

# Sau khi tự tử không thành

---

**Đã từng có rất nhiều người trải qua và vượt qua hành trình chữa lành như của bạn. Mạng sống của bạn rất quan trọng.**

## Ngay sau khi tự tử không thành

Có thể bạn vừa từ bệnh viện về nhà... hay đang cố gắng phân tích những lý do đã khiến bạn nghĩ đến tự tử. "Nguyên nhân" tự tử thường phức tạp và có thể không dễ dàng tìm được câu trả lời.

Đã từng có **nhiều người** trải qua và vượt qua hành trình chữa lành như của bạn. Mạng sống của bạn rất quan trọng.

## Vì sao mình đến mức này?

Bạn có thể không hiểu nổi tất cả những suy nghĩ và cảm xúc đã khiến bạn nghĩ đến tự tử, nhưng điều đó không sao cả.

Nhiều người cảm thấy muốn tự tử do vấn đề về sức khỏe tâm thần, và hoàn toàn có thể điều trị được. Bạn cũng có thể đang trải qua những chuyện căng thẳng trong cuộc sống, cảm thấy khó thể hiện cảm xúc hoặc cảm thấy mình cách biệt với mọi người.

Dù bạn vẫn còn những khó khăn, nhưng nhiều người sau khi tự sát không thành bắt đầu nhìn nhận những khó khăn theo hướng tích cực, và nhận ra luôn có những người sẵn lòng giúp đỡ họ.

Dù không tìm được lời giải cho tất cả, bạn vẫn có thể bình phục sau chuyện đã xảy ra. Chuyện nào cũng có cách giải quyết.

## Trò chuyện với gia đình và bạn bè

Đôi khi, mọi người không biết phải nói gì sau khi bạn tự tử không thành. Họ có thể sợ hãi, bối rối, tức giận và nói những điều không có lợi cho quá trình hồi phục của bạn. Họ cũng có thể tránh đề cập chuyện đó với bạn.

Họ có thể cần thời gian để hiểu hết chuyện đã xảy ra. Nhưng hành trình của họ không phải hành trình của bạn, và bạn không có trách nhiệm đối với cách họ xử lý cảm xúc của mình.

Nếu được hỏi về việc bạn tự tử không thành, hãy cho họ biết những gì bạn muốn kể, hoặc nói với họ rằng bạn cần thêm thời gian. Tìm bác sĩ trị liệu hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần và/hoặc nhóm hỗ trợ khác. Nhờ gia đình và bạn bè tạm thời giúp đỡ những nhiệm vụ hằng ngày, nếu cần.

## Những điều bạn có thể làm để hồi phục nhanh hơn

Bạn vừa trải qua một biến cố lớn về sức khỏe, và cũng như quá trình hồi phục sau bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác, bạn sẽ cần thời gian, cần suy ngẫm và cần sự hỗ trợ của những người khác.

1. **Hãy rộng rãi với bản thân.** Bạn vừa trải qua biến cố sức khỏe đe dọa đến tính mạng và bạn xứng đáng có khoảng thời gian mình cần.
2. **Chăm sóc sức khỏe bản thân.** Tập thể dục, ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc và dành thời gian bên những người có lối sống lành mạnh có thể có tác động lớn đến sức khỏe và tâm trạng của bạn.
3. **Tìm một chuyên gia về sức khỏe tâm thần.** Một chuyên gia trị liệu hoặc bác sĩ giỏi có thể giúp bạn nhìn nhận đúng đắn về chuyện đã xảy ra. Họ cũng có thể giúp bạn lập một kế hoạch phòng tránh tự tử và tìm cách giải quyết những tác nhân gây áp lực trong cuộc sống.
4. **Thử tham gia một nhóm hỗ trợ.** Nhóm hỗ trợ có rất nhiều hình thức, trong đó có nhóm cho người trầm cảm và các bệnh tâm thần khác, cũng như cho người tự tử không thành. Nhóm hỗ trợ có thể giúp bạn thấy mình không cô đơn.
5. **Nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng.** Khi sẵn sàng, hãy cho họ biết về chuyện đã xảy ra và rằng bạn muốn họ giúp bạn được an toàn.

## Kế hoạch phòng tránh tự tử

Một kế hoạch phòng tránh tự tử giải quyết những vấn đề sau là yếu tố quan trọng cho quá trình hồi phục của bạn:

1. Nhận diện những nguy cơ.
2. Tìm những chiến lược đối phó không phụ thuộc vào sự hiện diện của người khác.
3. Giao tiếp với mọi người và đến những nơi giúp bạn quên đi những vấn đề của mình.
4. Nhờ gia đình hoặc bạn bè giúp đỡ trong thời gian khủng hoảng.
5. Giữ cho môi trường xung quanh bạn luôn an toàn.

## Thông tin cho gia đình và bạn bè

Nếu người thân của bạn từng tự tử không thành, bạn cần tìm kiếm sự hỗ trợ và thực hiện các biện pháp chăm sóc cho họ cũng như cho bản thân.

