

#chatsafe dành cho cha mẹ và người chăm sóc

cách cha mẹ và người chăm sóc có thể hỗ trợ giao tiếp trực tuyến an toàn về tự tử

Vietnamese | Tiếng Việt



© 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 bằng bất kỳ phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Orygen.

Trích dẫn được đề nghị: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

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 yếu tố về tâm thần của bạn. Không sử dụng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của bản thân bạn 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

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen biết ơn những Người Chủ Lâu đời của vùng đất và bày tỏ lòng kính trọng đối với những Người Cao tuổi trước đây và hiện nay. 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.

#chatsafe dành cho cha mẹ và người chăm sóc

cách cha mẹ và người chăm sóc có thể hỗ trợ giao tiếp trực tuyến an toàn về tự tử



#chatsafe là gì?

Nhiều quốc gia, bao gồm cả Úc, đã phát triển các hướng dẫn về truyền thông cho việc đưa tin an toàn về tự tử. Những hướng dẫn này nhắm đến giới truyền thông và chủ yếu tập trung vào các hình thức báo chí và tin tức truyền thống, thay vì internet và mạng truyền thông xã hội. Tuy nhiên, chúng tôi biết rằng giới trẻ ngày càng sử dụng các nền tảng mạng xã hội nhiều hơn để thảo luận về vấn đề tự tử theo một số cách. Do đó, các chiến lược tập trung vào sự tham gia của các chuyên gia và các hình thức truyền thông truyền thống ít có khả năng hữu ích cho thanh thiếu niên.

Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi đã tạo các hướng dẫn về #chatsafe (1). Hướng dẫn về #chatsafe là bộ công cụ và lời khuyên được dựa trên bằng chứng đầu tiên trên thế giới được thiết kế để hỗ trợ thanh thiếu niên về giao tiếp trực tuyến một cách an toàn về vấn đề tự tử. Chúng được phát triển với sự hợp tác của thanh thiếu niên, giới truyền thông và chuyên gia phòng chống tự tử và được hỗ trợ bởi một chiến dịch truyền thông xã hội hoàn toàn được đồng thiết kế với hơn 200 thanh thiếu niên từ khắp nước Úc (2).

Hướng dẫn #chatsafe bao gồm các phần sau:

- những gì cần xem xét trước khi bạn đăng tải bất cứ điều gì về tự tử;
- chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc hoặc kinh nghiệm của riêng bạn về hành vi tự tử trực tuyến;
- giao tiếp về người mà bạn biết, người bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi tự tử;
- phản ứng với một người có thể đang có ý định tự tử; và
- cách tạo các trang hoặc đài tưởng niệm trực tuyến an toàn.

Kết quả đánh giá về chiến dịch truyền thông xã hội cho chúng ta thấy rằng thanh thiếu niên không chỉ thích nội dung trên mạng xã hội, mà họ còn thấy nó giúp họ tự tin và an toàn hơn khi giao tiếp trực tuyến về vấn đề tự tử (3). Những phát hiện này cho thấy rằng thanh thiếu niên cảm thấy việc tìm kiếm thông tin trên mạng xã hội về phòng chống tự tử là hữu ích. Điều đó cũng có nghĩa là mạng xã hội là một cách chấp nhận được để giới trẻ tiếp cận thông tin về sức khỏe tâm thần và vấn đề tự tử của mình.

Mặc dù chiến dịch truyền thông xã hội đang thực hiện rất tốt việc tiếp cận giới trẻ với thông tin #chatsafe, nhưng chúng tôi biết rằng nhiều người lớn đang lo lắng về loại nội dung mà giới trẻ của họ có thể bắt gặp trên mạng xã hội. Vì lý do đó, #chatsafe cũng bao gồm các tài liệu trang bị cho người lớn các công cụ và lời khuyên cần thiết để hỗ trợ thanh niên giao tiếp trực tuyến một cách an toàn về vấn đề tự tử. Tất cả các tài liệu về #chatsafe đã được phát triển cho thanh thiếu niên và người lớn đều có sẵn trên [trang mạng #chatsafe](#).

Bạn có thể tải xuống các hướng dẫn về #chatsafe từ [trang mạng #chatsafe](#) hoặc truy cập chiến dịch truyền thông xã hội trên [Instagram](#). Bạn cũng có thể tìm thấy các hướng dẫn về #chatsafe trong trung tâm an toàn của [Facebook](#) và [Instagram](#) (4).

Giới thiệu về #chatsafe cho cha mẹ và người chăm sóc

Cha mẹ và người chăm sóc thường là những người lớn đáng tin cậy nhất trong cuộc đời của thanh thiếu niên; họ cũng là một nguồn thông tin và hỗ trợ quan trọng (5). Vì lý do này, điều quan trọng là cha mẹ và người chăm sóc cảm thấy được trang bị để thảo luận về các chủ đề nhạy cảm và phức tạp, chẳng hạn như tự tử, với con trẻ của họ.

Chủ đề tự tử không chỉ là một chủ đề quan trọng để thảo luận mà còn là chủ đề trên mạng xã hội, bao gồm cả loại nội dung mà giới trẻ xem và chia sẻ trực tuyến. Chúng tôi biết rằng nói chuyện với thanh thiếu niên về điều này có thể khó khăn. Chúng tôi cũng biết rằng khi bạn thêm các chủ đề về sức khỏe tâm thần và tự tử vào các cuộc trò chuyện đó, bạn có thể cảm thấy choáng ngợp và khó biết bắt đầu từ đâu hoặc bắt đầu cuộc trò chuyện đó như thế nào. Đó là khi tài liệu này sẽ giúp ích.

Chúng tôi đã tạo #chatsafe cho cha mẹ và người chăm sóc để giúp những người lớn quan trọng trong cuộc sống của một thanh thiếu niên cảm thấy tự tin hơn và được trang bị tốt hơn để hỗ trợ con trẻ của họ giao tiếp trực tuyến một cách an toàn về vấn đề tự tử. Tài liệu này sẽ cung cấp thông tin về cách bạn có thể làm mẫu về ngôn ngữ an toàn khi nói về tự tử, hỗ trợ thanh niên của bạn giao tiếp trực tuyến một cách an toàn về tự tử và giúp họ đưa ra quyết định về cách họ có thể tham gia vào nội dung liên quan đến tự tử trên phương tiện truyền thông xã hội. Trò chuyện cởi mở và can thiệp sớm là chìa khóa để hỗ trợ thanh thiếu niên, đặc biệt là khi họ đang chật vật với ý nghĩ tự tử hoặc bắt gặp thông tin về việc tự tử mà họ có thể cảm thấy lo lắng. Bằng cách nâng cao kiến thức và sự tự tin của bản thân để giao tiếp về tự tử một cách an toàn, bạn sẽ khuyến khích con trẻ của mình làm điều tương tự - cả trực tuyến và ngoại tuyến.

Phần đầu tiên của tài liệu này chia sẻ một số thông tin về tầm quan trọng của việc nói chuyện với thanh thiếu niên về vấn đề tự tử nói chung. Phần thứ hai được thiết kế để giúp bạn hỗ trợ con trẻ của bạn giao tiếp trực tuyến một cách an toàn về vấn đề tự tử.



#chatsafe (nói chuyện an toàn)



Thông tin trong tài liệu này có tính chất chung chung và không nhằm mục đích thay thế bất kỳ lời khuyên y tế nào mà các chuyên gia y tế cung cấp (hoặc tương tự). Nội dung #chatsafe đã được phát triển và đánh giá với những người từ 16-25 tuổi và chúng tôi khuyến khích xem xét độ tuổi khi trò chuyện với thanh thiếu niên về vấn đề tự tử.

"Là thanh thiếu niên, chúng tôi chắc chắn sẽ không tránh khỏi bị ảnh hưởng bởi việc tự tử và tự làm hại bản thân. Là cha mẹ và người chăm sóc, bạn có thể là nguồn hỗ trợ chính và tạo không gian an toàn để chúng ta trò chuyện. Những hướng dẫn này có thể trang bị cho bạn các kỹ năng, kiến thức và tài liệu để chủ động hỗ trợ chúng ta giao tiếp trực tuyến. Nói về vấn đề tự tử và tự làm hại bản thân không dễ dàng, nhưng đó là một cuộc trò chuyện có thể cứu mạng sống."

Emily, cố vấn cho thanh thiếu niên

"Là thanh thiếu niên, chúng tôi muốn mạng lưới hỗ trợ của mình được trang bị tốt với sự hiểu biết, kỹ năng và tài liệu để họ có thể hỗ trợ chúng tôi. Tôi cảm thấy thoải mái hơn khi tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh khi biết rằng họ cũng đang được hỗ trợ."

Ella, người tư vấn cho thanh thiếu niên

Việc nói chuyện với con trẻ của bạn về việc tự tử là an toàn và quan trọng

Cha mẹ và người chăm sóc có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp thanh thiếu niên hiểu về sức khỏe tâm thần và trải nghiệm tự tử của họ. Họ cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo động lực tìm kiếm sự trợ giúp nếu hoặc khi họ cần. Tuy nhiên, nhiều cha mẹ và người chăm sóc cảm thấy không được trang bị đầy đủ để nói chuyện với con trẻ về các chủ đề như sức khỏe tâm thần, tự làm hại bản thân và tự tử (6).

Nói chuyện về tự tử có thể không thoải mái

Nói chuyện với thanh thiếu niên về việc tự tử có thể cảm thấy không thoải mái và nản lòng. Nhiều người lớn thường lo lắng khi nói chuyện với thanh thiếu niên về việc tự tử, do quan niệm sai lầm phổ biến rằng nói chuyện về tự tử có thể cung cấp cho họ ý tưởng hoặc góp phần vào sự phát triển của ý nghĩ tự tử. Nghiên cứu của chúng tôi cho chúng tôi biết rằng đây không phải là sự thật. Các phát hiện cho thấy nói chuyện với thanh thiếu niên về tự tử có thể an toàn nếu bạn lo lắng về họ hoặc nếu một vụ tự tử đã xảy ra trong cộng đồng của bạn (7, 8, 9). Trên thực tế, thanh thiếu niên đã nói với nhóm #chatsafe rằng họ muốn cha mẹ lắng nghe họ và cởi mở trao đổi về việc tự tử.

"Hãy đặt mình vào vị trí của chúng tôi và nghĩ về cách bạn muốn ai đó giao tiếp với mình hoặc cho bạn thấy rằng họ luôn sẵn lòng vì bạn. Đừng đợi sự cố xảy ra. Hãy bắt đầu xây dựng mối quan hệ đó ngay bây giờ khi bạn có những cuộc trò chuyện liên tục để tránh bất cứ điều gì đáng sợ xảy ra trong tương lai."

Thanh thiếu niên



Các trải nghiệm tự tử là gì?

Khi chúng tôi nói "trải nghiệm tự tử", chúng tôi đang đề cập đến bất kỳ lúc nào ai đó có trải nghiệm tự tử, cá nhân hoặc thông qua người khác. Đó có thể bao gồm một thanh thiếu niên đã có trải nghiệm của riêng mình qua những suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi tự tử, hoặc những người đã tiếp xúc với những người khác đã từng trải qua những suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi tự tử. Những trải nghiệm này có thể xảy ra cả trực tuyến hoặc ngoài đời.


Khi nào cha mẹ có thể nói chuyện với con trẻ của mình về tự tử?

Có một số điều có thể khiến bạn với tư cách là cha mẹ nên nói chuyện với con bạn về tự tử. Một số trong đó có thể bao gồm:

- bạn lo lắng về họ và sự an toàn của họ;
- bạn lo lắng về một trong những người bạn của họ hoặc một người nào đó mà họ biết;
- một vụ tự tử đã xảy ra trong cộng đồng địa phương của bạn hoặc tại trường học của con bạn;
- một nhân vật của công chúng hoặc người nổi tiếng đã chết do tự tử và đang được thảo luận trên các phương tiện truyền thông;
- thông tin về tự tử hoặc hành vi tự tử làm hại bản thân đang lan truyền hoặc được chia sẻ trên phương tiện truyền thông xã hội;
- một văn bản học đường bao gồm chủ đề tự tử; hoặc là
- một chương trình truyền hình hoặc bộ phim mà họ đã xem đề cập đến việc tự tử hoặc một nhân vật chết do tự tử.

Khi những điều này xảy ra, điều quan trọng là bạn phải cảm thấy thoải mái và tự tin để trao đổi về vấn đề tự tử với con trẻ của mình. Không nói về tự tử, hoặc phớt lờ thông tin về tự tử, càng gây định kiến về chủ đề này và gợi ý cho thanh thiếu niên rằng họ cũng không nên nói về tự tử (10).

Điều này có thể ngăn cản việc tìm kiếm sự giúp đỡ và can thiệp sớm, đồng thời hạn chế cơ hội tham gia vào các cuộc trò chuyện hữu ích và an toàn với thanh thiếu niên về sức khỏe tâm thần và tự tử.



"Trong thế giới kỹ thuật số, mọi thứ có thể nhìn như thể này vào một ngày nào đó và hoàn toàn khác vào một ngày khác, hoặc thậm chí vào một giờ khác. Mạng truyền thông xã hội là một thành phần cố định trong cuộc sống của chúng ta, nó thực sự là một phần mở rộng của chúng ta... Điều cực kỳ quan trọng là cha mẹ không nên khó chịu với con cái của họ khi bắt gặp một số thứ [trực tuyến]. Là một thanh thiếu niên, tôi biết mình đã lo sợ khi nói chuyện với bố mẹ về điều gì đó tôi thấy trên mạng xã hội vì phản ứng có thể của họ. Tôi nghĩ điều thực sự quan trọng là cả cha mẹ và con cái đều học cách thực hiện các cuộc trò chuyện xung quanh các khái niệm mà chúng có thể nghĩ là khó nói."

Thanh thiếu niên



Dưới đây là một số điều bạn có thể làm khi nói chuyện với một thanh thiếu niên về chủ đề tự tử:

"Hãy hiện diện; bạn đang giải quyết vấn đề này cùng nhau."

Thanh thiếu niên

- **Hãy bình tĩnh và cân nhắc những điều bạn muốn nói trước.** Có thể hữu ích khi viết ra những suy nghĩ, cảm xúc và những điều bạn muốn diễn đạt trước khi bắt đầu cuộc trò chuyện.
- **Hãy trung thực.** Bạn có thể nói với con trẻ rằng họ cảm thấy cuộc trò chuyện là khó xử hoặc không thoải mái. Họ cũng có thể cảm thấy như vậy và điều này cho thấy việc thể hiện mình dễ bị tổn thương và thành thật là an toàn. Có lý do tại sao bạn muốn bắt đầu cuộc trò chuyện này, vì vậy hãy trung thực về lý do đó là gì.
- **Hãy nói trực tiếp và rõ ràng bằng ngôn ngữ của bạn.** Tránh sử dụng ngôn ngữ mơ hồ có thể khiến con trẻ thấy khó hiểu về những gì bạn đang cố gắng diễn đạt.
- **Cho họ thời gian để bày tỏ suy nghĩ của bản thân trong một môi trường không phán xét.** Hỏi xem họ cảm thấy thế nào và có điều gì họ muốn trút bỏ được gánh nặng trong lòng không. Hãy nhớ rằng họ có thể chưa sẵn sàng nói chuyện ngay lập tức, nhưng nếu bạn quyết định dừng cuộc trò chuyện, hãy cho họ biết bạn sẽ trở lại với câu chuyện khi họ cảm thấy sẵn sàng. Hãy cho họ biết bạn sẽ sẵn lòng lắng nghe khi họ sẵn sàng nói chuyện.
- **Cố gắng không phản ứng lại hoặc hoảng sợ.** Con trẻ của bạn có thể nói điều gì đó khiến bạn lo lắng hoặc cảm thấy lo ngại. Cố gắng ngồi với họ lúc đó và cho họ thấy rằng bạn luôn ở đó vì họ và bạn sẵn sàng lắng nghe. Hãy nhớ rằng nó cũng không sao nếu bạn cảm thấy bế tắc và không biết phải làm gì.
- **Bạn không cần phải có giải pháp.** Thanh thiếu niên đã nói với nhóm #chatsafe rằng đôi khi chỉ cần nói chuyện với một người lớn, người chỉ lắng nghe mà không phán xét sẽ giúp ích cho họ. Thông thường, thanh thiếu niên có thể không cần câu trả lời cho vấn đề của họ để cảm thấy nhẹ nhõm. Chỉ cần một người lớn lắng nghe họ, thể hiện là họ quan tâm và không vội vàng đưa ra giải pháp, có thể thực sự hữu ích.
- **Cung cấp thông tin.** Hãy cho họ biết về các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu có thể trợ giúp (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), ở trang 21).
- **Cùng nhau lập kế hoạch về những việc bạn sẽ làm tiếp theo, nếu nó phù hợp.** Hãy nhớ rằng bạn có thể tự mình nói chuyện với các dịch vụ hỗ trợ để được tư vấn về cách hỗ trợ tốt nhất cho con trẻ của bạn.
- **Nếu bạn lo lắng về con trẻ của mình, hãy hỏi họ trực tiếp xem họ có đang nghĩ đến việc tự tử hay không.** Nếu bạn lo lắng rằng họ có thể đang trải qua những suy nghĩ hoặc cảm xúc muốn tự tử, điều quan trọng là phải hỏi họ một cách rõ ràng và thẳng thắn (xem phần: [Bạn có thể hỏi ai đó xem họ có đang nghĩ đến việc tự tử không](#), ở trang 14).
- **Hãy kết thúc cuộc trò chuyện theo cách động viên.** Hãy để con trẻ của bạn biết rằng bạn đánh giá cao việc họ chia sẻ cảm xúc của mình hoặc bạn sẽ sẵn lòng để lắng nghe khi họ cảm thấy sẵn sàng chia sẻ. Ghi nhận trải nghiệm của họ bằng cách nhắc họ rằng họ thật can đảm khi nói về những cảm giác khó khăn. Bạn cũng nên thỏa thuận về một thời gian để nói chuyện lại với nhau và cho họ biết rằng bạn luôn sẵn lòng vì họ khi họ cần.

Cung cấp một không gian an toàn

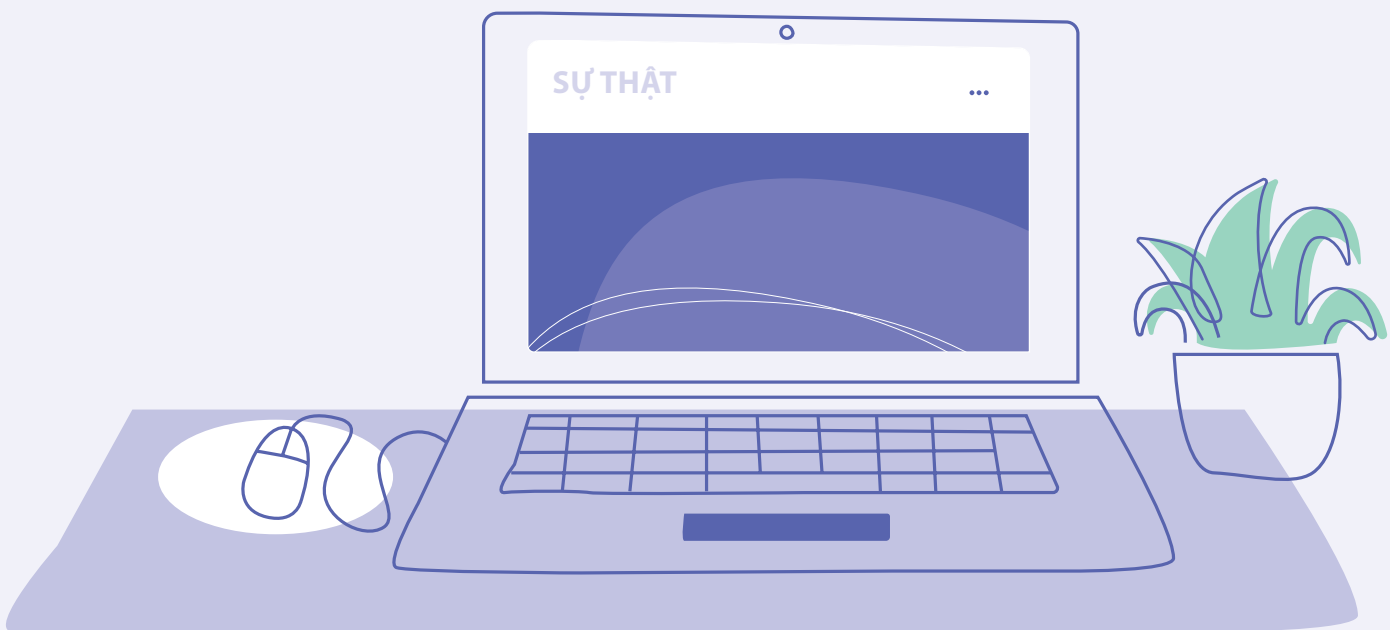
Tất cả những lời khuyên này có thể giúp tạo ra một không gian an toàn cho con trẻ của bạn để chia sẻ. Khi bạn trao đổi cởi mở với con trẻ về vấn đề tự tử, bạn đang cung cấp một không gian an toàn để họ chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của họ với bạn. Bạn cũng đang cho họ thấy rằng họ có thể tìm đến với bạn nếu họ đang lo lắng cho bản thân hoặc ai đó khác. Mở ra cách giao tiếp này thực sự là một cách có giá trị để cung cấp hỗ trợ cho thanh thiếu niên và có thể giúp rất nhiều trong việc giữ an toàn cho họ.

"Hãy là những người lắng nghe tích cực. Ủng hộ chúng tôi. Hãy lắng nghe bằng trái tim của bạn. Khi bạn tham gia các cuộc trò chuyện này, hãy lưu ý đến ngôn ngữ cơ thể, nét mặt của bạn, cách bạn giao tiếp với chúng tôi. Tất cả tạo ra một môi trường an toàn, nơi chúng tôi cảm thấy thoải mái khi nói về những điều này."

Thanh thiếu niên

Những sự thật về tự tử

Điều quan trọng là phải thừa nhận và thách thức một số lầm tưởng và quan niệm sai lầm phổ biến về tự tử cũng như những suy nghĩ và hành vi tự tử ở thanh niên. Để biết một số lầm tưởng phổ biến nhất, hãy xem phần những sự thật trên [trang mạng của Orygen \(11\)](#).



Mạng xã hội có thể là một nguồn hỗ trợ quan trọng cho thanh thiếu niên

Thanh niên Úc đang ngày càng dành nhiều thời gian trên mạng xã hội và chúng ta biết rằng họ thường xem các nền tảng như Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (và các nền tảng khác) là nơi an toàn để nói về suy nghĩ, cảm xúc và ý tưởng của họ. Do đó, một số thanh niên có thể sử dụng mạng xã hội để trao đổi về những suy nghĩ và hành vi liên quan đến tự tử, cũng như tự làm hại bản thân.

Mục tiêu của #chatsafe là giữ cho những thông tin liên lạc này an toàn, hữu ích và phù hợp. Chúng tôi mong muốn làm cho thanh thiếu niên tự tin và mạnh mẽ hơn với thông tin và công cụ mà họ cần để có những cuộc trò chuyện này một cách an toàn và chúng tôi coi mạng xã hội là một bối cảnh quan trọng để cung cấp sự giúp đỡ và hỗ trợ.

Thanh thiếu niên đã nói với chúng tôi rằng mạng truyền thông xã hội:

- cho phép họ xây dựng ý thức cộng đồng và kết nối xã hội;
- cung cấp một cách dễ dàng và thích hợp để tìm kiếm trợ giúp và tìm kiếm thông tin; và
- là một nền tảng để họ thảo luận về cảm xúc của mình một cách không bị định kiến.

Nói như vậy, chúng ta biết rằng việc tiếp xúc với các tài liệu liên quan đến tự tử trên mạng cũng có thể gây ra rủi ro cho thanh thiếu niên và đặc biệt là trong trường hợp nếu thông tin được chia sẻ theo cách không an toàn hoặc không hữu ích. Ví dụ: một số loại nội dung nhất định (ví dụ: thông tin đồ họa hoặc hình ảnh) có thể gây đau khổ hoặc dẫn đến việc bắt chước hành vi tự tử (12). Tuy nhiên, nghiên cứu đã chỉ ra tỷ lệ tự tử giảm khi thông tin về tự tử trên các phương tiện truyền thông chính thống được chia sẻ một cách có trách nhiệm và tế nhị. Vì lý do này, các hướng dẫn #chatsafe đã được tạo ra để giúp thanh thiếu niên có những cuộc trò chuyện trực tuyến một cách an toàn và khuyến khích họ chia sẻ thông tin một cách có trách nhiệm và tế nhị.

"Lần đầu tiên tôi nghe về tự tử, đó là [trên] mạng xã hội. Đó là lần đầu tiên của tôi. Vì không may cách đây vài năm, một học sinh đã chết do tự tử... Rõ ràng là các bậc cha mẹ lo ngại về tất cả những lời bàn tán xung quanh việc tự tử, nhưng tôi nghĩ điều thực sự quan trọng cần biết rằng sau đó, mặc dù vô cùng đáng tiếc, nhưng có sự hỗ trợ bên ngoài từ thanh thiếu niên chia sẻ bài đăng và trợ giúp lẫn nhau. Họ nói rằng có vấn đề cũng không sao, nếu bạn đang gặp khó khăn, xin đừng ngại liên hệ với họ. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ những thứ như #chatsafe thực sự quan trọng."

Thanh thiếu niên

"Thế giới trực tuyến đang thay đổi nhanh chóng, cùng với các thiết bị thông minh. Rất khó để cha mẹ có thể nhìn thấy những gì đang xảy ra và hiểu đầy đủ những gì đang diễn ra trên thế giới trực tuyến dành cho thanh thiếu niên. Rất khó để tìm hiểu, ngay cả khi cố gắng hết sức. Đôi khi, đó là một cuộc vật lộn."

Cha mẹ của thanh thiếu niên

Giao tiếp trực tuyến an toàn về tự tử là thế nào?

Giao tiếp an toàn về vấn đề tự tử là quan trọng với #chatsafe. "Giao tiếp an toàn" là ngôn ngữ mà thanh thiếu niên sử dụng, loại thông tin họ chia sẻ trực tuyến và sự hỗ trợ mà thanh thiếu niên có thể cung cấp cho nhau. Sẽ hữu ích cho những người lớn đáng tin cậy trong cuộc sống của thanh thiếu niên khi họ có thể phân biệt giữa giao tiếp an toàn và không an toàn, đồng thời bản thân họ làm gương về giao tiếp an toàn - cả trực tuyến và ngoại tuyến. Điều này là do ngôn ngữ chúng ta sử dụng có thể góp phần thúc đẩy hoặc khẳng định những định kiến có hại (13). Ngôn ngữ không an toàn cũng có thể vô tình gửi thông điệp đến ai đó rằng chúng ta không phải là người an toàn để nói chuyện về ý định tự tử. Điều quan trọng là người lớn phải làm gương về ngôn ngữ để khởi xướng cuộc trò chuyện và khuyến khích thanh thiếu niên tìm đến họ nếu các em cảm thấy không an toàn.

Ngôn ngữ là quan trọng

#chatsafe khuyến khích cha mẹ và người chăm sóc làm gương về ngôn ngữ an toàn khi nói với con trẻ về việc tự tử. Cha mẹ và người chăm sóc cũng nên giúp trẻ hiểu tầm quan trọng của giao tiếp an toàn và khuyến khích trẻ sử dụng ngôn ngữ an toàn khi giao tiếp với bạn bè về vấn đề tự tử. Cha mẹ và người chăm sóc có thể muốn hướng con cái của họ đến [các lời khuyên về ngôn ngữ và an toàn](#) trên trang mạng #chatsafe.

"Thế giới đã đổi thay so với khi bạn lớn lên."

Thanh thiếu niên

Ngôn ngữ là quan trọng



Ngôn ngữ hữu ích:

- Cố gắng nói một người "chết do tự tử" hoặc "kết liễu cuộc đời của mình".
- Cho biết rằng tự tử rất phức tạp và có nhiều yếu tố góp phần vào việc một người chấm dứt cuộc đời của mình.
- Bao gồm các thông điệp về **hy vọng và phục hồi**.
- Nói với những người khác mà có thể đang nghĩ đến việc tự tử, họ có thể tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia ở đâu và bằng cách nào (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), ở trang 21).
- Bao gồm thông tin về các yếu tố bảo vệ chống lại hành vi tự tử (ví dụ: tham gia vào các hoạt động có ý nghĩa và xây dựng và duy trì các kết nối và mối quan hệ).
- Cho biết rằng tự tử có thể ngăn ngừa được, sự trợ giúp của chuyên gia là có sẵn và khả năng hồi phục là hoàn toàn có thể.
- Khuyến khích thanh thiếu niên nói về cảm giác của họ - đó có thể là với chính bạn, một người bạn, một người lớn đáng tin cậy khác hoặc một chuyên gia.

Ngôn ngữ không hữu ích:

- Tránh sử dụng các từ mô tả hành vi tự tử như là tội ác hoặc tội lỗi. Ví dụ, nói chết do tự tử thay vì dùng từ tự tử. Nói là một người tự tử có thể gợi ý cho ai đó rằng những gì họ đang cảm thấy là sai trái hay không thể chấp nhận được hoặc khiến ai đó lo lắng rằng họ sẽ bị đánh giá nếu họ yêu cầu giúp đỡ.
- Tránh nói rằng tự tử là một "giải pháp" cho các vấn đề, những yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống hoặc những khó khăn về sức khỏe tâm thần.
- Tránh sử dụng những từ có vẻ hoa mỹ, lãng mạn hoặc khiến việc tự tử nghe có vẻ hấp dẫn.
- Tránh sử dụng những từ tầm thường hóa hoặc làm cho việc tự tử có vẻ ít phức tạp hơn thực tế.
- Tránh đổ lỗi cho một sự kiện hoặc ngụ ý rằng vụ tự tử là do một nguyên nhân duy nhất, chẳng hạn như bắt nạt hoặc sử dụng mạng xã hội.
- Tránh sử dụng các cụm từ mang tính phán xét có tính khẳng định những lầm tưởng, kỳ thị, định kiến hoặc cho rằng không thể làm gì về việc tự tử.
- Tránh cung cấp thông tin chi tiết về vụ tự tử thực sự hoặc nỗ lực tự tử.
- Tránh cung cấp thông tin về các phương pháp tự tử hoặc địa điểm của vụ tự tử. Đừng xác nhận nếu đã có một số hành vi tự tử tại một địa điểm hoặc 'điểm nóng' cụ thể.

Mặc dù các cuộc trò chuyện về tự tử không thể hoặc không nên dừng lại, nhưng điều quan trọng là những câu chuyện về hy vọng, phục hồi và tìm kiếm sự giúp đỡ phải được đặt lên hàng đầu trong các cuộc thảo luận này. Bằng cách khuyến khích con trẻ của bạn nói về cảm xúc của họ với người mà họ tin tưởng, tập trung vào việc tự tử là phức tạp và có thể ngăn ngừa được, đồng thời nhắc lại rằng luôn sẵn sàng trợ giúp, bạn đang cung cấp cho họ công cụ để có những cuộc trò chuyện này một cách an toàn.

Cách con trẻ của bạn có thể chia sẻ thông tin về trải nghiệm của chính mình một cách an toàn

Hướng dẫn #chatsafe khuyến khích thanh thiếu niên nên dành chút thời gian để suy nghĩ về thông tin họ có thể đăng trực tuyến và lý do họ muốn chia sẻ thông tin đó trước khi chia sẻ. Suy nghĩ xem bài đăng của họ có thể ảnh hưởng đến bản thân và những người khác như thế nào và liệu có cách nào khác để giao tiếp an toàn hơn hoặc hữu ích hơn hay không, cũng là những lời nhắc nhở tốt.

Nếu con trẻ của bạn định chia sẻ trực tuyến thông tin liên quan đến tự tử, điều quan trọng là phải nhắc họ:

- bài đăng có thể lan truyền và họ có thể không kiểm soát được ai xem hoặc chia sẻ bài đăng của mình;
- các bài đăng không chính xác, gây định kiến hoặc không an toàn có thể có tác động tiêu cực đến người khác;
- Internet là vĩnh viễn: “một khi đã đăng, bài đăng luôn còn ở đó” và những người sử dụng khác có thể chụp ảnh màn hình hoặc cho người khác xem; và
- khi đăng bài trực tuyến, điều quan trọng là phải theo dõi bài đăng thường xuyên để nhận biết những nhận xét không an toàn hoặc có hại của người khác.



#chatsafe (nói chuyện an toàn)



Nếu con trẻ của bạn muốn đăng trực tuyến về trải nghiệm tự tử của chính họ, thì sau đây là một số câu hỏi có thể hữu ích để hỏi họ:

- Chia sẻ trải nghiệm trực tuyến sẽ khiến bạn cảm thấy thế nào? Việc nhờ bạn bè hoặc thành viên trong gia đình đọc trước có giúp được gì không?
- Bạn hy vọng đạt được điều gì bằng cách chia sẻ trải nghiệm của mình? Bạn muốn nâng cao nhận thức hay bạn đang tìm kiếm sự hỗ trợ? Có cách nào hiệu quả hơn để đạt được những điều đó không?
- Bạn có nghĩ rằng sẽ hữu ích cho bạn khi nói chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần về trải nghiệm hiện tại hoặc trước đây của bạn với những suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi tự tử không? Những tài liệu, những người hoặc bạn bè nào có sẵn cho bạn? (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), trên trang 21).
- Ai sẽ xem bài đăng của bạn? Ví dụ: bạn đang đăng bài trên một trang mạng về sức khỏe tâm thần chuyên nghiệp, một diễn đàn ẩn danh hay một nền tảng công khai?
- Bài đăng của bạn có thể ảnh hưởng đến bạn bè, các thành viên khác trong gia đình và đồng nghiệp của bạn như thế nào?
- Liệu những người đã đọc bài đăng của bạn có biết cách giúp đỡ bản thân hoặc những người thân yêu của họ sau khi đọc về trải nghiệm của bạn không? Nếu không, có thể hữu ích nếu cung cấp một số gợi ý về những gì đã giúp bạn trong quá khứ.

“Sẽ thực sự hữu ích nếu cha mẹ có thể dành thời gian để làm quen với các nền tảng mạng xã hội.”

Thanh thiếu niên

Hỗ trợ thanh thiếu niên tìm đến người mà họ đang lo lắng về

Nếu con trẻ của bạn lo lắng về ai đó vì điều gì đó họ đã chia sẻ trực tuyến, [các hướng dẫn của #chatsafe](#) khuyến khích họ nói chuyện trực tiếp với người đó, trực tuyến hoặc ngoại tuyến, nếu họ cảm thấy thoải mái khi làm như vậy.

Các hướng dẫn này cũng gợi ý rằng sẽ rất hữu ích nếu họ thông báo cho một người lớn đáng tin cậy (ví dụ: bản thân bạn, cha mẹ/thành viên gia đình khác hay giáo viên) hoặc bạn bè và nếu có thể, hãy tìm kiếm lời khuyên chuyên môn.

Nếu bạn biết rằng con trẻ của bạn đang lo lắng về ai đó và họ đang có những cuộc trò chuyện trực tuyến, dưới đây là một số điều cần nhắc nhở họ.

Trước khi con trẻ của bạn thăm hỏi một người bạn

Tìm đến những người khác trực tuyến có thể là một nguồn quan trọng để động viên, kết nối và hỗ trợ đối với nhiều người. Đảm bảo rằng bạn cho con trẻ của mình biết là luôn xem xét một cách nghiêm túc bất kỳ nội dung nào gợi ý rằng một người có thể đang suy nghĩ về việc tự tử, nhưng cũng phải đảm bảo rằng họ đang đặt ra ranh giới về hình thức hỗ trợ mà họ có thể cung cấp và thời điểm họ có thể cung cấp.

Trước khi liên hệ, các hướng dẫn của #chatsafe khuyến khích thanh thiếu niên nên tự kiểm tra chính mình trước. Bạn có thể muốn đặt ra những câu hỏi sau đây với con trẻ của mình:

- Con cảm thấy thế nào?
- Con có thể cung cấp hỗ trợ cho người này không?
- Con có biết nơi để tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc nơi để tìm sự hỗ trợ toàn diện hơn nếu cần không?
- Điều này sẽ làm cho con cảm thấy không an toàn hoặc buồn bực không?

Nếu nội dung mà họ thấy gây phiền muộn hoặc một thanh thiếu niên không cảm thấy thoải mái để đáp lại, điều đó không sao cả. Thanh thiếu niên phải nhận ra những giới hạn của sự hỗ trợ mà họ có thể cung cấp và hiểu rằng họ không có trách nhiệm phải tự mình tiếp cận. Điều này có thể cảm

thấy như một trách nhiệm lớn đối với một thanh thiếu niên, đặc biệt nếu một người bạn hoặc bạn đồng trang lứa đang nhấn tin riêng cho họ hoặc yêu cầu họ giữ bí mật.

Với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc, bạn có thể hỗ trợ con trẻ của mình bằng cách nhắc họ rằng họ có thể:

- tìm tới bạn để được giúp đỡ, và để thông báo cho một người lớn đáng tin cậy như bạn hoặc người khác;
- tìm kiếm [lời khuyên chuyên nghiệp](#) (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), ở trang 21); và
- báo cáo nội dung tự tử lên [nền tảng thích hợp](#) (xem phần: [các chức năng an toàn khác nhau của các nền tảng mạng xã hội phổ biến](#), ở trang 19).

Bạn có thể hỏi ai đó xem họ có đang nghĩ đến việc tự tử hay không

Khi một thanh thiếu niên quyết định trả lời ai đó mà họ đang lo lắng về, [các hướng dẫn của #chatsafe](#) khuyến khích họ liên hệ riêng với người đó và cho người đó biết rằng họ lo lắng cho họ và quan tâm đến họ. Sau đó, người có nguy cơ có thể giải thích những suy nghĩ, cảm xúc hoặc trải nghiệm của họ.

Tại thời điểm đó, bạn có thể hỏi trực tiếp một người nào đó: "Bạn có đang nghĩ đến việc tự tử không?" Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc hỏi về ý nghĩ tự tử không làm tăng khả năng một người thực hiện hành vi tự tử (7,8,9). Câu hỏi phải được hỏi một cách trực tiếp và rõ ràng. Một số gợi ý về cách con trẻ của bạn có thể hỏi người mà họ đang lo lắng về là:

- "Bạn có đang nghĩ đến việc tự tử không?"
- "Bạn có cảm thấy muốn tự tử không?"
- "Bạn có đang nghĩ đến việc chấm dứt cuộc đời của mình không?"

Tuy nhiên, hãy nhắc con trẻ của bạn rằng không có điều gì là hoàn hảo hoặc đúng đắn để nói với ai đó trong những tình huống này và tốt hơn là nên thể hiện sự hỗ trợ và đề nghị giúp đỡ hơn là không nói gì cả.

Họ nên làm gì tiếp theo?

Nếu con trẻ của bạn lo lắng rằng người mà họ biết đang có nguy cơ tự tử ngay lập tức hoặc đang trong quá trình thực hiện ý định tự tử:

- khuyến khích người gặp nguy cơ gọi 000;
- liên hệ với gia đình của người đó hoặc ai đó trong mạng xã hội của họ, những người có thể kiểm tra họ; và
- nếu bạn không thể liên lạc với người đó, hoặc bất kỳ ai trong gia đình hoặc mạng xã hội của họ, hãy gọi 000 thay mặt họ. Họ sẽ hỏi bạn tên và chi tiết liên lạc, thông tin về người bạn đang gọi cho, những gì họ đã nói cho thấy rằng họ đang gặp nguy cơ, ngày và giờ đăng bài/tin nhắn của họ và vị trí hiện tại của người đó (nếu bạn biết).

Nếu người đó không có nguy cơ tự tử ngay lập tức, hãy khuyến khích con trẻ của bạn:

- trấn an người đó rằng sự hỗ trợ đó là có sẵn và họ nên tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia;
- hỏi họ xem họ có muốn nói chuyện không, hoặc bạn có thể làm gì để giúp đỡ;
- hỏi họ xem họ có biết nơi để nhận trợ giúp không, hoặc nếu họ muốn thông tin liên hệ của một số dịch vụ hỗ trợ địa phương (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), ở trang 21); và
- tôn trọng rằng họ có thể không muốn nói chuyện với bạn nhưng khuyến khích họ nói chuyện với ai đó.

"Hãy vị tha với bản thân - sợ hãi cũng không sao".

Thanh thiếu niên



Nói chuyện trực tuyến an toàn sau khi một vụ tự tử xảy ra

Khi nhớ về một người đã chết do tự tử, có thể khó biết phải nói gì hoặc làm thế nào để nói về tình huống đó một cách an toàn. Dưới đây là một số điều cần nhớ:

Những cuộc trò chuyện này có thể đang diễn ra trực tuyến.

Thông tin được chia sẻ trên mạng có thể đến tay hàng chục nghìn người, cực kỳ nhanh chóng. Do đó, nếu xảy ra trường hợp tử vong do tự tử trong cộng đồng hoặc trước mắt công chúng, thanh thiếu niên rất có thể bắt gặp thông tin này trên mạng.

Thanh thiếu niên thường báo cáo rằng các nguồn hỗ trợ không chính thức, chẳng hạn như trang mạng hoặc mạng truyền thông xã hội, là nơi họ có thể tìm đến để tìm kiếm thông tin hoặc thảo luận về trải nghiệm tự tử của chính họ (14).

Những cuộc trò chuyện này có thể gây choáng ngợp, nhưng chúng cũng có thể an toàn.

Nhiều người lớn cảm thấy choáng ngợp khi tiếp cận cuộc trò chuyện về tự tử và việc sử dụng mạng xã hội với thanh thiếu niên. Điều này có thể hiểu được và việc bạn cảm thấy lo lắng về cách con trẻ của mình có thể phản ứng là điều bình thường. Tuy nhiên, không có một cuộc trò chuyện “hoàn hảo”, và điều quan trọng hơn là bắt đầu cuộc trò chuyện và cho con trẻ thấy rằng bạn quan tâm và sẵn sàng lắng nghe hơn là nói “điều đúng đắn”. Hãy nhớ rằng bạn không nhất thiết phải có tất cả các câu trả lời và bạn có thể liên hệ với một dịch vụ hỗ trợ để được tư vấn thêm về cách giúp trẻ của bạn (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và các tài liệu thêm](#), ở trang 21).

Có những cách hữu ích để tạo điều kiện cho những cuộc trò chuyện này:

- làm gương về ngôn ngữ an toàn (xem phần: [ngôn ngữ là quan trọng](#), ở trang 12);
- khuyến khích thanh thiếu niên nói về những gì họ đang cảm thấy; và
- nhắc để họ nhớ rằng hỗ trợ luôn có sẵn.

Những cuộc trò chuyện này có thể hữu ích.

Nhắc nhở thanh thiếu niên rằng nếu họ đang giao tiếp trực tuyến về một người đã chết vì tự tử, có nhiều cách [để họ có thể tạo ra một không gian an toàn, nơi họ có thể chia sẻ những câu chuyện và kỷ niệm tích cực](#). Đây có thể là một cách hữu ích để con trẻ của bạn chia sẻ cảm xúc của họ và khuyến khích những cuộc trò chuyện tích cực.

Những cuộc trò chuyện này có thể quan trọng đối với sự an sinh của con trẻ của bạn và khi được thực hiện một cách an toàn, có thể giúp ngăn chặn hành vi tự tử tiếp theo.

Điều quan trọng là các cuộc trò chuyện và bài đăng trực tuyến luôn được theo dõi về các thông điệp không an toàn và cung cấp các dịch vụ hỗ trợ (xem phần: [các dịch vụ hỗ trợ và tài liệu thêm](#), ở trang 21).

Mặc dù mạng xã hội có thể tạo cơ hội cho thanh thiếu niên nói về cảm xúc của mình, nhưng điều quan trọng là việc này phải được thực hiện một cách an toàn vì mạng xã hội cũng tiềm ẩn nguy cơ gây hại. Ví dụ: thông tin sai lệch và tin đồn có thể lan truyền nhanh chóng trên mạng và nội dung tạo giật gân về tự tử hoặc miêu tả việc tự tử theo cách hoặc là tích cực hoặc có định kiến có thể dẫn đến kết quả bất lợi và trong một số trường hợp, có thể khiến hành vi tự tử tiến xa hơn ở những người dễ bị tổn thương.

Nếu một cái chết do tự tử xảy ra trong cộng đồng của bạn, thì cộng đồng có thể thực hiện các bước để đảm bảo rằng các cuộc trò chuyện và thông tin được chia sẻ trên mạng truyền thông xã hội là phù hợp và hữu ích. [Hướng dẫn #chatsafe dành cho cộng đồng](#) là một tài liệu hữu ích cho các cộng đồng đã mất một thanh thiếu niên do tự tử và cung cấp thông tin quan trọng để giữ an toàn cho những thanh thiếu niên khác.

Tự chăm sóc bản thân và kiểm soát nội dung bạn xem trực tuyến

Các hướng dẫn #chatsafe ủng hộ việc thực hành việc tự chăm sóc bản thân và kiểm tra sự an sinh của chính bạn. Điều này áp dụng cho chính thanh thiếu niên, cũng như cha mẹ và người chăm sóc của họ. Điều này có thể bao gồm những việc như tạm dừng mạng xã hội, tham gia các hoạt động khác hoặc kiểm soát nguồn cấp tin tức trên mạng xã hội bằng cách chặn, ẩn hoặc báo cáo nội dung không an toàn.

Khi mọi thứ đang trở nên quá sức, hãy nhắc nhở con trẻ của bạn rằng chúng có thể tự chăm sóc bản thân và bạn có thể tránh xa mạng xã hội và làm việc khác.

"Rất khó để theo kịp. Thanh niên và trẻ em là những người tiếp nhận những thứ này sớm hơn. Tôi nghĩ rằng điều đó trở thành một chút xa cách giữa cha mẹ và con cái. Là cha mẹ, bạn phải tham gia vào cuộc trò chuyện để hiểu điều gì đang xảy ra. Luôn sẵn lòng vì con của bạn, hoặc những người bạn quan tâm."

Cha mẹ



#chatsafe (nói chuyện an toàn)

Bạn có thể tải xuống 10 lời khuyên hàng đầu từ các hướng dẫn về #chatsafe từ [trang mạng #chatsafe](#).



Những điều thanh thiếu niên muốn cha mẹ và người chăm sóc của họ biết

"Mẹ tôi không phải là chuyên gia về sức khỏe tâm thần, nhưng bà yêu tôi - và thế là đủ."

Thanh thiếu niên

→ **Hãy tiếp cận chúng tôi bằng tình yêu thương, sự tôn trọng và lòng trắc ẩn thay vì sợ hãi hay phán xét.**

Nghĩ thoáng hơn.

Mạng truyền thông xã hội không phải cái gì cũng xấu và theo một số cách, nó có thể cung cấp cho tôi một nơi nương tựa.

Ngồi xuống và lắng nghe.

Hãy dành thời gian để hiểu.

Ghi nhận cảm xúc của tôi.

Đừng giảm thiểu những gì tôi đang trải qua, ngay cả khi tôi đang xúc động.

Đừng ép tôi chia sẻ trước khi tôi sẵn sàng.

Đừng hoảng sợ!

Chia sẻ những điều khó khăn sẽ dễ dàng hơn nhiều khi tôi cảm thấy bạn bình tĩnh.

Xây dựng lòng tin.

Nếu tôi tin tưởng bạn, nhiều khả năng tôi sẽ tìm đến bạn để được trợ giúp. Vui lòng không bí mật theo dõi hoạt động trực tuyến của tôi - nếu bạn có thắc mắc, hãy hỏi tôi trực tiếp.

Nhắc nhở tôi về điểm mạnh của tôi.

Khuyến khích tôi sử dụng chúng để giúp vượt qua thời kỳ khó khăn.

→ **Bạn không cần phải có tất cả các câu trả lời hoặc để giải quyết vấn đề của tôi.**

Khi tôi đang gặp khó khăn, việc bạn chỉ cần lắng nghe tôi mà không phán xét có thể rất tuyệt vời.

→ **Nếu bạn lo lắng rằng tôi có thể tự tử, hãy hỏi tôi trực tiếp và không phán xét.**

Bạn có thể nói, "Đôi khi mọi người cảm thấy như vậy, họ có thể nghĩ đến việc tự tử. Bạn có đang có ý nghĩ tự tử không?"

→ **Giúp tôi hiểu những rủi ro và lợi ích của mạng xã hội.**

→ **Hãy hiểu rằng việc xóa bỏ quyền truy cập của tôi vào mạng xã hội là xóa bỏ một phần quan trọng trong cuộc sống của tôi.**

→ **Chỉ cho tôi những tài liệu hữu ích và cho tôi biết nơi để nhận trợ giúp chuyên nghiệp.**

Nếu hoặc khi tôi cần - điều này có thể bao gồm các dịch vụ sức khỏe tâm thần trực tuyến (chẳng hạn như [ehedspace](#)). Cho tôi biết về không gian an toàn (chẳng hạn như các nhóm cộng đồng hỗ trợ cho LGBTQIA+) hoặc kết nối tôi với chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ đa khoa.

→ **Nếu bạn không chắc mình có thể trợ giúp như thế nào, hãy hỏi tôi!**

Bạn có thể chỉ cần nói, "Tôi có thể làm gì để giúp bạn ngay bây giờ không?"

→ **Cần nhắc việc sử dụng mạng truyền thông xã hội của riêng bạn.**

Tất cả chúng ta đều phải vật lộn với lượng thời gian sử dụng điện thoại. Thay vì chỉ tập trung vào thời gian nhìn vào màn hình của tôi, sẽ hữu ích nếu bạn có thể chuyển cuộc trò chuyện từ "Bạn nên làm điều này" thành "Điều này thực sự hữu ích cho tôi, bạn nghĩ điều gì có thể giúp ích cho bạn?"

Các dịch vụ hỗ trợ và trợ giúp có sẵn

Báo cáo và sử dụng các chức năng an toàn trong mỗi nền tảng

Nếu một thanh thiếu niên tìm đến bạn với nội dung đau buồn mà họ đã xem trực tuyến hoặc nếu bản thân bạn bắt gặp nội dung này, có các chức năng báo cáo được tích hợp trong mỗi nền tảng. Điều này có thể hữu ích, đặc biệt nếu bạn cho rằng nội dung có thể gây khó chịu cho người khác hoặc nếu nó cho thấy ai đó có thể gặp nguy cơ. Một số trang mạng phổ biến hơn được liệt kê bên dưới, tuy nhiên bạn có thể tìm thêm thông tin về từng nền tảng và các chức năng báo cáo mà họ cung cấp tại trang mạng của [Ủy viên eSafety](#).

"Sẽ thực sự hữu ích nếu cha mẹ biết về các nguồn lực và dịch vụ sức khỏe tâm thần thân thiện với thanh thiếu niên và có thể chỉ cho tôi những nguồn này".

Thanh thiếu niên

Facebook

[Trung tâm Trợ giúp của Facebook](#) có một số công cụ để trợ giúp những người gặp phải tài liệu liên quan đến tự tử. Trung tâm Trợ giúp Ngăn chặn Tự tử cung cấp thông tin về cách báo cáo nội dung tự tử cho một thành viên được đào tạo trong nhóm an toàn của họ, người sẽ xác định bài đăng và vị trí của người sử dụng. Nếu cần, họ có thể liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp để hỗ trợ những người có nguy cơ tự tử hoặc tự làm hại bản thân. Trung tâm Trợ giúp Ngăn chặn Tự tử cũng cung cấp thông tin về đường dây trợ giúp ngăn chặn tự tử theo quốc gia cụ thể để hỗ trợ những người có thể đang trải qua suy nghĩ, cảm xúc hoặc hành vi tự tử.

Instagram

[Trung tâm Trợ giúp của Instagram](#) cung cấp thông tin chi tiết để hỗ trợ người sử dụng báo cáo nội dung cho thấy một người có thể gặp nguy cơ tự tử hoặc tự làm hại bản thân. người sử dụng có thể báo cáo nội dung bằng

1. Chọn... (trên iOS) hoặc ⋮ (trên Android) phía trên bài đăng và nhấn vào "Báo cáo".
2. Nhấn vào "Không phù hợp".
3. Chọn "Tự gây thương tích".
4. Nhấn vào "Báo cáo".

Trung tâm trợ giúp cũng cung cấp các liên kết đến các trang mạng phòng chống tự tử và đường dây nóng có thể hỗ trợ mọi người trong cuộc khủng hoảng tự tử.

Snapchat

[Trung tâm hỗ trợ của Snapchat](#) khuyến nghị những người sử dụng lo ngại về một người sử dụng khác, khuyến khích người đó tìm kiếm sự trợ giúp hoặc tham khảo ý kiến từ một dịch vụ chuyên nghiệp. Nếu người sử dụng không cảm thấy thoải mái khi tương tác với người có thể có nguy cơ tự tử, họ có thể báo cáo mối lo ngại về an toàn bằng cách:

1. Đến snap (bài đăng trên snapchat) bạn muốn báo cáo.
2. Mở snap, nhấn và giữ vào nó và chọn "Báo cáo snap".
3. Chọn "Lựa chọn khác".
4. Chọn "Tôi lo lắng rằng Snapchatter (người sử dụng Snap) này có thể làm hại chính mình".

Twitter

[Trung tâm Trợ giúp của Twitter](#) cung cấp thông tin về cách báo cáo nội dung liên quan đến hành vi tự làm hại và tự tử cho một nhóm được đào tạo chuyên đáp ứng lại với những người chia sẻ nội dung cho thấy họ có thể có nguy cơ tự làm hại bản thân hoặc tự tử. Thông tin về cách nhận biết các dấu hiệu tự làm hại và tự tử được cung cấp, cũng như mẫu đơn trực tuyến để cảnh báo cho nhóm đáp ứng ngăn chặn tự tử trên Twitter.

TikTok

Nếu bạn bắt gặp một video khiến bạn lo lắng về sự an toàn của ai đó, TikTok khuyến nghị bạn nên báo cáo video đó và sau đó họ sẽ liên hệ với họ và cung cấp một số tài liệu và thông tin hỗ trợ thích hợp. Điều quan trọng cần biết là người sử dụng đã đăng nội dung sẽ không gặp rắc rối. Để báo cáo nội dung của ai đó:

1. Nhấn vào mũi tên ở góc dưới cùng bên phải của video
2. Nhấn vào biểu tượng 'báo cáo'
3. Chọn 'tự gây thương tích' và sau đó cung cấp mô tả về mối lo ngại của bạn.

[Trung tâm An toàn của TikTok](#) cũng có các đường dây nóng phòng chống tự tử tại địa phương cũng như thông tin về cách báo cáo nội dung liên quan đến hành vi tự làm hại và tự tử.

Discord

Discord khuyến nghị những người sử dụng lo lắng về một người sử dụng khác nên khuyến khích người đó tìm kiếm sự trợ giúp hoặc qua một trong các đường dây nóng được liệt kê trong [Trung tâm An toàn của Discord](#). Discord cũng khuyến nghị bạn nên liên hệ với quản trị viên hoặc chủ của máy chủ để cho họ biết về mối lo ngại của bạn để họ có thể theo dõi máy chủ và cung cấp hỗ trợ cho từng cá nhân. Bạn cũng có thể báo cáo mối lo ngại của mình với nhóm Lòng tin và An toàn của Discord qua [mẫu đơn trực tuyến](#) này.

Các dịch vụ hỗ trợ có sẵn qua gặp mặt trực tiếp, trực tuyến hoặc qua điện thoại

Nếu bạn hoặc một thanh thiếu niên mà bạn biết cần được hỗ trợ, việc tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khiến bạn nản lòng. Tuy nhiên, có rất nhiều dịch vụ hỗ trợ luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn và tìm kiếm sự giúp đỡ thường là bước đầu tiên để bạn cảm thấy tốt hơn. Chúng tôi đã liệt kê một số hỗ trợ trực tuyến và qua gặp mặt trực tiếp bên dưới.

Điều quan trọng nữa là bạn phải chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình và suy nghĩ về cách bạn có thể làm gương về việc sử dụng mạng xã hội một cách lành mạnh và có trách nhiệm cho con trẻ của mình.

Nếu tại bất kỳ thời điểm nào mà bạn hoặc người khác gặp nguy cơ ngay lập tức, hãy gọi 000. Bạn cũng có thể đến khoa cấp cứu bệnh viện địa phương để được hỗ trợ khẩn cấp.

Dành cho tất cả mọi người

GP (bác sĩ đa khoa) địa phương của bạn

Cấp cứu, cảnh sát và xe cứu thương 000

Khoa cấp cứu của bệnh viện địa phương

Lifeline Australia

Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng cá nhân và các dịch vụ ngăn chặn tự tử trực tuyến và qua điện thoại miễn phí 24/7 cho tất cả người dân Úc.

Hãy truy cập: www.lifeline.org.au

Hãy gọi: 13 11 14 (làm việc 24/7)

Dịch vụ Gọi lại về Tự tử

Cung cấp tư vấn tâm lý qua điện thoại, trực tuyến và video và hỗ trợ khủng hoảng miễn phí cho tất cả người Úc bị ảnh hưởng bởi tự tử.

Hãy gọi: 1300 659 467 (làm việc 24/7)

Beyond Blue

Beyond Blue cung cấp thông tin cũng như hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại để giúp mọi người ở Úc có được sức khỏe tâm thần tốt nhất có thể.

Hãy truy cập: www.beyondblue.org.au

Hãy gọi: 1300 22 46 36 (làm việc 24/7)

MensLine

MensLine Australia là dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho nam giới Úc mọi lúc, mọi nơi.

Hãy truy cập: www.mensline.org.au

Hãy gọi: 1300 78 99 78 (làm việc 24/7)

QLife

QLife cung cấp sự hỗ trợ ẩn danh và miễn phí cho LGBTI từ những người cùng hoàn cảnh cũng như thư giới thiệu cho những người ở Úc muốn nói về tính dục, danh tính, giới tính, cơ thể, cảm xúc hoặc các mối quan hệ. Thanh thiếu niên có thể nhận được hỗ trợ qua trò chuyện mạng hoặc điện thoại.

Hãy truy cập: www.qlife.org.au

Hãy gọi: 1800 184 527 (làm việc từ 3 giờ chiều đến 12 giờ sáng)

Dành cho thanh thiếu niên

Kids Helpline

Cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại miễn phí và bảo mật cho trẻ em và thanh niên từ năm đến 25 tuổi.

Hãy truy cập: www.kidshelpline.com.au

Hãy gọi: 1800 551 800 (làm việc 24/7)

headspaceheadspace

các trung tâm headspace được đặt trên khắp nước Úc và có nhân viên là những người đã được đào tạo và sẵn sàng trợ giúp. Tìm một trung tâm gần bạn.

Hãy truy cập: <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

Cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý qua thư điện tử, trò chuyện và điện thoại cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi, gia đình và bạn bè của họ. eheadspace hoạt động bảy ngày một tuần, từ 9:00 sáng đến 1:00 sáng theo giờ AEST. Là cha mẹ hoặc người chăm sóc của một thanh thiếu niên, bạn cũng có thể yêu cầu một cuộc hẹn trực tuyến hoặc qua điện thoại với bác sĩ gia đình.

Hãy truy cập: www.headspace.org.au/eheadspace

Hãy gọi: 1800 650 890

(làm việc từ 9 giờ sáng - 1 giờ sáng theo giờ AEST, 7 ngày).

Diễn đàn trực tuyến ReachOut:

ReachOut Australia cung cấp không gian trực tuyến cho thanh thiếu niên từ 14-25 tuổi để trò chuyện và thảo luận về những điều họ đang nghĩ.

Hãy truy cập: www.au.reachout.com/forums

Dành cho cha mẹ và người chăm sóc

Đường dây dành cho cha mẹ Parentline và các đường dây trợ giúp khác về nuôi dạy con cái cho từng tiểu bang

Parentline là dịch vụ hỗ trợ và tư vấn qua điện thoại dành cho cha mẹ và người chăm sóc trẻ em từ 0-18 tuổi. Các dịch vụ của đường dây Parentline là cho từng tiểu bang và các số điện thoại liên lạc cũng khác nhau.

Địa điểm của các dịch vụ Parentline và các chi tiết liên hệ của họ được liệt kê trên trang mạng Raising Children (Nuôi dạy Con cái).

Hãy truy cập: www.raisingchildren.net.au

ReachOut: dịch vụ hướng dẫn cho cha mẹ và người chăm sóc

Cung cấp hỗ trợ trực tiếp miễn phí và bảo mật một đối một cùng hướng dẫn viên về gia đình và nuôi dạy con cái chuyên nghiệp.

Hãy truy cập: <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend cung cấp hỗ trợ trực tuyến và qua gặp mặt trực tiếp, thông tin và dịch vụ bệnh vực cho cha mẹ và người chăm sóc của thanh thiếu niên Úc đa dạng về giới tính và chuyển giới.

Hãy truy cập: www.transcendaus.org

Các tài liệu thêm mà bạn có thể thấy hữu ích

#chatsafe dành cho cha mẹ và người chăm sóc: Cuộc trò chuyện trực tuyến Đường dẫn: <https://www.youtube.com/watch?v=kTfflXROZI4>

#chatsafe: Hướng dẫn cho cộng đồng

Sử dụng mạng xã hội sau khi có vụ tự tử của một thanh thiếu niên và để giúp ngăn chặn các nhóm tự tử

Đường dẫn: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

Đối phó với việc tự làm hại bản thân: Hướng dẫn cho cha mẹ và người chăm sóc

Giúp cha mẹ, người chăm sóc và các thành viên trong gia đình đối phó khi trẻ tự làm hại bản thân.

Đường dẫn: <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter - Ủy ban Sức khỏe Tâm thần Quốc gia

Giúp các bậc cha mẹ và thanh thiếu niên hỗ trợ lẫn nhau

Đường dẫn: <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue: Danh sách kiểm tra về sức khỏe tâm thần của trẻ em (phù hợp cho lứa tuổi 4-16)

Đặt câu hỏi về cách con bạn đã suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Việc đó có thể giúp bạn quyết định xem con bạn có cần hỗ trợ chuyên nghiệp hay không.

Danh sách kiểm tra là bảo mật.

Đường dẫn: <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace: Dành cho bạn bè và gia đình

Thông tin về cách hỗ trợ một thành viên trong gia đình, lời khuyên để tâm trí khỏe mạnh, hiểu biết về tuổi vị thành niên và cách bắt đầu cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần.

Đường dẫn: <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline

Hỗ trợ con bạn kiểm soát nguy cơ trong thế giới trực tuyến của chúng nhưng vẫn hưởng những lợi ích của nó.

Đường dẫn: <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

Văn phòng Ủy viên An toàn Trên mạng

Tìm hiểu về các trò chơi, ứng dụng và mạng truyền thông xã hội mới nhất, bao gồm cách bảo vệ thông tin của bạn và báo cáo nội dung không phù hợp.

Đường dẫn: <https://www.esafety.gov.au/parents>

Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em

Thông tin về bệnh trầm cảm ở lứa tuổi nhi đồng và thanh thiếu niên.

Đường dẫn: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

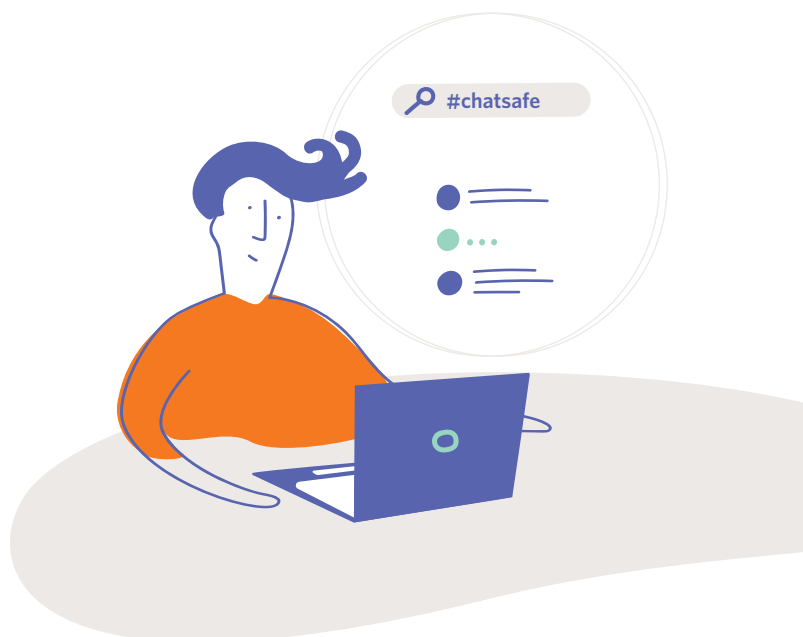
Hướng dẫn cho cha mẹ về Instagram.

Đường dẫn: <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

Bộ Giáo dục và Đào tạo của Chính phủ Victoria

Chăm sóc sức khỏe tâm thần của con bạn - Một phiên bản để đọc.

Đường dẫn: <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



Luôn cập nhật với #chatsafe

Tại #chatsafe, chúng tôi không ngừng hướng tới việc hỗ trợ thanh thiếu niên và người lớn trong cuộc sống của họ với khả năng tốt nhất của chúng tôi, với bằng chứng cập nhật và nghiên cứu mới nhất. Để luôn cập nhật với công việc chúng tôi thực hiện tại #chatsafe và các tài liệu có sẵn cho bạn, hãy theo dõi trang mạng của chúng tôi: www.orygen.org.au/chatsafe

Chúng tôi cũng thường xuyên cập nhật các mạng truyền thông xã hội của mình với thông tin dành cho thanh thiếu niên mà bạn có thể muốn gửi đến con trẻ của mình hoặc sử dụng nó như một cách để bắt đầu cuộc trò chuyện. Bạn có thể theo dõi chúng tôi trên:

- Instagram: [@chatsafe_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au);
- Facebook: [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online);
- Twitter: [@chatsafe_au](https://twitter.com/chatsafe_au); và
- YouTube: [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Tài liệu tham khảo

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. PLoS One. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. JMIR Mental Health. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. PLoS One. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/594991777257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. Neurology, Psychiatry and Brain Research. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. Archives of Suicide Research. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. JMIR Mental Health 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. Advances in Mental Health. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. Crisis. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. Neuropsychopharmacology. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. JMIR Mental Health. 2019;21(11):e13873.



www.orygen.org.au/chatsafe