

# Yếu tố rủi ro và dấu hiệu cảnh báo

Dù không có nguyên nhân đơn lẻ nào dẫn đến tự tử, nhưng lại có những yếu tố rủi ro và dấu hiệu cảnh báo có thể làm tăng khả năng tự sát. Chúng ta có thể cứu sống nhiều sinh mạng nhờ trang bị kiến thức này.

## Đâu là nguyên nhân dẫn đến hành vi tự tử?

Không có nguyên nhân đơn lẻ nào dẫn đến hành vi tự tử. Hành vi tự tử thường xảy ra nhất khi những tác nhân gây căng thẳng và vấn đề về sức khỏe cùng ập đến, khiến người ta cảm thấy tuyệt vọng. Trầm cảm là tình trạng phổ biến nhất liên quan đến hành vi tự tử và thường không được chẩn đoán hay điều trị. Các tình trạng như trầm cảm, lo lắng và các vấn đề về sử dụng chất gây nghiện, đặc biệt là khi không được quan tâm điều trị, sẽ làm tăng nguy cơ tự tử. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng hầu hết những người tích cực kiểm soát tình trạng sức khỏe tâm thần của bản thân vẫn tiếp tục tận hưởng cuộc sống.

## Các yếu tố rủi ro dẫn đến hành vi tự tử

Yếu tố rủi ro là các đặc điểm hoặc điều kiện khiến ai đó dễ có hành vi tự tử hơn.

### Yếu tố rủi ro: Sức khỏe

- Tình trạng sức khỏe tâm thần
  - Trầm cảm
  - Vấn đề liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện
  - Rối loạn lưỡng cực
  - Tâm thần phân liệt
  - Tính cách hung hăng, thay đổi tâm trạng và những mối quan hệ tồi tệ
  - Rối loạn cư xử
  - Rối loạn lo âu
- Tình trạng sức khỏe thể chất nghiêm trọng, bao gồm cả những cơn đau
- Chấn thương sọ não

## **Yếu tố rủi ro: Môi trường**

- Khả năng tiếp cận các phương tiện gây chết người, trong đó có súng và ma túy
- Căng thẳng kéo dài, chẳng hạn như bị quấy rối, bắt nạt, các vấn đề về mối quan hệ hoặc tình trạng thất nghiệp
- Các sự kiện gây căng thẳng trong cuộc sống, như bị từ chối, ly hôn, khủng hoảng tài chính, những thay đổi hoặc mất mát khác trong cuộc sống
- Chứng kiến, nghe, đọc, v.v. về hành vi tự tử của người khác hoặc những tin tức sống động hay dễ gây kích động về hành vi tự tử

## **Yếu tố rủi ro: Quá khứ**

- Những lần tự tử trước đó
- Gia đình có người tự tử
- Bị lạm dụng, bỏ mặc hoặc chấn thương thời thơ ấu

## **Dấu hiệu cảnh báo về hành vi tự tử**

Khi lo ngại rằng ai đó có nguy cơ tự tử, bạn cần chú ý đến sự thay đổi trong hành vi hoặc sự xuất hiện của những hành vi hoàn toàn mới. Đây là mối lo ngại rõ ràng nhất nếu hành vi mới hoặc sự thay đổi trong hành vi đó liên quan đến sự mất mát, thay đổi hoặc sự kiện đau thương. Hầu hết những người tự tử đều thể hiện một hoặc nhiều dấu hiệu cảnh báo thông qua lời nói hoặc hành động.

### **Dấu hiệu cảnh báo: Nói chuyện**

Nếu một người đề cập đến:

- Hành vi tự tử
- Cảm giác tuyệt vọng
- Cảm giác mất động lực sống
- Cảm giác mình là gánh nặng của người khác
- Cảm giác mắc kẹt
- Nỗi đau không thể chịu đựng được

### **Dấu hiệu cảnh báo: Hành vi**

Các hành vi có thể báo hiệu nguy cơ, đặc biệt nếu liên quan đến sự mất mát, thay đổi hoặc sự kiện đau thương:

- Sử dụng nhiều rượu bia hoặc ma túy hơn
- Tìm cách kết thúc cuộc đời, ví dụ như lên mạng tìm kiếm cách thức
- Rút khỏi các hoạt động
- Tách biệt với gia đình và bạn bè
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Đến gặp hoặc gọi cho mọi người để nói lời từ biệt
- Cho đi những tài sản quý giá
- Hung hăng
- Mệt mỏi

## **Dấu hiệu cảnh báo: Tâm trạng**

Những người đang suy nghĩ đến việc tự tử thường thể hiện một hoặc nhiều trong số các tâm trạng sau đây:

- Trầm cảm
- Lo lắng
- Thờ ơ
- Dễ cáu gắt
- Nhục nhã/xấu hổ
- Nóng nảy/tức giận
- Nhẹ nhõm/tốt lên đột ngột