

Language: Vietnamese

Tờ Thông Tin Dành Cho Phụ Huynh: Tự Hủy Hoại Không Có Mục Đích Tự Sát

Tài liệu này nhằm giúp quý vị hiểu hơn về các hành vi tự hủy hoại không có mục đích tự sát và cho biết cách tốt nhất để trò chuyện với con cái.

Định nghĩa

Tự hủy hoại không có mục đích tự sát là hành động hủy hoại trực tiếp và có suy xét đến mô cơ thể mà không có mục đích tự tử và không phải vì các lý do được tán thành về mặt xã hội hay văn hóa. Định nghĩa này ngoại trừ việc xăm trổ, xỏ lỗ và làm tổn thương gián tiếp như lạm dụng chất gây nghiện hay rối loạn ăn uống. (Lấy nguồn từ Self-Injury Outreach & Support)

Nếu quý vị cho rằng con mình đang tham gia vào hành vi tự hủy hoại không có mục đích tự sát thì sau đây là một số hướng dẫn hữu ích giải thích cách tốt nhất để trò chuyện với con cái về việc này.

Hướng dẫn giúp đỡ cha mẹ trò chuyện với con cái về tự hủy hoại

1. Cách tốt nhất là sử dụng phương thức tiếp cận bình tĩnh thể hiện sự hỗ trợ và đảm bảo an tâm: *“Mẹ vô cùng lo lắng về con. Mẹ thấy hết những vết sẹo trên tay con và mẹ nghĩ con đang tự cắt tay mình. Nếu như vậy, mẹ muốn con hiểu rằng con có thể trò chuyện với mẹ. Mẹ muốn tìm cách giúp con”*.
2. Trẻ em và trẻ vị thành niên tự hủy hoại thường có cảm giác rằng cha mẹ sẽ nổi giận với chúng hoặc cảm thấy tội tệ khi chúng khiến họ căng thẳng. Cha mẹ tốt nhất nên thể hiện rằng họ có thể chấp nhận sự thật rằng con họ đang tự hủy hoại và định hướng cuộc trò chuyện như một cuộc trao đổi cởi mở.
3. Trẻ em và trẻ vị thành niên tự hủy hoại biết rằng cha mẹ chấp nhận chúng mà không đánh giá về hành vi tự hủy hoại của chúng thường có khả năng tham gia trò chuyện cao hơn về việc nhận thêm hỗ trợ và điều trị.
4. Bất kỳ hình thức phản ứng quá mức nào về mặt cảm xúc cũng có thể khiến cho trẻ em hoặc trẻ vị thành niên tự hủy hoại để thu mình lại và điều đó có thể trở thành một yếu tố kích thích tự hủy hoại thêm nếu trẻ phải chịu đựng cơn giận dữ và cảm thấy mình có lỗi.
5. Đừng làm ngơ việc trẻ cắt tay. Hãy thể hiện lo lắng ngay cả khi trẻ bác bỏ ý kiến của bạn.
6. Tránh dùng biện pháp trừng phạt.
7. Hãy nhớ rằng hành vi này sẽ tấn công cảm xúc của trẻ em hoặc trẻ vị thành niên.
8. Trẻ em hoặc trẻ vị thành niên nhiều khả năng sẽ không thể diễn đạt cảm xúc.
9. Hãy lắng nghe chứ đừng cố khắc phục vấn đề. Lắng nghe mang đến cơ hội để diễn đạt cảm xúc.
10. Hãy cố cho trẻ em hoặc trẻ vị thành niên biết rằng tự hủy hoại không chỉ ảnh hưởng đến trẻ mà những người khác quanh trẻ cũng sẽ rất lo lắng cho sức khỏe của trẻ.
11. Hình thành mối quan hệ hợp tác với trẻ em hoặc trẻ vị thành niên về những người nào khác trong gia đình cũng nên được thông tin, và cả những người ngoài gia đình như cố vấn hướng dẫn của nhà trường.
12. Nếu vào bất cứ lúc nào, quý vị có mối quan ngại về mối nguy hiểm trước mắt của con quý vị với chính trẻ và những người khác, hãy đi đến khoa cấp cứu, địa điểm chăm sóc khẩn cấp gần nhất, hãy liên lạc với Distress Centre hoặc 911.

Các trang web và nguồn lực hữu ích

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>

Language: Vietnamese

Tất cả thông tin có trên những trang web này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và giáo dục. Những thông tin này không dùng để thay thế lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe thần kinh. Bạn nên luôn tham khảo ý kiến bác sĩ của mình để biết thông tin cụ thể về các vấn đề về sức khỏe cá nhân hay các chuyên gia liên quan khác để đảm bảo trường hợp của bạn sẽ được lưu tâm.

Sau đây là nhóm hoạt động gồm các đại diện đến từ các bộ phận trường học của Calgary và Area và từ Alberta Health Services (AHS), Calgary Zone, Addiction and Mental Health. Để được giải đáp các câu hỏi về công việc này, vui lòng liên hệ Chương trình Healthy Minds Healthy Children Program theo hmhc@ahs.ca.