

Nếu ai đó nói với bạn rằng họ đang nghĩ đến tự tử

Giả sử bạn đang trò chuyện cởi mở, chân thành với một người về sức khỏe tâm thần và họ cảm thấy đủ thoải mái với bạn để tiết lộ rằng họ đang có suy nghĩ tự tử. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy một áp lực vô cùng lớn. Bạn nên phản ứng thế nào? Bạn có thể làm gì để tìm kiếm sự giúp đỡ cho họ?

Trước tiên, bạn cần hiểu rằng việc một người mở lòng theo cách này là một điều tích cực, vì bạn sẽ có cơ hội giúp đỡ họ. Bạn có thể phản ứng theo một số cách sau đây:

Cho họ biết bạn đang lắng nghe

Trước hết, trấn an họ rằng bạn đang lắng nghe và coi trọng điều họ đang nói.

“Mình rất vui vì bạn nói về những chuyện đang diễn ra và cảm xúc của bạn. Cảm ơn bạn đã chia sẻ với mình.”

Thể hiện sự ủng hộ

Theo cách của riêng bạn, hãy cho họ biết bạn luôn bên họ và quan tâm đến họ.

“Đã có mình ở đây.”

“Dù bạn gặp phải chuyện gì thì suy nghĩ của mình về bạn cũng không hề thay đổi, bạn vẫn thật tuyệt vời.”

“Mình vẫn yêu mến bạn và chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua chuyện này.”

Động viên họ tiếp tục nói chuyện – và hãy thực sự lắng nghe họ

Cho họ thấy bạn muốn biết thêm về cảm giác của họ và những gì họ đang trải qua. Chủ động lắng nghe bằng việc bày tỏ sự tò mò và quan tâm đến các chi tiết.

“Ôi, tình huống đó nghe thật khó khăn.”

“Bạn cảm thấy thế nào khi chuyện đó xảy ra?”

Hỏi về những thay đổi trong cuộc sống của họ và cách họ đang đương đầu

Tìm hiểu xem họ đã sống trong cảm xúc đó bao lâu và cuộc sống của họ có vì vậy mà thay đổi gì không.

“Bạn cảm thấy như vậy bao lâu rồi? Những cảm xúc này bắt đầu khi nào?”

“Những suy nghĩ này có dẫn đến thay đổi cụ thể nào trong cuộc sống của bạn không, như khó ngủ hay khó tập trung công việc?”

“Bạn có ra ngoài thường xuyên như trước không? Bạn có đang tự cô lập bản thân?”

Hãy thẳng thắn nếu bạn nghi ngờ họ đang nghĩ đến tự tử

Nếu bạn cho rằng một người đang nghĩ đến tự tử, hãy tin vào linh cảm của mình và hỏi thẳng họ. Theo nghiên cứu, điều đó sẽ không tiêm nhiễm ý tưởng này vào đầu họ hay thôi thúc họ hành động. Thông thường, họ sẽ thấy nhẹ nhõm khi có người đủ quan tâm để lắng nghe suy nghĩ tự tử của họ.

“Bạn có nghĩ đến việc tự tử?”

“Mọi chuyện đã bao giờ khó khăn đến mức bạn nghĩ đến việc kết thúc cuộc sống?”

Nhớ đừng tỏ ra phán xét (ĐỪNG nói: “Bạn không định làm điều gì ngu ngốc đấy chứ?”) hay khiến họ thấy tội lỗi (ĐỪNG nói: “Nghĩ xem bố mẹ bạn sẽ thế nào.”)

Thay vào đó, hãy trấn an họ rằng bạn hiểu và quan tâm.

“Mình thực sự quan tâm đến bạn và bạn có thể nói với mình bất cứ điều gì.”

Bạn có thể nói gì nếu họ nói rằng họ đang nghĩ đến tự tử?

Giữ bình tĩnh – một người có suy nghĩ tự tử không có nghĩa là họ gặp nguy hiểm ngay lập tức. Dành thời gian bình tĩnh lắng nghe những gì họ nói và hỏi tiếp để tìm hiểu thêm.

“Bạn có thường xuyên suy nghĩ như vậy không?”

“Mỗi khi quá tệ thì bạn thường làm gì?”

“Những suy nghĩ này có làm bạn sợ không?”

“Bạn cần làm gì để thấy an toàn?”

Trấn an họ rằng luôn có sự giúp đỡ, và những cảm xúc này là dấu hiệu đến lúc cần nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần.

"Thấy bạn có những suy nghĩ này, mình biết bạn đang trải qua một chuyện quan trọng. Nhưng đừng lo, luôn có sự giúp đỡ. Mình muốn giúp bạn tìm kiếm sự giúp đỡ."

Để họ dẫn dắt câu chuyện và biết điểm dừng

Đây là cuộc trò chuyện phức tạp, vì vậy, hãy cho người kia biết rằng họ có thể dừng lại nếu cảm thấy quá khó chia sẻ ở thời điểm hiện tại.

"Bạn có thoải mái khi tiếp tục nói về chuyện này?"

"Mình muốn giúp bạn và luôn sẵn sàng lắng nghe nếu bạn muốn chia sẻ nhiều hơn sau này."

Cách gợi ý những lợi ích họ có thể nhận được từ sự trợ giúp của chuyên gia

Bạn là một người tốt khi trò chuyện đồng viên như vậy, nhưng bạn không phải chuyên gia sức khỏe tâm thần. Nếu một người mà bạn quan tâm nói rằng họ đang nghĩ đến tự tử, đó là dấu hiệu cảnh báo cho thấy họ nên nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe tâm thần. Bạn có thể bắt đầu chủ đề này theo những cách sau đây:

"Mình hiểu bạn đang khó khăn và mình nghĩ bạn thực sự nên nói chuyện với người nào đó có thể giúp bạn vượt qua chuyện này."

"Bạn biết đấy, trị liệu không chỉ dành cho những vấn đề nghiêm trọng hay "lâm sàng". Trị liệu có thể giúp chúng ta vượt qua mọi thử thách, và chúng ta đều có lúc phải đối mặt với những chuyện nghiêm trọng."

"Mình thực sự nghĩ rằng việc nói chuyện với người nào đó có thể giúp bạn có thêm một số cách nhìn và để mọi thứ không trở nên tệ hơn."

"Bạn có rất nhiều người đồng hành: các giám đốc điều hành và vận động viên xuất sắc nhất đều nhờ đến các chuyên gia sức khỏe tâm thần để nâng cao hiệu quả công việc. Tìm kiếm chuyên gia hướng dẫn và trị liệu là một quyết định mạnh mẽ và có thể tạo ra khác biệt quan trọng."

Giúp họ kết nối

Đôi khi, lần đầu chủ động tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia có thể là điều khó khăn nhất. Hãy đề nghị giúp họ kết nối bằng bất cứ cách nào mà bạn thấy thoải mái.

"Mình có thể cùng bạn gọi cho công ty bảo hiểm hoặc lên mạng tìm một chuyên gia sức khỏe tâm thần hay chương trình điều trị lạm dụng chất gây nghiện. Hoặc mình có thể ngồi cùng bạn khi bạn làm việc đó. Chúng ta có thể cùng nhau tìm ra cách."

"Mình có thể lái xe hoặc đưa bạn đến chỗ hẹn. Sau đó chúng ta có thể uống cà phê."

Nếu họ lo ngại về quyền riêng tư

Nếu người đó lo lắng về việc người khác phát hiện họ đang điều trị, hãy cho họ biết rằng lo lắng của họ hầu như không có cơ sở.

“Trên thực tế, điều trị sức khỏe tâm thần còn được bảo mật tốt hơn điều trị sức khỏe thể chất.”

“Hầu hết mọi người đều nhận ra sức khỏe tâm thần là một phần cực kỳ quan trọng trong sức khỏe tổng thể, và chúng ta đều gặp nhiều kiểu vấn đề sức khỏe khác nhau. Những người tiếp nhận sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần đều được coi là người mạnh mẽ, thông minh và chủ động.”

Nếu họ yêu cầu bạn không nói cho ai biết, hãy nói với họ rằng bạn muốn giúp họ nhận được sự hỗ trợ mà họ cần, và điều đó có thể cần đến sự giúp đỡ của người khác. Động viên họ tham gia cuộc trò chuyện phát sinh trong khi tìm kiếm sự giúp đỡ, và trấn an họ rằng bạn sẽ kín đáo nhất có thể để cố gắng bảo vệ họ an toàn.

Nếu như họ từ chối?

Không phải ai cũng sẵn sàng ngay lập tức. Nếu người quen của bạn đang gặp khó khăn và từ chối đề nghị tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia (và nếu họ không gặp nguy hiểm ngay lập tức, tức là họ không đang tự làm hại bản thân hoặc chuẩn bị làm như vậy), hãy kiên nhẫn và đừng thúc ép họ quá mức.

“Nếu bạn chưa sẵn sàng thì cũng không sao. Nhưng mình thực sự hy vọng bạn sẽ suy nghĩ. Nếu bạn đổi ý thì chỉ cần cho mình biết, mình có thể giúp bạn liên hệ.”

“Mình biết bạn đã trải qua nhiều chuyện, và mình thực sự tin rằng điều đó có thể tạo ra khác biệt lớn cho cuộc sống và sức khỏe của bạn. Hãy cứ cân nhắc cho sau này và nhớ rằng mình luôn sẵn sàng giúp đỡ.”

“Nếu chưa sẵn sàng đến gặp trực tiếp, bạn có thể gọi cho đường dây nóng địa phương, họ có thể cho bạn thêm thông tin về sự giúp đỡ từ bác sĩ, tư vấn viên hoặc nhà trị liệu.”

Khi cuộc trò chuyện gần kết thúc...

Kết thúc cuộc trò chuyện bằng cách nhắc lại rằng bạn rất vui khi có cơ hội trò chuyện sâu sắc về những điều ý nghĩa như vậy trong cuộc sống. Nhắc họ nhớ rằng ai cũng có lúc gặp khó khăn và bạn sẽ tiếp tục ở bên họ.

* Nếu họ gặp nguy hiểm ngay lập tức

- Hãy ở bên họ
- Giúp họ loại bỏ những phương tiện gây chết người
- Gọi cho đường dây nóng địa phương
- Động viên họ tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc liên hệ với bác sĩ hay nhà trị liệu của họ