

# Tự tử ở trường học: Thông tin dành cho các cha mẹ



**headspace**  
School Support

## Việc phải tiếp xúc với tự tử có thể là một trải nghiệm kinh hoàng

Nó có thể có những hiệu ứng về tình cảm sâu sắc không những đối với gia đình và bạn bè mà còn cả đối với học sinh, nhân viên nhà trường, phụ huynh và toàn thể cộng đồng.

Dưới đây là một số thông tin có thể hữu ích trong việc giúp đỡ quý vị khi quý vị trợ giúp cho một thanh thiếu niên trong thời điểm khó khăn này.

## Thanh thiếu niên phản ứng với một vụ tự tử bằng nhiều cách và nhiều phản ứng có thể xảy ra

Cách thức một thanh thiếu niên phản ứng với một vụ tự tử có thể bị ảnh hưởng bởi tuổi tác của các em, giai đoạn phát triển, quan hệ với người chết và những gì xảy ra trong đời các em.

Những phản ứng chung, bình thường gồm:

- Sốc, không tin, rối trí hay tê liệt
- Cảm thấy có lỗi hay đổ lỗi cho người khác
- Buồn bã, cảm giác bị phản bội hay bị bỏ rơi
- Bồn chồn, sợ hãi hay bị ác mộng

- Bị phân tâm với những suy nghĩ của người đã chết; cố gắng giải thích về cái chết và hiểu tại sao nó xảy ra
- Tránh xa những người khác
- Bút rút, giận dữ hay hung hăng
- Khó tập trung
- Thay đổi thói quen ngủ nghỉ, ăn uống, năng lực và sự thích thú đối với các sinh hoạt.

Thanh thiếu niên cần tìm những cách thức an toàn để biểu lộ cảm xúc của mình bất kể độ tuổi của các em. Việc cha mẹ thông cảm, trấn an và chú ý đến các em là rất quan trọng trong thời điểm này. Hãy biết về nhu cầu của thanh thiếu niên cần được nói chuyện và cho các em biết rõ là quý vị luôn có mặt bất cứ khi nào các em cần đến quý vị.

## Những thanh thiếu niên đã từng trải qua những tình huống căng thẳng trong đời các em có thể thấy khó đương đầu hơn

Trải qua những hoàn cảnh căng thẳng kể cả việc ly thân/ly dị của cha mẹ, cái chết của một người họ hàng/con vật thân yêu và đổi nhà/trường học có thể ảnh hưởng đến cách thức một người nào đó đương đầu với những căng thẳng mới. Các em có thể bực bội và cần bày tỏ cảm giác về những quan tâm khác này, ngay cả khi các em có vẻ đang đương đầu nổi. Nếu một thanh thiếu niên nào đã sử dụng các dịch vụ của một chuyên viên tâm lý hay bác sĩ tâm thần, hãy báo cho họ biết về vấn đề tự tử.

## Một vài phản ứng có thể xảy ra sau vài tuần, tháng hay cả năm sau

Nếu quý vị lo lắng về phản ứng và hành vi của con em mình (chẳng hạn như thay đổi về các giao tiếp xã hội hay việc học hành) điều quan trọng là quý vị phải nói chuyện với Hiệu trưởng của nhà trường hay một nhân viên cố vấn cho học sinh hoặc bác sĩ gia đình. Họ có thể giới thiệu các em đến một nhân viên cố vấn để được đánh giá về sức khỏe tâm thần và/hay những rủi ro.

## Các thanh thiếu niên cần biết những gì

Trường học sẽ cung cấp cho các học sinh những thông tin về sự việc tuy nhiên các em muốn biết chính xác những gì đã xảy ra. Những chi tiết về cách thức vụ tự tử xảy ra sẽ không được cho các học sinh biết vì những thông tin này có thể có hại đối với sự an nguy của các em. Là cha mẹ, điều quan trọng là quý vị phải lái các cuộc thảo luận về những hành động tích cực “nhờ giúp đỡ” để các em có thể thực hiện khi các em phải vật lộn. Điều này bao gồm nói chuyện với một người lớn tin cậy như cha mẹ, nhân viên cố vấn, thầy cô giáo, họ hàng hay bạn bè.

## “Nói cho một người lớn biết nếu bạn lo lắng về một người bạn nào”

‘Nhờ giúp đỡ’ là một lời nhắn quan trọng cần được chia sẻ với các thanh thiếu niên trong bất kỳ cuộc thảo luận nào về đề tài tự tử. Các thanh thiếu niên đôi khi chia sẻ những cảm xúc của các em về cái chết với bạn bè – trong các cuộc chuyện trò, thư từ, email, các câu nhắn gửi qua điện thoại và trên mạng internet. Nếu các em nghi ngờ một người bạn có thể gây tổn thương cho thân thể, các em phải báo cho một người lớn biết ngay lập tức.

‘Nhờ giúp đỡ’ là một  
lời nhắn quan trọng  
cần được chia sẻ với  
các thanh thiếu niên  
trong bất kỳ cuộc  
thảo luận nào về đề  
tài tự tử

# Tự tử ở trường học: Thông tin dành cho các cha mẹ



## Đáp ứng với những quan tâm của cộng đồng một cách tôn trọng

Tự tử có thể có hiệu ứng về tình cảm một cách sâu sắc không chỉ nơi gia đình và bè bạn mà còn đối với cả cộng đồng. Khi quý vị nói chuyện với những thành viên khác trong cộng đồng:

- Tôn trọng gia đình người chết/bị ảnh hưởng
- Cần thận để không tạo ra cảm tưởng rằng tự tử là kết quả tích cực của thanh thiếu niên (tán dương/gây giật gân chuyện tự tử)
- Khuyến khích hành động nhờ giúp đỡ nơi các thanh thiếu niên.

## Nên biết là các thanh thiếu niên có thể bị ảnh hưởng bởi cách giới truyền thông phản ứng đối với sự việc

Các công trình nghiên cứu cho thấy cách thức đưa tin về một vụ tự tử của giới truyền thông là quan trọng. Một số kiểu đưa tin của truyền thông có thể làm gia tăng nguy cơ tự tử nơi những người dễ bị tổn thương.

Quý vị có thể quyết định bảo vệ gia đình mình chống lại những hình thức loan tin nào đó hoặc quý vị cũng có thể chọn cùng xem tin tức với nhau. Qua việc xem tin tức chung với nhau, quý vị có thể thảo luận về bất kỳ sự quan tâm nào và bảo đảm mọi người đều cảm thấy được hỗ trợ.

## Quản lý giới truyền thông

Đôi khi sau một vụ tự tử giới truyền thông có thể tiếp xúc trực tiếp với các cha mẹ để xin ý kiến. Việc này có thể xảy ra ngay cả khi quý vị không có bất kỳ sự liên hệ nào với học sinh đã tự tử.

Trong những trường hợp này điều quan trọng cần hiểu là quý vị không bắt buộc phải nói chuyện với giới truyền thông. Nếu quý vị thực sự muốn nói thì điều quan trọng là nói ra các ý kiến của mình một cách ngắn gọn và nhấn mạnh một vài nguyên tắc liên quan đến việc đưa tin về vụ tự tử như được sơ lược dưới đây:

- Nếu 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 nên thực hiện để giúp đỡ cho 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 địa phương và các số điện thoại giúp đỡ trong trường hợp bị khủng hoảng.
- Nói với giới truyền thông đừng kèm theo các bức ảnh của quang cảnh cái chết hay tang quyến buồn khổ
- Chú trọng vào việc tự tử đã ảnh hưởng như thế nào đến cộng đồng

Trong những trường hợp này nên tránh:

- Đưa chi tiết về cách thức tự tử
- Tán dương nạn nhân hay chính vụ tự tử; cần thận tránh để tạo ra cảm tưởng rằng tự tử là một kết quả tích cực đối với thanh thiếu niên.
- Đơn giản hóa tối đa nguyên nhân tự tử. Tự tử ít khi là kết quả của một yếu tố hay một sự việc duy nhất. Hầu hết người chết vì tự tử thường có tiền sử của các vấn đề mà có thể không được truyền thông đưa tin sau khi vụ tự tử xảy ra.

Quý vị có thể nhờ nhà trường cố vấn trước khi nói chuyện với giới truyền thông, tuy nhiên nếu đã nói rồi, điều quan trọng là quý vị thông báo cho nhà trường biết về việc này.

## Nên biết là các nhân viên của nhà trường cũng bị ảnh hưởng

Trong khi mọi người đều sẽ làm việc để nhằm đến bình thường hóa các sinh hoạt thường lệ của trường học, tuy nhiên có một số nhân viên sẽ phải chế ngự những tình cảm khó khăn. Bộ giáo dục và các cơ quan liên quan khác có những trợ giúp cố vấn cho người lớn dành cho tất cả các nhân viên của trường học.

## Nên biết về những hoạt động truyền thông xã hội

Sau khi xảy ra 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 bệnh tật liên quan đến

cái chết (cả chính xác lẫn nghe đồn), đưa các câu nhắn lên mạng (cả thích hợp lẫn không thích hợp), kêu gọi tụ họp ngay tức khắc và tạo ra các đài tưởng niệm ảo.

Điều quan trọng là quý vị nói chuyện với các thanh thiếu niên về những hoạt động truyền thông xã hội và cách thức nó có thể tác động đến các em như thế nào (thí dụ như khi nhìn thấy các câu nhắn gây bức mình). Nói với các em về cách thức chế ngự chuyện này và thương thảo những giới hạn quanh việc các em sử dụng truyền thông xã hội nếu cần.

Nếu quý vị quan ngại về những câu nhắn quý vị nhìn hay nghe thấy về các trang mạng truyền thông xã hội, hãy nói cho một người nào đó biết. Người này có thể là cha mẹ của thanh thiếu niên, các giới chức thẩm quyền ở địa phương, các dịch vụ khẩn cấp hay Hiệu trưởng hoặc nhân viên cố vấn của trường học liên quan.

## Cha mẹ và các thanh thiếu niên có thể tìm thêm thông tin và sự giúp đỡ ở đâu?

- 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](http://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 – [ehespace.org.au](http://ehespace.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](http://kidshelpline.com.au) 1800 55 1800
- **Lifeline** là dịch vụ cố vấn qua điện thoại 24 giờ – [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au) 13 11 14
- **Suicide Call Back Service**  
Dịch vụ Gọi lại Cho người Muốn Tự tử  
1300 659 467  
[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- **Bác sĩ gia đình của quý vị**
- **Một chuyên viên tâm lý hay nhân viên cố vấn** (Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu quý vị đến)

Tổ chức Ngăn ngừa Tự tử và Trung tâm Tiềm 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) Sáng kiến Truyền thông Mindframe Toàn quốc tại Úc, sử dụng qua mindframe – thông tin truyền thông. 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.

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.