấn, hãy liên hệ bác sỹ tâm lý.

**\* Một số lưu ý khi giúp đỡ người có ý định tự tử:**

- Hãy nói một cách chân thành cho họ hiểu bạn rất quan tâm tới họ và họ không cô đơn.
- Lắng nghe họ và khuyến khích họ nói ra, trút bỏ những nỗi đau, sự giận dữ. Hãy điềm tĩnh, chấp thuận những lời họ nói mà không phán xét, không tranh luận đúng sai về những gì họ đang nói.
- Tạo niềm tin, hy vọng cho họ để họ nhận ra rằng căng thẳng, trầm cảm chỉ là tạm thời, xung quanh họ còn nhiều sự giúp đỡ, còn nhiều người thân, nhiều việc quan trọng với họ và cuộc sống của họ rất có ý nghĩa.

• Tìm sự giúp đỡ, hỗ trợ từ gia đình, bạn bè của họ; liên lạc với các chuyên gia tâm lý, nhân viên công tác xã hội, nhân viên y tế để họ có các biện pháp trị liệu phù hợp.

• Hãy chủ động và tự tin vào khả năng giúp đỡ, cứu chữa của bạn sẽ ngăn chặn được tự tử, chủ động gọi điện hoặc tới thăm người có ý định tự tử để giúp đỡ họ.

• Khuyến khích họ thay đổi lối sống lành mạnh, lạc quan, như lôi kéo họ vào các hoạt động thể dục thể thao, ăn, ngủ điều độ, không sử dụng các chất kích thích.

• Cung cấp cho họ những thông tin, địa chỉ cần thiết để khi gặp khó khăn bế tắc họ có thể liên lạc tìm kiếm sự giúp đỡ.

• Di chuyển họ tránh xa những đồ vật có thể giúp tự tử như dao, kéo, nhà cao tầng, thuốc ngủ,...

• Tiếp tục theo dõi, giúp đỡ họ kể cả khi họ nói không còn ý tưởng tự tử nữa. Họ rất cần sự gần gũi, giúp đỡ của mọi người xung quanh để cân bằng cuộc sống.

Tự tử là một cái chết có thể được ngăn chặn, điều quan trọng đối với mỗi chúng ta là không ngừng quan tâm, chăm sóc, sức khỏe tinh thần của bản thân, gia đình, bạn bè và cộng đồng để phòng ngừa các bệnh rối nhiễu tâm trí và bệnh tâm thần. Khi phát hiện người có các biểu hiện nghi vấn tự tử, đề nghị người dân nhanh chóng, báo tin cho chính quyền địa phương, ban ngành đoàn thể khu phố, Cảnh sát khu vực hoặc cơ quan Công an nơi gần để được hỗ trợ kịp thời. Han100711@