

Thanh thiếu niên và tự tử: Điều cha mẹ cần biết

Là bậc cha mẹ, bạn có thể tiếp cận các biện pháp ngăn chặn hành vi tự tử cũng giống như với các vấn đề về an toàn hoặc sức khỏe khác của con mình. Khi tự trang bị kiến thức cho bản thân, bạn có thể biết được những nguyên nhân gây ra nguy cơ tự tử cao nhất cho con mình – và những biện pháp bảo vệ mạnh mẽ nhất.

Cha mẹ có nên lo ngại về tự tử ở thanh thiếu niên?

Tự tử đang xuất hiện nhiều hơn bao giờ hết trên bản tin và các hình thức giải trí phổ biến, đặc biệt là liên quan đến thanh thiếu niên. Bạn có thể đóng vai trò nhất định trong việc bồi dưỡng sức khỏe tâm thần cho trẻ bằng cách nhận biết những yếu tố rủi ro và dấu hiệu cảnh báo có thể dẫn đến tự tử, luôn dành thời gian bên cạnh con, tập cách trò chuyện thể hiện quan tâm, và biết rằng luôn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên hoặc tiền dậy thì khỏi nguy cơ tự tử?

Là bậc cha mẹ, bạn có thể dạy và làm gương cho trẻ về những thói quen tốt cho sức khỏe tâm thần, như với sức khỏe thể chất. Chăm lo cho sức khỏe tâm thần của chính bạn, trò chuyện cởi mở về vấn đề này và tìm đến trị liệu khi có lý do xác đáng cũng là một cách làm gương cho lối sống lành mạnh.

Nếu thấy bạn cởi mở và sẵn sàng đối mặt với thách thức cũng như học từ sai lầm của chính mình, trẻ sẽ hiểu rằng việc đấu tranh và học từ sai lầm là hoàn toàn bình thường. Trẻ có thể phát triển tính linh hoạt và khả năng cảm thông cho những sai lầm của bản thân, thậm chí là đồng cảm với người khác, khi thấy bạn nỗ lực vượt qua thời điểm khó khăn. Trẻ cũng sẽ hiểu rằng ai cũng gặp những chuyện phức tạp và khó khăn ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời.

Thường xuyên trò chuyện cùng trẻ, không chỉ về các nhiệm vụ hằng ngày như bài tập về nhà. Bạn có thể học cách khơi gợi những cuộc trò chuyện sâu sắc hơn thông qua hướng dẫn cụ thể trên trang này.

Nếu con bạn có tiền sử trầm cảm, lo âu, có suy nghĩ tự tử, tự làm hại bản thân hay sử dụng chất gây nghiện, bạn cần theo dõi trẻ sát sao hơn và hãy cân nhắc mời chuyên gia, dù là cho những thời điểm quan trọng hay cho tình trạng kinh niên kéo dài hơn.



Làm sao tôi biết con mình cư xử như một đứa trẻ tuổi teen bình thường – như tính khí thất thường, v.v. – hay đang có điều gì đó bất ổn?

Khi trẻ bước vào tuổi dậy thì, cơ thể và trí não sẽ có những thay đổi có thể và sẽ dẫn đến thay đổi hành vi. Nhưng mức độ thông thường của các thay đổi này thường là các biểu hiện như khí thất thường, dễ cáu kỉnh, xa lánh cha mẹ. Đây là dấu hiệu bình thường trong quá trình phát triển của tuổi mới lớn. Trường hợp cần quan tâm là khi bạn nhận thấy trẻ có dấu hiệu rơi vào cảm giác tuyệt vọng hoặc vô dụng, không còn tụ tập với bạn bè và tham gia hoạt động, hoặc có suy nghĩ hay hành vi tự tử. Đó không phải biểu hiện bình thường cho cảm giác lo lắng ở tuổi thanh thiếu niên.

Bạn là người hiểu rõ con mình. Bạn biết rõ kiểu hành vi thông thường của trẻ, phản ứng trẻ thường có khi thất vọng hoặc gặp thách thức, cũng như những dấu hiệu cho thấy trẻ vui hay buồn. Nếu hành vi của trẻ vượt ra ngoài những kiểu hành vi thông thường này, bạn hãy tin vào bản năng của mình. Đó có thể chỉ là phần nổi của tảng băng chìm: những thay đổi có thể xảy ra đối với sức khỏe thể chất hoặc tâm thần của trẻ có khả năng vượt xa những gì bạn thấy. Bạn nên trò chuyện cùng trẻ để hiểu tường tận hơn những gì trẻ đang trải qua, từ đó hỗ trợ trẻ, và nhận thức rõ hơn mức độ trầm trọng của vấn đề.

Nếu giấc ngủ, năng lượng, khẩu vị, động lực, tình trạng sử dụng chất gây nghiện và tâm trạng thất vọng của trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên hay tiền dậy thì không trở lại bình thường sau vài ngày, hãy đưa trẻ đến gặp bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ chuyên về sức khỏe tâm thần.

Tôi có thể trò chuyện với trẻ ở tuổi thanh thiếu niên như thế nào về sức khỏe tâm thần và hành vi tự tử?

Đừng e ngại việc trò chuyện với trẻ về sức khỏe tâm thần và hành vi tự tử. Hãy hỏi han tình hình của trẻ, những việc xảy ra gần đây trong thế giới của trẻ và mối bận tâm của trẻ. Đơn giản bạn có thể hỏi “Con có ổn không?”

Hãy lắng nghe chăm chú và không phán xét. Đưa ra những câu hỏi mở mà trẻ không thể chỉ trả lời có hoặc không. Kim lại mong muốn đưa ra cách khắc phục hay giải pháp nhanh chóng cho khó khăn của trẻ, vì điều đó thường đặt dấu chấm hết cho câu chuyện khi chưa kịp đi sâu hơn. Công nhận và lắng nghe cảm xúc của trẻ.

Lắng nghe trẻ và nói những điều như "Con kể thêm đi. Bố/mẹ muốn hiểu hơn cảm giác của con về chuyện đó. Khi họ nói/làm như vậy với con, con cảm thấy thế nào?"

Tôi có nên áp dụng cùng một cách tiếp cận cho các nhóm tuổi khác nhau, như tuổi tiền dậy thì (8 đến 12) hoặc tuổi thanh thiếu niên (13 đến 17)?

Cách tiếp cận đối với tuổi tiền dậy thì và thanh thiếu niên rất giống nhau, nhưng sẽ có thay đổi về ngôn ngữ tùy theo độ tinh tế và tự nhận thức của trẻ. Hãy dùng ngôn ngữ dễ hiểu với trẻ, tùy theo độ tuổi, sự phát triển của trẻ và những gì bạn biết về cách suy nghĩ của trẻ.

Với trẻ nhỏ, bạn có thể hỏi về những triệu chứng thân thể như đau bụng và những thay đổi cảm xúc như việc gần đây trẻ trở nên buồn bực hoặc cáu gắt. Nếu bạn cảm thấy trẻ đang rơi vào cảm giác tuyệt vọng, mắc kẹt hay quá sức chịu đựng, hãy hỏi trẻ xem có bao giờ trẻ nghĩ đến việc tự làm đau bản thân hay chấm dứt cuộc sống hay không.

Với trẻ lớn hơn, hoặc trẻ đã thể hiện khả năng nhận thức về suy nghĩ và cảm xúc của bản thân, hãy hỏi về cảm nhận của trẻ, cũng như các triệu chứng khác như vấn đề khó ngủ, thay đổi tâm trạng, và cảm giác tuyệt vọng, mắc kẹt hoặc quá sức chịu đựng.

Nếu như trẻ không muốn nói chuyện?

Nếu trẻ chưa sẵn sàng trò chuyện, hãy để ngỏ lời đề nghị nói chuyện sau như "Bất cứ khi nào con muốn nói chuyện, bố/mẹ luôn sẵn sàng lắng nghe và ủng hộ con". Bạn có thể khẳng định thêm "Bố/mẹ sẽ không phán xét và luôn lắng nghe dù con đang đối mặt với khó khăn nào".

Có thể con bạn sẽ mở lòng khi bạn ít ngờ tới nhất, như khi ngồi cạnh nhau thay vì ngồi đối mặt, khi ở trong xe hay tham gia hoạt động khác.

Khi đứa con tuổi teen của bạn bắt đầu mở lòng, cần cẩn trọng không rơi vào cái bẫy vội vàng đưa ra giải pháp như "Con nên..." hoặc "Tại sao con không..."

Nếu như tôi lo ngại con tôi có suy nghĩ tự tử?

Nếu trẻ nói về bất kỳ nỗi buồn nào, đừng ngại hỏi xem trẻ có cảm thấy thay đổi tâm trạng hay mức độ căng thẳng, hoặc ý nghĩ tự tử. Hỏi trẻ trực tiếp về tự tử không làm gia tăng nguy cơ hay gieo rắc suy nghĩ đó. Đó sẽ là cơ hội đề nghị giúp đỡ trẻ, và cho trẻ biết rằng bạn rất quan tâm nên mới muốn trò chuyện.

Bạn có thể nói "Hình như gần đây con gặp rất nhiều chuyện. Có bao giờ con thấy khó khăn đến nỗi muốn chấm dứt cuộc sống?"

Nếu có bất cứ dấu hiệu nào cho thấy trẻ đang nghĩ đến tự tử (trừ khi trẻ đang có hành vi tự làm hại bản thân), hãy cân nhắc nghiêm túc. Tiếp tục lắng nghe với thái độ chu đáo, quan tâm và cảm thông. Bạn có thể nói những điều như "Con kể thêm được không? Bố/mẹ rất buồn khi biết con cảm thấy như vậy. Bố/mẹ muốn hiểu hơn suy nghĩ của con. Bố/mẹ luôn ở bên con dù có chuyện gì. Không vấn đề nào quá nghiêm trọng mà gia đình không thể cùng nhau vượt qua. Bố/mẹ sẽ luôn ủng hộ con và bảo đảm con có được sự giúp đỡ cần thiết để tìm lại chính mình".

Trò chuyện với con bạn về cách tìm kiếm sự giúp đỡ. Nếu bạn lo sợ con mình đang đứng trước nguy cơ, hãy tìm ngay sự trợ giúp của chuyên gia.

Cho trẻ thấy bạn luôn ở bên dù có chuyện gì, rằng bạn yêu trẻ vô điều kiện, bạn sẽ giúp trẻ có được sự hỗ trợ cần thiết để vượt qua khoảng thời gian khó khăn này.