



ory
gen

Vietnamese | Tiếng Việt

Đối phó với hành vi tự gây hại bản thân

Hướng dẫn dành cho cha mẹ và người chăm sóc

Được Orygen điều chỉnh để đáp ứng các nhu cầu của thanh thiếu niên Úc và người chăm sóc của họ.



Giới thiệu về hướng dẫn

Hướng dẫn này được phát triển với sự tham gia của cha mẹ, người chăm sóc thanh thiếu niên và chính bản thân các thanh thiếu niên.

Mục đích của hướng dẫn là giúp cha mẹ, người chăm sóc, các thành viên khác trong gia đình và bạn bè đối phó khi một thanh thiếu niên đang có hành vi tự gây hại bản thân.

Hướng dẫn gồm có thông tin về bản chất và các nguyên nhân của hành vi tự gây hại bản thân, những trợ giúp nào hiện có và cách hỗ trợ một thanh thiếu niên đang có hành vi tự gây hại bản thân.

Tài liệu này là bản chuyển thể từ Cẩm nang Đối phó với Hành vi Tự gây hại bản thân do Trung tâm Nghiên cứu Tự tử thuộc Đại học Oxford biên soạn. Cẩm nang gốc được biên soạn với kinh phí do Viện Nghiên cứu Y tế Quốc gia (Vương quốc Anh) tài trợ.

Tự gây hại bản thân là gì?

Tự gây hại bản thân là hành vi được thực hiện một cách cố ý để gây hại cho chính mình. Khoảng một trong mười thanh thiếu niên Úc đã từng tự gây hại bản thân vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời của họ.

Hành vi tự gây hại bản thân có thể bao gồm:

- tự cắt vào cơ thể
- uống thuốc quá liều
- đánh đập hoặc gây bầm tím
- cào cấu
- cố tình uống quá ít hoặc quá nhiều thuốc
- làm bỏng
- làm ngạt thở.

Mặc dù một số người tự gây hại bản thân có thể có ý định tự tử, hành vi này thường được sử dụng như một cách để kiểm soát các cảm xúc khó khăn chứ không phải là hành vi cố gắng tự tử. Tuy nhiên, tự gây hại bản thân có thể dẫn đến tử vong ngoài ý muốn.

Thanh thiếu niên có đang tự gây hại bản thân không?

Nếu quý vị lo lắng rằng một thanh thiếu niên đang tự gây hại bản thân, cần chú ý đến một số dấu hiệu sau:

- vết cắt, vết bỏng, vết bầm tím hoặc vết máu trên quần áo không rõ nguyên nhân
- che kín người; tránh bơi lội hoặc thay quần áo khi có người khác ở gần
- thu mình hoặc cô lập khỏi bạn bè và gia đình
- tâm trạng chán nản, thiếu hứng thú với cuộc sống hoặc trầm cảm
- tự trách bản thân về những vấn đề gặp phải hoặc bày tỏ cảm xúc thất bại, vô dụng, tuyệt vọng hay tức giận.

“Tôi nghĩ đối với các bậc phụ huynh... điều quan trọng là phải biết rằng quý vị không đơn độc.”

healthtalk.org

Phòng vấn phụ huynh

Điều gì khiến thanh thiếu niên dễ bị tổn thương dẫn đến tự gây hại bản thân?

Mỗi thanh thiếu niên và mỗi gia đình đều khác nhau. Dưới đây là một số yếu tố có thể khiến thanh thiếu niên dễ bị tổn thương dẫn đến tự gây hại bản thân:

- **Các yếu tố cá nhân** như trầm cảm, lo âu, tự ti, tuyệt vọng, khả năng giải quyết vấn đề kém, bốc đồng, thất vọng, rối loạn ăn uống, lạm dụng ma túy hoặc bia rượu, sang chấn.
- **Các yếu tố gia đình** bao gồm giao tiếp kém trong gia đình, mâu thuẫn giữa cha mẹ và thanh thiếu niên, các kỳ vọng không hợp lý, bỏ bê, các hình phạt hoặc hạn chế quá mức, ngược đãi, các khó khăn về sức khỏe tâm thần, lạm dụng ma túy/bia rượu, tiền sử gia đình có hành vi tự gây hại bản thân, các vấn đề về tài chính.
- **Các yếu tố xã hội** như các khó khăn trong quan hệ bạn bè đồng trang lứa, bắt nạt, ngược đãi, sự sẵn có của các phương pháp tự gây hại, bạn bè có hành vi tự gây hại, các ảnh hưởng của truyền thông và internet.

“Có lẽ sẽ được an ủi phần nào khi nghĩ rằng: 'À, đó chính là mình được miêu tả trên trang này, mọi người hiểu mình.' Bởi vì rất nhiều lúc tôi nghĩ mình cô đơn. Tôi là người duy nhất tự gây hại bản thân. Tôi là người duy nhất cảm thấy lo lắng. Nhưng tôi không như vậy.”

Thanh thiếu niên



NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN TỰ GÂY HẠI BẢN THÂN

Hành vi tự gây hại bản thân có thể phục vụ nhiều mục đích khác nhau:

- để kiểm soát sự đau khổ về cảm xúc cực độ
- để giảm căng thẳng
- để tạo ra cảm giác đau đớn về thể xác nhằm phân tán nỗi đau về cảm xúc
- để diễn đạt những cảm xúc như bị tổn thương, tức giận hoặc thất vọng
- một hình thức trốn thoát
- nỗ lực để lấy lại sự kiểm soát các cảm xúc hoặc các vấn đề đang gặp phải
- nỗ lực để tự trừng phạt bản thân hoặc người khác
- để khơi gợi sự quan tâm từ người khác
- để đồng cảm với một nhóm bạn bè đồng trang lứa
- một hình thức thử nghiệm
- hành vi tự gây hại bản thân cũng có thể là một nỗ lực tự tử.

CÁC VẤN ĐỀ CÓ THỂ XẢY RA TRONG TƯƠNG LAI

- Hành vi tự gây hại bản thân tự nó có thể là một vấn đề nghiêm trọng.

- Hành vi tự gây hại bản thân thường lặp đi lặp lại sau khi đã xảy ra lần đầu.
- Tùy thuộc vào cách gây hại, hành vi tự gây hại bản thân có thể dẫn đến tổn thương thể chất nghiêm trọng, bao gồm để lại sẹo vĩnh viễn, các tác dụng của thuốc do dùng quá liều nguy hiểm v.v.
- Hành vi tự gây hại bản thân có thể liên quan đến các vấn đề khác, chẳng hạn như trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống hoặc sử dụng ma túy và rượu, và những vấn đề này cần được điều trị chuyên biệt.
- Các cá nhân đã từng tự gây hại bản thân có nguy cơ tự tử cao hơn so với thanh thiếu niên khác, mặc dù nguy cơ này vẫn ở mức thấp.

Vì những lý do này, điều quan trọng là phải giải quyết sớm hành vi tự gây hại bản thân khi có thể.

“Nếu quý vị đang đau đầu dữ dội, việc tự gây hại bản thân trên da thịt mình... sẽ chấm dứt những cảm giác đau đớn trong đầu của quý vị.”

healthtalk.org

Phòng vấn phụ huynh

Phát hiện hành vi tự gây hại bản thân



Một số thanh thiếu niên có thể nói cho cha mẹ biết về hành vi tự gây hại bản thân họ. Các bậc phụ huynh khác biết được thông tin từ cha mẹ của những thanh thiếu niên khác, bạn bè, giáo viên hoặc nhân viên y tế. Việc phát hiện ra một thanh thiếu niên đang tự gây hại bản thân có thể rất đau lòng và căng thẳng.

Cha mẹ có thể trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, bao gồm giận dữ, buồn bã, bất lực, tội lỗi, xấu hổ hoặc ghê tởm. Cảm thấy có những cảm xúc mạnh mẽ là điều bình thường và điều quan trọng là quý vị cố gắng hiểu và chấp nhận những cảm xúc đó để tránh nguy cơ chuyển hướng sai các cảm xúc đó sang thanh thiếu niên. Hãy cố gắng nhìn nhận hành vi của thanh thiếu niên như một biểu hiện của những cảm xúc sâu sắc mà chúng không thể xử lý theo cách nào khác.

“Chúng tôi hiểu rằng nếu cô ấy gửi cho tôi một tin nhắn trống, tôi biết rằng cô ấy cần có người bầu bạn, hoặc cần được ôm ấp hoặc một điều gì đó giúp làm phân tâm.”

healthtalk.org

Phòng vấn phụ huynh

HỖ TRỢ THANH THIẾU NIÊN

- Đừng hoảng sợ.
- Hãy cho thanh thiếu niên biết rằng quý vị sẵn sàng giúp đỡ họ.
- Hãy lắng nghe thanh thiếu niên, đừng cố gắng giải quyết vấn đề.
- Hãy trò chuyện, nhưng đừng đề cập ngay đến việc tự gây hại bản thân.
- Quý vị có thể tạo cơ hội trò chuyện khi làm một hoạt động khác, chẳng hạn như đi dạo hoặc lái xe.
- Hãy hỏi xem liệu có điều gì khiến thanh thiếu niên lo lắng và họ đang cảm thấy như thế nào.
- Cho họ biết rằng quý vị không phán xét hay hạ thấp họ, và rằng quý vị yêu thương họ và điều đó sẽ không thay đổi.
- Hãy cho thấy rằng quý vị sẵn sàng lắng nghe những gì họ muốn nói; đừng xem nhẹ tầm quan trọng của những lý do khiến họ tự gây hại bản thân.
- Nếu thanh thiếu niên không muốn nói chuyện, hãy xem liệu họ có muốn viết thư cho quý vị, gửi email hoặc tin nhắn nói về cảm xúc của họ hay không.
- Hãy hỏi xem liệu họ có muốn nói chuyện với người khác không (ví dụ: bác sĩ gia đình, chuyên viên tư vấn hoặc thành viên khác trong gia đình).
- Nếu thanh thiếu niên có thể cởi mở về hành vi tự gây hại bản thân của

mình, hãy cố gắng giúp họ tìm ra bất kỳ cảm xúc và tình huống nào có thể dẫn đến hành vi đó.

- Hãy cùng nhau tìm ra các cách để đối phó với các cảm xúc mạnh mẽ mà không liên quan đến hành vi tự gây hại bản thân (xem phần 'các lựa chọn thay thế gợi ý' ở trang 12 để tham khảo thêm các ý tưởng).
- Hãy giúp họ suy nghĩ thấu đáo các vấn đề và tìm ra các giải pháp khả thi.
- Hãy khuyến khích họ suy nghĩ về tầm nhìn lâu dài và cách mọi thứ có thể thay đổi trong tương lai.
- Hãy xem xét việc nói chuyện về tự tử một cách nghiêm túc và tìm kiếm sự hỗ trợ từ chuyên gia.

“Không phải là tôi không muốn ai đó giúp đỡ tôi. Đôi khi tôi chỉ muốn mọi người lắng nghe. Cha mẹ tôi muốn khắc phục mọi thứ: nếu con làm điều này, mọi chuyện sẽ ổn. Còn với tôi thì: chỉ cần lắng nghe, dù chỉ một lần.”

Thanh thiếu niên

Có những cách giúp đỡ nào khác không?

- Đừng để vấn đề tự gây hại bản thân trở thành trọng tâm trong mối quan hệ của quý vị với thanh thiếu niên.
- Hãy cố gắng giải quyết vấn đề tự gây hại bản thân một cách thực tế.
- Hãy cho thanh thiếu niên biết rằng cảm xúc của họ là có thật và quan trọng.
- Nhắc nhở họ về những điểm mạnh và khả năng của họ.
- Hãy đảm bảo với họ rằng quý vị không nghĩ rằng họ là người thất bại cho dù họ có bất kể khó khăn gì.
- Hãy giải thích với thanh thiếu niên rằng quý vị muốn giúp đỡ họ nhưng có thể quý vị không biết cách tốt nhất để giúp họ, và hãy cùng họ tìm ra một giải pháp (ví dụ: đến gặp bác sĩ gia đình, chuyên viên tư vấn, hoặc tổ chức headspace).
- Hãy cùng họ tìm cách khiến họ thấy việc tự gây hại bản thân trở nên khó thực hiện hơn (ví dụ: cất giữ thuốc ở một nơi an toàn hoặc loại bỏ các vật sắc nhọn).
- Việc làm cho hành vi tự gây hại bản thân trở nên khó thực hiện hơn (như đã nêu ở trên) không nên khiến việc nói về vấn đề tự gây hại bản thân trở nên khó khăn.
- Hãy chú ý đến các dấu hiệu bị bắt nạt hoặc ngược đãi mà có thể là nguyên nhân gây ra hành vi tự gây hại bản thân.

Hãy nhớ rằng quý vị có thể làm mọi thứ có thể làm để hỗ trợ thanh thiếu niên, nhưng người đó có thể tự làm hại bản thân một lần nữa. Đừng bỏ cuộc; hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ. Phục hồi là một quá trình lâu dài.

“Chúng ta sẽ dành cả ngày không làm gì, chỉ đi dạo và tìm một thác nước. Những việc như vậy thực sự tốt cho cả phụ huynh và thanh thiếu niên.”

Cha mẹ



Xử lý các vết thương do hành vi tự gây hại bản thân gây ra

Nếu quý vị lo lắng về một vết thương (ví dụ: vết thương quá sâu không thể tự xử lý tại nhà) hoặc các vết thương nghiêm trọng khác, quý vị nên tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình hoặc tìm kiếm sự trợ giúp y tế khẩn cấp từ khoa cấp cứu tại bệnh viện địa phương hoặc dịch vụ xe cấp cứu (000).



UỐNG THUỐC QUÁ LIỀU

- Hãy đưa thanh thiếu niên đến phòng cấp cứu hoặc gọi xe cấp cứu (000) càng sớm càng tốt.
- Hãy cố gắng tìm xem họ đã uống thuốc gì và nói cho nhân viên y tế cấp cứu biết.
- Nếu thanh thiếu niên không nói cho quý vị biết, hãy tìm xung quanh xem có vỏ chai thuốc hoặc vỉ thuốc rỗng nào không.

VẾT CẮT VÀ VẾT THƯƠNG

- Dùng băng gạc hoặc khăn để ấn chặt vết cắt đang chảy máu (khăn lau chén có thể ít dính chặt vào vết thương).
- Rửa sạch vết thương dưới vòi nước đang chảy và băng bó bằng băng gạc vô trùng.
- Nếu vết thương bị nhiễm trùng (ví dụ như sưng tấy, có mủ hoặc vết đỏ lan rộng), hãy khuyến khích thanh thiếu niên tìm kiếm sự trợ giúp y tế.

VẾT BỎNG

- Làm mát bằng nước lạnh trong khoảng 10 đến 30 phút, sau đó sử dụng màng bọc thực phẩm để băng bó lại.
- Không sử dụng đá, bất kỳ loại kem bôi hoặc các chất béo nào như bơ.
- Để biết thêm thông tin về cách xử lý vết thương và vết bỏng, cũng như thông tin về thời điểm cần gặp bác sĩ, hãy truy cập www.healthdirect.gov.au hoặc gọi điện thoại đến healthdirect theo số 1800 022 222 (24 giờ).



SẸO

- Nếu thanh thiếu niên quý vị đang chăm sóc có những vết sẹo khiến họ mặc cảm, quý vị có thể tìm hiểu các sản phẩm thương mại có thể giúp làm mờ các vết sẹo.
- Trang điểm cũng có thể che được các vết sẹo.
- Hãy nhắc nhở thanh thiếu niên rằng hầu hết các vết sẹo cuối cùng sẽ mờ đi.

“Tôi đã chuyển sang chế độ thực tế. Có lẽ dễ dàng đối phó với chế độ thực tế hơn chế độ cảm xúc. Vì vậy, quý vị mua thuốc sát trùng, mua bông gòn và chăm sóc vết cắt vì đó là việc làm dễ dàng.”

healthtalk.org

Phỏng vấn phụ huynh

Các giải pháp thay thế cho hành vi tự gây hại bản thân

Vì hành vi tự gây hại bản thân giúp thanh thiếu niên đối phó với các cảm xúc khó khăn, nên điều quan trọng là phải nghĩ ra những cách khác để họ có thể quản lý cảm xúc của mình. Những cách này có thể bao gồm việc làm phân tâm, các mẹo quản lý căng thẳng và nghĩ đến các phương pháp thay thế để giải tỏa những cảm xúc cực đoan. Đôi khi tham gia một hoạt động xã hội hoặc một nhóm thể thao có thể là một cách làm phân tâm hữu ích. Cách này cũng có thể mang lại một hình thức hỗ trợ xã hội.

Một số người thấy rằng việc trì hoãn hành vi tự gây hại bản thân có thể làm giảm hoặc loại bỏ cảm giác thôi thúc. Giảm khả năng tiếp cận các vật dụng có thể được sử dụng để tự gây hại bản thân (ví dụ: đồ gọt bút chì, dao, thuốc men, v.v.) có thể giúp trì hoãn sự thôi thúc hành vi tự gây hại bản thân.

**“Đừng bỏ cuộc,
vẫn còn hy vọng ở
ngoài kia.”**

healthtalk.org

Phòng vấn phụ huynh

CÁC LỰA CHỌN THAY THẾ GỢI Ý

Làm dịu/giảm căng thẳng/phân tâm

- Đi dạo, ngắm nhìn mọi vật và lắng nghe âm thanh.
- Sáng tạo điều gì đó: vẽ, viết, chơi nhạc hoặc điêu khắc.
- Đi đến một nơi công cộng, ra khỏi nhà.
- Viết nhật ký.
- Vuốt ve hoặc chăm sóc thú cưng.
- Xem TV hoặc phim.
- Liên lạc với bạn bè.
- Nghe những bản nhạc nhẹ nhàng.

Giải tỏa cảm xúc

- Nắm chặt một viên đá lạnh trong tay cho đến khi tan chảy.
- Vẽ lên da bằng bút đỏ hoặc màu sơn đỏ thay vì cắt rạch da.
- Chơi thể thao hoặc tập thể dục.
- Sử dụng bao cát đấm bốc.
- Đấm vào gối hoặc vật mềm khác.
- Nghe hoặc tạo ra nhạc có âm lượng lớn.

Mỗi người đều khác nhau. Hãy cùng nhau tìm ra phương pháp hiệu quả, và đừng tự trách mình hoặc thanh thiếu niên nếu các lựa chọn thay thế cho hành vi tự gây hại bản thân không hiệu quả.

Khi nào cần tìm kiếm sự trợ giúp thêm

Nếu quý vị lo lắng về thanh thiếu niên, đặc biệt nếu hành vi tự gây hại bản thân hoặc sự đau khổ gia tăng hoặc nếu quý vị nhìn thấy các vấn đề như lo âu hoặc tâm trạng chán nản, quý vị nên tìm kiếm sự trợ giúp thêm càng sớm càng tốt.

Cách tốt nhất là thông qua bác sĩ gia đình của quý vị, họ có thể giới thiệu thanh thiếu niên đến tổ chức headspace hoặc Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Trẻ em và Thanh thiếu niên cộng đồng (CAMHS) để được đánh giá và lập kế hoạch hỗ trợ và điều trị.

Nếu thanh thiếu niên do dự với việc nhận sự giúp đỡ, hoặc họ không thừa nhận các rủi ro, quý vị vẫn có thể tìm lời khuyên từ bác sĩ gia đình của mình.

Các đường dây tư vấn qua điện thoại có thể cung cấp thông tin cho quý vị (xem 'nguồn trợ giúp' ở cuối cuốn sách nhỏ này).

Nếu thanh thiếu niên phải nhập viện vì bất kỳ lý do nào liên quan đến hành vi tự gây hại bản thân, họ nên được thăm khám bởi một người mà sẽ nói chuyện với họ về hành vi tự gây hại bản thân và đánh giá sức khỏe tâm thần của họ. Nếu quý vị không biết liệu việc thăm khám này đã xảy ra hay chưa, hãy hỏi nhân viên y tế.



Chia sẻ với người khác

Hãy suy nghĩ kỹ về việc nên nói với ai về việc thanh thiếu niên tự gây hại bản thân họ. Điều này bao gồm việc nghĩ đến phản ứng có thể xảy ra của họ, và cân bằng giữa nhu cầu quyền riêng tư của thanh thiếu niên với nhu cầu cần được hỗ trợ của quý vị. Nếu phù hợp, hãy nói chuyện với thanh thiếu niên trước khi nói cho người khác biết.

Nhiều phụ huynh cho rằng việc giữ bí mật có thể khiến mọi việc trở nên khó khăn hơn: điều này có thể làm tăng áp lực lên cả cha mẹ và thanh thiếu niên, và lấy đi nguồn hỗ trợ và an ủi từ các thành viên khác trong gia đình.

Nói chuyện với những người mà quý vị tin tưởng có thể là một điều hữu ích to lớn. Nếu quý vị chưa nói cho các thành viên trong gia đình biết, quý vị có thể cân nhắc đến việc trao đổi với một chuyên viên tư vấn hoặc gọi đến đường dây trợ giúp để cùng nhau giải quyết cảm xúc và quyết định khi nào và bằng cách nào quý vị có thể bắt đầu thảo luận đến chủ đề tự gây hại bản thân với bạn bè và gia đình.



Các thành viên khác trong gia đình

Quý vị và thanh thiếu niên nên cùng nhau suy nghĩ xem ai trong gia đình, bao gồm cả anh chị em của thanh thiếu niên, nên biết về hành vi tự gây hại bản thân của họ. Ngoài ra, hãy trao đổi với thanh thiếu niên về những điều quý vị muốn nói cho các thành viên khác trong gia đình biết về hành vi tự gây hại bản thân của họ.

- Hãy giải thích với các anh chị em ruột và người thân trong gia đình rằng thanh thiếu niên đang trải qua thời điểm khó khăn – quý vị không cần đưa ra các chi tiết; hãy sử dụng ngôn ngữ phù hợp với độ tuổi.
- Hãy để thanh thiếu niên tham gia vào cuộc trò chuyện gia đình về hành vi tự gây hại bản thân.
- Anh chị em ruột có thể cảm thấy tức giận hoặc nghĩ rằng việc người anh/chị/em của mình đang tự gây hại cho bản thân là ích kỷ và gây ra đau khổ trong gia đình.
- Quý vị vẫn là cha mẹ: đừng ngại đặt ra giới hạn về hành vi của con (ví dụ: cách chúng đối xử với anh chị em) và duy trì hình thức kỷ luật.
- Hãy nhớ rằng những người con khác của quý vị cũng cần quý vị quan tâm và hỗ trợ.

- Cố gắng giúp các con quản lý các cảm xúc của con.
- Trông chừng những hành vi tương tự ở những người con khác của quý vị.
- Nhắc nhở chúng về những cách đối phó khác: ví dụ như trò chuyện, thư giãn, chơi thể thao hoặc nghệ thuật.
- Lắng nghe con và nhắc cho con biết rằng quý vị luôn yêu thương con.
- Gia đình rộng hơn có thể hiểu hoặc không thể hiểu tại sao vị thành niên lại tự gây hại bản thân, vì vậy quý vị và gia đình nhỏ của quý vị sẽ phải suy nghĩ đến việc cách họ có thể phản ứng và cách quý vị muốn đối phó với phản ứng này.

“Ngay khi quý vị đề cập đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong gia đình với một người bạn, rất thường xuyên họ sẽ trả lời: 'Bạn có biết không, tôi cũng có vấn đề đó.'”

healthtalk.org
Phòng vấn phụ huynh

Chăm sóc nhu cầu của chính quý vị

- Việc cha mẹ trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, chẳng hạn như tội lỗi, tự trách mình và xấu hổ là điều bình thường. Điều quan trọng là quý vị phải chăm sóc cho chính quý vị và thanh thiếu niên.
- Mặc dù quý vị đã cố gắng hết sức, việc phục hồi sau hành vi tự gây hại bản thân có thể là một quá trình lâu dài, vì vậy hãy cố gắng tìm thời gian để thư giãn.
- Chú ý đến các dấu hiệu căng thẳng của cơ thể, chẳng hạn như đau bụng, khó ngủ hoặc trầm cảm.
- Hãy dành thời gian cho chính mình khi quý vị buồn. Làm những việc quý vị yêu thích, chẳng hạn như đi chơi với bạn bè, tập thể dục và theo đuổi các sở thích.
- Học cách nhận biết và chấp nhận các cảm xúc riêng của mình. Viết xuống các cảm xúc này có thể giúp ích.
- Tìm một cách để giải tỏa cảm xúc, chẳng hạn như nói chuyện với bạn bè hoặc người thân.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn, ví dụ như từ bác sĩ gia đình.
- Tìm kiếm một nhóm hỗ trợ dành cho các bậc phụ huynh đã trải qua sự kiện có thành viên trong gia đình tự gây hại bản thân. Có thể có một nhóm hỗ trợ dành cho người chăm sóc trực tuyến hoặc tại khu vực địa phương của quý vị.
- Quý vị có thể thấy những cảm xúc khác bộc lộ ra như sự tức giận – hãy cẩn thận để thanh thiếu niên không nghĩ rằng cảm xúc này hướng vào họ.
- Quý vị có thể trải qua cảm giác tự trách mình và cảm thấy tội lỗi về việc thanh thiếu niên tự gây hại bản thân. Hãy nhớ rằng hành vi tự gây hại bản thân không phải là lỗi của quý vị.
- Hãy cho phép bản thân chỉ làm những việc thực sự cần làm và bớt lo lắng về những việc không quan trọng.
- Nếu cần thiết, hãy xin nghỉ làm.
- Hãy nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ và nhận sự giúp đỡ đó.

“Thanh thiếu niên cần được hỗ trợ và tư vấn. Nhưng chúng ta, những bậc làm cha mẹ, cũng cần được hỗ trợ và tư vấn. Để hiểu rõ hơn những gì đang xảy ra và để có các chiến lược giúp đỡ bản thân và giúp đỡ con cái của chúng ta.”

Cha mẹ

CỐ GẮNG GIỮ GIAO TIẾP

Thanh thiếu niên có thể nhớ những gì quý vị nói ngay cả khi họ dường như không lắng nghe vào lúc đó, và có thể sau này họ sẽ làm theo lời khuyên của quý vị hoặc nói chuyện với quý vị.

“Đây không phải là một giải pháp nhanh chóng. Đây là điều mà quý vị nên chuẩn bị cho một quá trình lâu dài, nhưng điều đó cũng không có nghĩa là mọi thứ đã kết thúc.”

Cha mẹ



ĐỪNG BỎ CUỘC VỚI THANH THIẾU NIÊN

Việc cố gắng giúp đỡ thanh thiếu niên đôi khi có thể gây nản lòng. Tuy nhiên, khi họ đẩy quý vị ra xa thường là lúc họ cần quý vị nhất. Phục hồi sau khi tự gây hại bản thân là một quá trình lâu dài và có nguy cơ tái diễn mặc dù quý vị đã nỗ lực hết sức. Hãy nhớ rằng, sớm hay muộn thì hầu hết thanh thiếu niên tự gây hại bản thân sẽ không làm điều này nữa.



“Thái độ của tôi đã thay đổi rất nhiều. Chắc chắn là khi còn trẻ, tôi đã cảm thấy rất xấu hổ. Bây giờ tôi đã ổn hơn nhiều. Tôi vẫn còn những khó khăn riêng, nhưng tôi có thể tiếp cận được **sự hỗ trợ**. Tôi có một gia đình tuyệt vời luôn ở bên cạnh tôi và tôi có những người bạn. Tôi đang học tập và đang làm những việc của những thanh thiếu niên bình thường.

Hy vọng vẫn còn đó; chỉ cần một chút thời gian. Để vượt qua được giai đoạn khó khăn này, cần rất nhiều công sức, năng lượng và sự hỗ trợ.

Gia đình là một trong những điều quan trọng nhất trong cuộc sống của tôi hiện nay. Quý vị thực sự bị cuốn sâu vào những khó khăn của chính mình. Quý vị rất khó để nghĩ đến những điều gì khác ngoài thế giới riêng của mình khi đang trải qua những việc vô cùng khó khăn. Vì vậy, việc giữ **kết nối** trong gia đình là điều quan trọng. Ở bên nhau và cùng nhau làm mọi việc để trải nghiệm những điều mà gia đình thường làm. Tất nhiên, điều quan trọng là có thể nói về những vấn đề khó khăn, nhưng cũng là điều tốt khi cùng nhau có những **trải nghiệm** "đời thường", tổ chức vui chơi và ăn mừng.”

Thanh thiếu niên

Để biết thêm thông tin về những trải nghiệm của thanh thiếu niên, phụ huynh và người chăm sóc, hãy truy cập
www.orygen.org.au/copingwithselfharm

Các nguồn trợ giúp

Trợ giúp cho cha mẹ và người chăm sóc

Trợ giúp từ các chuyên gia

Bác sĩ gia đình

Các chuyên gia tư vấn/chuyên gia trị liệu

Dịch vụ Khẩn cấp, cảnh sát và xe cứu thương
000 (24 giờ)

Healthdirect
1800 022 222 (24 giờ)
www.healthdirect.gov.au

Các đường dây trợ giúp và thông tin/hỗ trợ trực tuyến

Lifeline (Đường dây cứu sinh)
13 11 14 (24 giờ)
www.lifeline.org.au

Dịch vụ gọi lại khi có ý định tự tử
1300 659 467 (24 giờ)
www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia
1300 78 99 78 (24 giờ)
www.mensline.org.au

Trợ giúp cho thanh thiếu niên

Trợ giúp từ các chuyên gia

Bác sĩ gia đình

Cố vấn học đường

Y tá trường học

headspaceheadspace
www.headspace.org.au

Trẻ em và Vị thành niên
Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần*

Dịch vụ sức khỏe tâm thần dành cho người lớn*

* Thường thông qua sự giới thiệu của bác sĩ gia đình hoặc chuyên gia khác

Các đường dây trợ giúp và thông tin/hỗ trợ trực tuyến

Đường dây trợ giúp trẻ em (Kids helpline)
1800 55 1800 (24 giờ)
www.kidshelpline.com.au

E-headspace
www.headspace.org.au/eheadspace
1800 650 890 (3 giờ chiều-10 giờ đêm, 7 ngày trong tuần)

Lifeline (Đường dây cứu sinh)
13 11 14 (24 giờ)
www.lifeline.org.au

Dịch vụ gọi lại khi có ý định tự tử
1300 659 467 (24 giờ)
www.suicidecallbackservice.org.au

© 2026 Orygen

Ấn phẩm này có bản quyền. Ngoài việc sử dụng được phép theo Đạo luật Bản quyền năm 1968 và các sửa đổi tiếp theo, không có phần nào được phép sao chép, lưu trữ hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Orygen.

Trích dẫn được đề xuất Đối phó với hành vi tự gây hại bản thân: hướng dẫn dành cho cha mẹ và người chăm sóc. Melbourne: Orygen; 2021.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Thông tin này không phải là lời khuyên y tế. Thông tin này là chung chung và không tính đến hoàn cảnh cá nhân, tình trạng sức khỏe thể chất, tình trạng tâm thần hoặc các yêu cầu về tâm thần của quý vị. Không sử dụng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của bản thân quý vị hoặc người khác và không bao giờ bỏ qua lời khuyên y tế hoặc trì hoãn việc tìm kiếm lời khuyên y tế vì điều gì đó trong thông tin này. Bất kỳ câu hỏi y tế nào nên được chuyển đến một chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ chuyên môn. Nếu nghi ngờ, xin vui lòng luôn tìm kiếm lời khuyên y tế.

Orygen thừa nhận Chủ sở hữu Truyền thống của vùng đất chúng tôi đang sinh sống và bày tỏ lòng kính trọng đối với các vị Trưởng lão của họ trong quá khứ và hiện tại. Orygen công nhận và tôn trọng di sản văn hóa, tín ngưỡng và mối quan hệ của họ với Đất nước của mình, những điều tiếp tục quan trọng đối với những người Thổ dân đang sống ngày nay.

Tài liệu này đã được Orygen điều chỉnh tại Úc với sự tài trợ từ WA Primary Health Alliance thông qua Chương trình PHN của Chính phủ Úc, Future Generation Global và Quỹ William Buckland. Chúng tôi xin cảm ơn các gia đình và thanh thiếu niên về những đóng góp quý giá của họ cho tài liệu được cải biên này. Hướng dẫn này tóm tắt nghiên cứu độc lập được Viện Nghiên cứu Y tế Quốc gia (NIHR) tài trợ trong khuôn khổ Chương trình Tài trợ cho Chương trình Nghiên cứu Ứng dụng (Programme Grants for Applied Research Programme) (Mã số Tài trợ RP-PG-0610-10026). Các quan điểm được thể hiện là của (các) tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của NHS, NIHR hoặc Bộ Y tế.

**REVOLUTION
IN MIND** *ory
gen*

LIÊN HỆ

NẾU QUÝ VỊ MUỐN BIẾT
THÊM THÔNG TIN VỀ
ORYGEN, VUI LÒNG GỌI
+61 3 9966 9100 HOẶC
GỬI EMAIL ĐẾN
INFO@ORYGEN.ORG.AU

ORYGEN.ORG.AU

35 POPLAR ROAD
PARKVILLE VIC 3052
AUSTRALIA

**THEO DÕI CHÚNG
TÔI TRÊN**

