



# Ý muốn Tự tử (Suicidal Thoughts)

## Thông tin bệnh nhân

Phát hành tháng 10 năm 2017

### Y muốn Tự tử là gì? (What is it?)

Đôi khi, người ta có ý nghĩ muốn tự làm hại mình hoặc kết liễu cuộc đời mình.

Các ý nghĩ này có thể là do các biến cố đau buồn trong cuộc sống hoặc vấn đề y tế tâm lý trở nên tồi tệ hơn.

Nếu quý vị đang có ý muốn tự tử, điều rất quan trọng nên hiểu là luôn luôn có sẵn sự giúp đỡ - bất kể quý vị là ai, sống ở đâu, hay đang phải đối mặt với những thử thách nào. Cuộc sống của quý vị luôn luôn đáng sống. Có nhiều nguồn lực và người để giúp quý vị.

**Để được hỗ trợ khẩn cấp 24 giờ mỗi ngày, hãy gọi Đường Dây Y tế Tâm lý (Mental Health Line) theo số 1800 011 511.**

### Bác sĩ Gia đình của tôi sẽ làm gì lúc này? (What will my GP do now?)

Khó mà nói về điều này, nhưng làm như vậy là bước đầu tiên để cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy nhớ rằng quý vị không bao giờ cô đơn. Bác sĩ gia đình có đây để hỗ trợ cho quý vị.

Bác sĩ gia đình sẽ tiếp tục nói chuyện với quý vị về những lý do khiến quý vị có thể có những ý nghĩ này và tìm các kế hoạch để giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Bác sĩ gia đình sẽ:

- Đánh giá các rủi ro cho quý vị và cho những người khác, và thực hiện các bước để duy trì sự an toàn cho quý vị
- Cùng quý vị soạn ra một kế hoạch an toàn - kế hoạch an toàn là một loạt các bước để giúp giữ an toàn cho quý vị.
- Tìm ra những hỗ trợ và điều trị tốt nhất cho quý vị, có thể bao gồm sự tư vấn, thuốc men hoặc cả hai
- Cung cấp một danh sách các dịch vụ hỗ trợ để giúp đỡ khi quý vị cảm thấy buồn chán (như những dịch vụ trong tờ thông tin này)
- Nói với quý vị về việc giới thiệu để được giúp đỡ chuyên môn, chẳng hạn như tới bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học
- Với sự đồng thuận của quý vị, yêu cầu được nói chuyện với gia đình và quý vị bè của quý vị

Bác sĩ gia đình sẽ muốn gặp quý vị trong 1-2 ngày tiếp theo, và sau đó nữa để tiếp tục thảo luận và hỗ trợ cho quý vị.

### Kế hoạch An toàn của Tôi (My Safety Plan)

**Kế hoạch an toàn gồm có các kế hoạch để giúp đối phó với ý nghĩ muốn tự tử và phải làm gì nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng.**

#### NẾU TRONG TRƯỜNG HỢP KHỦNG HOẢNG KHẨN CẤP

Tới Phòng Cấp cứu (Emergency Department) của bệnh viện gần nhất hoặc gọi số 000 Gọi cho Đường Dây Y tế Tâm lý (Mental Health Line) theo số 1800 011 511

#### DỊCH VỤ ĐIỆN THOẠI HỖ TRỢ TRONG CƠN KHỦNG HOẢNG

Đường dây Cứu hộ (Lifeline) 13 11 14

Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em (Kids Helpline) 1800 551 800

Hỗ trợ Vượt qua Chấn nản tránh Tự tử (Beyond Blue Suicide Support) 1300 224 636

Dịch Vụ Gọi Lại tránh Tự Tử (Suicide Call Back Service) 1300 659 467

Đường Dây Trợ Giúp SÁNG SUỐT (SANE Helpline) 1800 187 263

Đường dây Dành cho Nam giới Úc (Mensline Australia) 1300 789 978



**My Keep  
Safe Card**

**Quý vị có thể dùng Thẻ Giữ Gìn An Toàn (The Keep Safe Card) bên trên nếu quý vị có ý định muốn tử tự. Điền vào mặt sau và cắt ra, rồi cất giữ trong bóp của quý vị.**

### Tôi có thể làm gì? (What can I do?)

Cố gắng thật trung thực với chính mình về cảm xúc hiện nay của quý vị và điều gì khiến quý vị cảm thấy như vậy. Hãy nhớ rằng không ai phán xét quý vị cả, mà chỉ hỗ trợ quý vị mà thôi.

**Tiếp tục tìm sự giúp đỡ** từ bác sĩ gia đình và các chuyên gia y tế khác mà quý vị đã được giới thiệu tới.

**Việc tư vấn có thể tạo ra một sự khác biệt lớn**, hãy xét đến việc hỏi bác sĩ gia đình để được giới thiệu.

**Hãy suy nghĩ về những khía cạnh trong cuộc sống của quý vị khiến quý vị cảm thấy dễ chịu hơn**, hoặc khiến quý vị thấy có ý nghĩa. Hãy nghĩ về những người trong đời mà quý vị quan tâm. Họ cảm thấy thế nào nếu quý vị ra đi?

**Hãy nghĩ tới tương lai, và các sinh hoạt mà quý vị thích**, hoặc đã từng thích.

**Đừng tự cô lập mình**, cố gắng ở gần người khác và nói chuyện với các quý vị thân của mình.

**Tránh dùng ma túy và rượu bia** vì như vậy có thể khiến quý vị cảm thấy tệ hơn. Cố gắng giảm dùng các thứ này càng nhiều càng tốt.

**Đón nhận sự hỗ trợ**, những người có ý muốn tự tử thường tin rằng họ là gánh nặng cho người khác. Quý vị không phải là gánh nặng, hãy để những người khác giúp quý vị.

**Hãy kiên nhẫn**, những ý nghĩ này có vẻ rất mạnh, nhưng rồi sẽ qua đi.

# Ý muốn Tự tử (Suicidal Thoughts)

Thông tin bệnh nhân  
(Patient Factsheet)

## Những sự hỗ trợ nào có sẵn (What supports are available?)

Có rất nhiều sự trợ giúp tại địa phương để giúp quý vị, hoặc giúp ai đó mà quý vị biết.

### Dịch vụ tư vấn và y tế tâm lý công cộng

Sở Y tế Địa phương Vùng Tây Nam Sydney (South Western Sydney Local Health District) cung cấp các dịch vụ thẩm định, điều trị và hỗ trợ ngắn hạn cho những người có ý nghĩ tự tử. Quý vị hoặc bác sĩ gia đình của mình có thể giới thiệu tới đây bằng cách gọi số 1800 011 511.

Y Tế Cơ bản và Cộng Đồng (Primary and Community Health) cũng có các dịch vụ tư vấn cho trẻ em và thanh thiếu niên hiện không bị khủng hoảng. Quý vị hoặc bác sĩ gia đình có thể giới thiệu con của quý vị tới Dịch vụ Tâm lý Trẻ em (Child Psychology Service) theo số 8788 4200. Nếu là thanh thiếu niên, quý vị có thể tới các Dịch vụ Y tế Thanh thiếu niên (Youth Health Services).

### Các dịch vụ tư vấn của Tư nhân và Tổ chức Phi chính phủ

Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN) điều hành các dịch vụ phòng chống tự tử. Dịch vụ này dành cho những người có ý nghĩ tự tử không có nguy cơ cao. Dịch vụ ngăn ngừa tự tử cung cấp sự giới thiệu để được điều trị và hỗ trợ qua điện thoại.

Đối với thanh thiếu niên, có ba trung tâm Headspace dành cho thanh thiếu niên dưới 25 tuổi. Các trung tâm có tại Bankstown, Liverpool và Campbelltown. Truy cập [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

Có nhiều nhà cung cấp dịch vụ y tế tâm lý tư nhân ở tây nam Sydney. Hãy bàn thảo với bác sĩ gia đình của quý vị về những mục chiết giảm có sẵn.

## Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì? (What questions should I ask my doctor?)

- Tôi có thể nói chuyện với ai nếu không có sự hỗ trợ ở nhà?
- Tôi có thể nói chuyện với ai nếu điều này trở nên thật tệ hại?
- Tôi có thể làm gì nếu khi về nhà và lại bắt đầu cảm thấy tệ hại trở lại?
- Tôi có nên tránh uống rượu bia / dùng thuốc men ma túy không?
- Tôi có thể làm gì để tự mình giải quyết vấn đề này?
- Làm thế nào tôi có thể vượt qua những ý nghĩ này khi không có cách nào thoát khỏi tình hình hiện nay của mình?

## Bảo mật (Confidentiality)

Bất cứ điều gì quý vị nói với bác sĩ gia đình đều được bảo mật. Bác sĩ sẽ luôn luôn thực hiện các biện pháp để bảo vệ an toàn cho quý vị nếu quý vị có nguy cơ nghiêm trọng trong việc tự làm hại mình, làm hại người khác, hoặc bị người khác làm hại.

## Muốn biết thêm thông tin? (Want more information?)

Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đang gặp khó khăn thì những nguồn miễn phí sau có thể giúp ích.

### Sở Y tế Địa phương Vùng Tây Nam Sydney (South Western Sydney Local Health District)

- Dịch vụ Y tế Tâm lý tại Bankstown (Mental Health Services in Bankstown)
- Dịch vụ Y tế Tâm lý tại Liverpool và Fairfield (Mental Health Services in Liverpool and Fairfield)
- Dịch vụ Y tế Tâm lý tại Macarthur (Mental Health Services in Macarthur)
- Dịch vụ Y tế Tâm lý tại Southern Highlands (Mental Health Services in the Southern Highlands)

### Những trang mạng có ích khác

Vượt qua Chán nản – Sáng kiến tránh Phiền muộn Toàn quốc Úc (Beyond Blue - Australian National Depression Initiative): [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

Viện Chó Mực (Black Dog Institute): [blackdoginstitute.org.au](http://blackdoginstitute.org.au)

Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em (Kids Helpline): [kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

Các tờ Thông tin về CUỘC SỐNG (LIFE Fact Sheets): [livingisforeveryone.com.au](http://livingisforeveryone.com.au)

Đường dây Cứu hộ - Ngăn ngừa Tự tử (Lifeline - Suicide Prevention): [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Đường dây Dành cho Nam giới Úc (Men's Line Australia): [mensline.org.au/](http://mensline.org.au/)

SÁNG SUỐT Úc (SANE Australia): [sane.org](http://sane.org)

Dịch Vụ Gọi Lại tránh Tự Tử (Suicide Call Back Service): [suicidecallbackservice.org.au](http://suicidecallbackservice.org.au)

### CÁC KẾ HOẠCH MÀ TÔI CÓ THỂ DÙNG NẾU BẮT ĐẦU CÓ Ý NGHĨ MUỐN TỰ TỬ

- 1.
- 2.
- 3.

Người hỗ trợ mà tôi có thể gọi:  
Số điện thoại của họ:

Tờ thông tin này dành cho những ai đã được bác sĩ của mình chẩn đoán để xem. Tờ thông tin này không nhằm mục đích được dùng để chẩn đoán tình trạng bệnh hay để thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn.

Tờ thông tin về Hướng Dẫn Tiện Ích Chăm Sóc Sức Khỏe được xác nhận bởi Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của Hệ Thống Y Tế Chính Thức Tây Nam Sydney và Bác sĩ Gia đình địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative