

Trong một số tình huống, người ấy có thể từ chối tìm phương trợ giúp. Dầu rằng quan trọng biết bao khi ta giúp cho người ấy tìm phương trợ giúp, nhưng ta không thể nào ép buộc đương sự chấp nhận chuyện này. Ta cần bảo đảm là có những người thích hợp biết đến tình trạng này. Đừng một mình gánh vác trách nhiệm này.

8. Yêu Cầu Một Lời Hứa Hẹn

Những ý nghĩ tự tử thường tái hiện và khi chúng xuất hiện thì điều quan trọng là người ấy lại phải cầu cứu và tâm sự với ai đó. Yêu cầu người ấy hứa làm như vậy thì có nhiều khả năng là người ấy sẽ thật lòng tìm phương trợ giúp.

9. Chăm Sóc Cho Chính Mình

Nếu ta đang giúp cho ai đó đang tính chuyện tự tử, nhớ đọan chắc là mình cũng phải chăm sóc cho chính mình. Thật khổ sở và tâm trí cũng kiệt biết bao khi phải trợ giúp cho ai đó mang tâm trạng tự tử, đặc biệt là qua khoảng thời gian lâu dài. Đừng một mình gánh vác chuyện này. Hãy tìm người nào đó để trò chuyện, có thể là bạn bè, gia đình hay một nhân viên chuyên môn.

10. Tiếp Tục Can Dự

Những ý nghĩ tự tử không dễ dàng gì biến mất nếu người đang có nguy cơ tự tử này không trải qua biến đổi nào đó trong cuộc đời hay trong hoàn cảnh cá nhân. Tình trạng hay tâm trạng của họ về những ý nghĩ này có thể thay đổi, hoặc họ có thể cảm thấy được hỗ trợ nhiều hơn và có thể đối phó được với những ý nghĩ này. Trong cả hai tình huống, việc gia đình và bạn bè tiếp tục can dự vào là rất quan trọng.

Những ý nghĩ tự tử không dễ gì tự chúng biến mất. Người ta cần được giúp đỡ để thắng được những ý nghĩ này. Sự giúp đỡ của ta có thể tạo sự biến đổi toàn diện.

TÌM NƠI ĐAU TRỢ GIÚP

Đối với việc can thiệp cơn khủng hoảng tức thì khi tính mạng có thể đang bị nguy ngập, xin gọi điện thoại cho cảnh sát số 000 hoặc tới khoa cấp cứu tại bệnh viện nơi mình cư ngụ.

ĐIỆN THOẠI TRỰC 24 TIẾNG CỦA CÁC DỊCH VỤ THAM VẤN CHO NGƯỜI TRONG CƠN KHỦNG HOẢNG:

Toàn quốc (National)

Đường dây điện thoại Mạch sống (Lifeline) 13 11 14
Đường dây điện thoại Giúp đỡ Trẻ em (Kids Help Line) 1800 55 1800
SANE Helpline 1800 18 7263
Mensline Australia 1300 78 9978

Đường dây Điện thoại Tư vấn Thông tin Hướng dẫn về Y tế Tâm thần của Mạch sống (Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line) số 1300 13 11 14 (chỉ dành cho vùng thôn quê, từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, giờ Đồng bộ Úc châu.)

Lãnh thổ Thủ Đô Úc-đại-lợi (ACT)

Toán Đánh giá và Chữa trị Cơn Khủng hoảng (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

Tiểu bang NSW (New South Wales)

Đường dây điện thoại Hỗ trợ về Y tế Tâm thần cho vùng thôn quê (NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123
Dịch vụ Phòng ngừa Tự tử và Hòa giải Cơn Khủng hoảng (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
Đường dây Chăm sóc Salvo (Salvo Care Line) 02 9331 6000

Lãnh thổ Bắc Úc (Northern Territory)

Đường dây điện thoại Trợ giúp trong cơn Khủng hoảng Lãnh thổ Bắc Úc (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

Queensland

Crisis Counselling Service 1300 363 622

South Australia

Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service 13 14 65

Tiểu bang Tasmania (Tasmania)

Đường dây Điện thoại Kết nối Cuộc sống Samaritans (Samaritans Lifeline) vùng thôn quê (country) 1300 364 566 vùng thành thị (metro) 03 6331 3355

Tiểu bang Victoria (Victoria)

Đường dây điện thoại Cứu giúp Người tự tử thuộc Tiểu bang Victoria (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

Tiểu bang Tây Úc (Western Australia)

Dịch vụ Cấp cứu Người tự tử Samaritans (Samaritans Suicide Emergency Service) vùng thôn quê (country) 1800 198 313 vùng thành thị (metro) 08 9381 5555

CÁC DỊCH VỤ:

Bác sĩ Gia đình của quý vị (xin xem phần liệt kê trong Quyển Niên giám Điện thoại Quảng cáo Doanh nghiệp – Yellow Pages)

Toán Y tế Tâm thần (xin xem phần các Trung tâm Y tế Cộng đồng trong Quyển Niên giám Điện thoại – White Pages)

Dịch vụ tham vấn/tâm lý (xin xem phần liệt kê trong Quyển Niên giám Điện thoại Quảng cáo Doanh nghiệp – Yellow Pages)

Đường dây điện thoại Trợ giúp SANE Helpline 1800 18 7263

Để được giúp đỡ tìm kiếm những dịch vụ, xin gọi "Hãy hỏi" của Đường dây Mạch sống (Lifeline's Just Ask) 1300 13 11 14

WEB SITES:

www.headspace.org.au

www.sane.org

www.justlook.org.au

www.depressionnet.com.au

www.reachout.com.au

www.relationships.com.au

www.auseinet.net

www.beyondblue.org.au

www.kidshelp.com.au

www.menslineaus.org.au

LIFE
livingisforeveryone.com.au

GIÚP ĐỠ AI ĐÓ ĐANG CÓ NGUY CƠ TỰ TỬ

Quý vị có đang lo ngại rằng có ai đó thân thiết với mình đang tính chuyện kết liễu cuộc đời không?

Quý vị có muốn biết làm cách nào để giữ an toàn cho người ấy được không?



TẠI SAO NGƯỜI TA LẠI TÍNH ĐẾN CHUYỆN TỰ TỬ?

Đau khổ biết bao khi nhận ra rằng ai đó thân thiết với mình đang tính đến chuyện tự tử. Nếu ta tin rằng ai đó đang nghĩ tới chuyện kết liễu cuộc đời thì ta có cảm thấy hoảng hốt hay thậm chí muốn gạt bỏ ý nghĩ về chuyện ấy thì là điều tự nhiên thôi. Những ai tính đến chuyện tự tử thường cảm thấy rất lẻ loi và cô độc. Họ có thể cảm thấy không ai có thể giúp được họ hoặc hiểu được nỗi khổ tâm trong lòng. Khi không còn thể nào thấy được bất kỳ cách nào khác để giải tỏa nỗi đau khổ ấy, thì có vẻ chỉ còn có một giải pháp mà thôi. Thình thoảng, những người có thể đang tính chuyện kết liễu cuộc đời trở nên bình thân ngoài mặt. Ta nên hiểu rằng điều này có thể ám chỉ nhiều chuyện, kể cả giải pháp âm thầm của họ để hoàn tất kế hoạch tự tử. Điều quan trọng cần nhớ là nếu ai đó biến đổi khác với con người bình thường của họ, hoặc nếu họ biểu lộ những dấu hiệu làm cho ta lo ngại thì ta cần phải tìm hiểu thực hư ra sao.

Có nhiều yếu tố tiêu biểu có liên quan. Một số những manh mối mà ta để ý đến bao gồm:

- Ai đó đang trải qua những biến động to tát trong cuộc đời, như tổn thất mất mát gần đây (mất người thân yêu, công việc làm, nguồn thu nhập/hoa lợi sinh sống), ly thân, bao gồm cả chuyện xa cách con cái, nỗi thất vọng nào nề (đổ vỡ quan hệ tình cảm, thi rớt, vuột mất cơ may thăng chức trong công việc) hay bệnh tâm thần.
- Ai đó biểu lộ những thay đổi trong hành vi, dễ xúc động, buồn rầu và lánh né, tâm sự về tâm trạng tuyệt vọng, bất lực hoặc thấp kém, ít màng tới chuyện chăm sóc bản thân và dáng vẻ của họ, tỏ lộ ý nghĩ tìm đến cái chết qua các bức vẽ, câu truyện, bài nhạc v.v... chào từ biệt những người khác và/hoặc cho đi những tài sản hoặc can dự vào những hành vi nguy hiểm hay gây hại cho bản thân.

Muốn có các bản tài liệu bằng những ngôn ngữ khác xin liên lạc Cơ quan Y tế Tâm thần Đa Văn hóa Úc Đại Lợi (Multicultural Mental Health Australia) Số điện thoại (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin liên lạc Sở Thông dịch qua Điện thoại TIS số 13 14 50.

QUÝ VỊ CÓ THỂ GIÚP ĐỠ ĐƯỢC NHỮNG CHUYỆN GÌ?

Hầu hết những ai tính kết liễu cuộc đời đều có thể vượt qua được cơn khủng hoảng. Sự giúp đỡ và hỗ trợ của gia đình, bạn bè và giới chuyên môn có thể tạo một ảnh hưởng hết sức to tát. Những điều gợi ý sau đây sẽ giúp ta biết nên làm gì.

1. Làm Gì Đó Ngay Bây Giờ

Nếu ta lo ngại là ai đó mình quen biết đang tính chuyện tự tử, thì ta phải lập tức hành động liền. Đừng nên cho là người ấy rồi sẽ đỡ hơn mà không cần giúp đỡ hoặc cho rằng người ấy sẽ tự tìm phương giúp đỡ. Ra tay cứu giúp lúc này là có thể cứu được một mạng người đấy

2. Nhận Định Phản Ứng Của Mình

Phản ứng tự nhiên của mình có thể là hoảng hốt, hoặc ngoảnh mặt làm ngơ trước tình huống này và hy vọng nó sẽ tiêu biến đi, hoặc tìm tòi những giải pháp chóng vánh nhằm làm cho người ấy cảm thấy đỡ hơn.

Những phản ứng này là thông thường thôi. Nếu ta cảm thấy mình thật sự đang bị giằng co, thì cầu cứu sự giúp đỡ của một người bạn tin cậy nào đó.

3. Luôn Có Mặt Bên Người Ấy

Dành thời gian bên người ấy và biểu lộ sự chăm sóc và quan tâm của mình. Hỏi xem người ấy cảm thấy thế nào, và lắng nghe tâm sự trong lòng người ấy. Hãy để cho người ấy thổ lộ tâm sự là chủ yếu. Các khúc mắc dường như có thể để giải tỏa hơn sau khi đã thổ lộ được.

4. Hỏi Xem Người Ấy Có Đang Nghĩ Tới Chuyện Tự Tử Không

Một cách duy nhất để biết xem ai đó có đang nghĩ tới chuyện tự tử không là hỏi han người ấy. Người ta thường có thể cảm thấy nhẹ nhõm nếu có ai hỏi thăm họ cảm thấy trong lòng ra sao. Đôi khi việc hỏi han có thể rất khó khăn, nhưng làm như vậy cũng tỏ cho thấy rằng ta có quan tâm và họ không phải chỉ lẻ loi một mình. Trò chuyện về chuyện tự tử sẽ không gài tư tưởng đó vào đầu của họ mà sẽ khuyến khích họ thổ lộ tâm trạng trong lòng. Đừng đồng tình giữ kín những ý nghĩ hay kế hoạch tự tử của họ.

5. Rà Soát Lại Sự An Toàn Của Người Ấy

Nếu ai đó đang tính chuyện kết liễu cuộc đời, điều quan trọng cần biết là người ấy đã suy nghĩ về chuyện đó nhiều đến mức nào. Ta có thể hỏi thăm về những điều sau đây:

- Họ đã có suy nghĩ làm thế nào và khi nào định tự sát không?
- Họ có phương tiện để thực hiện kế hoạch của họ không?
- Họ có thể được hỗ trợ những gì để giữ mạng sống an toàn và đề cầu cứu sự giúp đỡ?
- Làm thế nào ta có thể giúp họ xích gần lại và gắn bó với gia đình, bè bạn, thú vật nuôi, niềm tin tôn giáo, nghị lực cá nhân đảm đương cuộc sống?

Nếu ta cảm thấy rất lo lắng, đừng bỏ người ấy một mình. Loại bỏ hết bất kỳ những phương tiện gây tự tử, bao gồm vũ khí, thuốc men, rượu bia và ma túy khác, thậm chí cả xe cộ nữa.

6. Quyết Định Điều Cần Làm

Giờ đây khi có được những chi tiết này rồi thì ta cần bàn thảo với nhau sẽ thực hiện theo những bước nào. Ta có thể cần phải cầu cứu sự giúp đỡ của những người khác để thuyết phục người ấy tìm phương trợ giúp của giới chuyên môn -- hoặc ít ra là thực hiện bước đầu tiên là giữ được mạng sống an toàn. Những người khác đó bao gồm người bạn đời, cha mẹ, hoặc các bạn bè thân thiết của đương sự. Chỉ bằng cách san sẻ những chi tiết này thì ta mới có thể bảo đảm được là người ấy tìm được nguồn trợ giúp và hỗ trợ mà người ấy đang cần.

7. Ra Tay Hành Động

Khuyến khích người ấy tìm nguồn trợ giúp từ những nhân viên chuyên môn và những người hỗ trợ khác nhau. Những người sau đây có thể giúp đỡ được là:

- Bác sĩ toàn khoa hay gia đình
- Tham vấn viên, chuyên viên tâm lý, nhân viên xã hội
- Tham vấn viên học đường, trưởng nhóm thanh thiếu niên
- Dịch vụ cấp cứu--cảnh sát và cứu thương
- Dịch vụ y tế tâm thần
- Trung tâm y tế cộng đồng
- Linh mục, mục sư, vị tuồng giáo
- Dịch vụ tham vấn qua điện thoại như Đường dây điện thoại Mạch sống (lifeline) và Đường dây điện thoại Giúp đỡ Trẻ em (Kids Help Line).

Một khi người ấy đã quyết định sẵn lòng tâm sự với người nào, thì ta hãy giúp người ấy sửa soạn những điều cần nói. Hãy đề nghị đi cùng với người ấy tới cuộc hẹn. Sau cuộc hẹn, hãy hỏi lại xem người ấy có nêu ra vấn đề tự tử không và hỏi xem họ được đề nghị giúp đỡ những gì. Giúp cho người ấy thực hiện hết những lời đề nghị này.