



Những trẻ nào có nguy cơ tự tử cao nhất?

Không đứa trẻ nào tránh được hoàn toàn khỏi nguy cơ tự tử, nhưng số liệu thống kê cho thấy một số trẻ có thể dễ bị tổn thương hơn những đứa trẻ khác với ý nghĩ kết liễu cuộc đời mình. Có nhiều yếu tố khác nhau, và sự kết hợp của các yếu tố này, có thể dẫn đến việc trẻ có ý định tự tử.

Nhận thức về các yếu tố rủi ro sau đây có thể giúp cha mẹ nhận biết liệu con họ có cần thêm sự giám sát, hỗ trợ và cơ hội để trò chuyện hay không.

Những lần tự tử trước đó

Một lần tự tử trước đó thường là dấu hiệu của ý định tự tử tiếp theo. Nguy cơ vẫn rất cao thậm chí đã một năm trôi qua kể từ nỗ lực tự tử trước đó. Việc theo dõi, chăm sóc và hỗ trợ là rất quan trọng đối với bất kỳ ai đã từng có ý định tự tử trước đó. Những trẻ tự làm tổn thương bản thân, nhưng không phải hành vi tự tử, chẳng hạn như cắt/cứa tay, cũng có nguy cơ tự tử cao hơn trong năm tiếp theo.

Tiền sử gia đình

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc một thành viên trong gia đình tự tử sẽ làm tăng nguy cơ tự tử của những thành viên khác. Xung đột gia đình tiếp diễn, lạm dụng, bạo lực, thiếu kết nối gia đình và các vấn đề sức khỏe tâm thần của cha mẹ cũng có thể làm tăng nguy cơ tự tử ở trẻ. Những thay đổi liên quan đến mất mát, chẳng hạn như cái chết của một người thân yêu hoặc gia đình bị mất nhà cửa cũng làm tăng nguy cơ tự tử ở trẻ. Việc trẻ được nhận chăm sóc nuôi dưỡng hoặc nhận con nuôi cũng có liên quan đến nguy cơ tự tử cao hơn.

Xu hướng tính dục

Trong số thanh thiếu niên tự kết liễu đời mình, có nhiều người là đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính hoặc chuyển giới hoặc nghi ngờ bản dạng giới của mình (LGBTQ). Một nghiên cứu cho thấy nguy cơ tự tử ở thanh thiếu niên LGBTQ gia tăng nếu họ phải nhận những phản ứng tiêu cực hoặc bị từ chối khi “công khai” xu hướng tính dục của bản thân. Một nghiên cứu khác cho thấy tỷ lệ thanh thiếu niên chuyển giới và không theo tiêu chuẩn giới có ý định tự tử và tự làm hại bản thân cao hơn mức trung bình.

Trầm cảm

Trẻ em và thanh thiếu niên bị trầm cảm có nguy cơ tự tử cao hơn. Các triệu chứng của bệnh trầm cảm đôi khi rất rõ ràng, chẳng hạn như lúc nào cũng buồn bã, tuyệt vọng, chán nản, lo lắng hoặc cáu kỉnh. Tuy nhiên một số trẻ rất giỏi trong việc che giấu cảm xúc hoặc không biết cách chia sẻ chúng. Vì cứ 5 người thì có 1 người bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong độ tuổi thanh thiếu niên, Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) khuyến cáo tầm soát trầm cảm cho tất cả trẻ em trên 12 tuổi khi kiểm tra sức khỏe hàng năm.

Bệnh tâm thần khác

Ngoài trầm cảm, sự rối loạn tâm trạng, rối loạn ăn uống và các tình trạng tâm thần khác cũng có thể làm tăng nguy cơ tự tử. Ví dụ, những người mắc chứng tâm thần phân liệt có thể bị thôi thúc bằng một giọng nói (ảo giác thính giác) rằng họ cần phải kết liễu bản thân, mặc dù họ không muốn chết.

Sử dụng rượu và các chất khác

Sử dụng chất kích thích là một nguyên nhân gây ra khoảng 1/3 số vụ tự tử của thanh thiếu niên. Thanh thiếu niên có thể cố ý dùng quá liều khi chúng tiếp cận được với ma túy. Ngoài ra, lạm dụng ma túy và rượu có thể dẫn đến tình trạng rối loạn tâm

thần do chất kích thích hoặc xa rời thực tế, chẳng hạn như bị ảo giác và ảo tưởng mà có thể dẫn đến hành vi tự tử.

Các vấn đề về hành vi

Thanh thiếu niên có xu hướng hay giận dữ và có hành vi hung hăng, bốc đồng có nguy cơ tự tử cao hơn nhiều. Điều này là do chúng có xu hướng tức giận và đập phá để thể hiện cảm xúc của mình. Nguy cơ còn tồi tệ hơn nếu trẻ bị cô lập với xã hội, lạm dụng ma túy và rượu, và có thói quen sử dụng phương tiện truyền thông không lành mạnh.

Làn sóng tự tử

Tự tử đôi khi có thể lây lan. Đã xảy ra các trường hợp tự tử theo nhóm trong các cộng đồng trên khắp Hoa Kỳ trong những năm gần đây. Trong những trường hợp này, cái chết của một thanh thiếu niên có thể gây ra phản ứng dây chuyền cho những thanh thiếu niên khác. Các bậc cha mẹ nên chú ý hơn đến việc một quý vị đồng lứa tự tử có thể ảnh hưởng đến con cái của họ như thế nào. Trò chuyện cởi mở với trẻ về tình huống và chỉ ra rằng nạn nhân có thể không nhận ra có bao nhiêu người quan tâm đến họ và có nhiều nguồn lực để giúp đỡ.

Đễ dàng tiếp cận với súng hoặc các cách gây chết người khác

Súng là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho thanh thiếu niên ở độ tuổi 15-19 có ý định tự tử. Ngay cả khi súng được cất giữ cẩn thận, kết quả nghiên cứu vẫn cho thấy trẻ sống trong nhà có súng có nguy cơ tự sát cao hơn so với trẻ sống trong nhà không có súng. Thanh thiếu niên ở độ tuổi đang phát triển thường bốc đồng hơn người lớn. Quyết định tự sát bằng súng trong giây lát thường không để lại cơ hội giải cứu. Ngôi nhà an toàn nhất cho trẻ em và thanh thiếu niên là ngôi nhà không có súng.

Bắt nạt và đe dọa trực tuyến

Trẻ em bị bắt nạt - và những người hay đi bắt nạt người khác - thường hay có ý nghĩ và hành động tự sát hơn. Điều này đúng cho dù đó là bắt nạt trực tiếp hay trực tuyến. Một nghiên cứu cho thấy trẻ em và thanh thiếu niên bị bắt nạt trên mạng có nguy cơ tự tử cao hơn khoảng 3 lần so với các bạn cùng lứa.

Ghi nhớ...

Tự tử hiện là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây tử vong ở người trẻ từ 10-24 tuổi. Do vậy các bậc cha mẹ cần nắm rõ các yếu tố rủi ro và sẵn sàng hỗ trợ con mình.

Duy trì các cuộc trò chuyện mang tính hỗ trợ, không phán xét và cởi mở với con quý vị, đặc biệt nếu chúng có nguy cơ gia tăng. Tìm kiếm sự trợ giúp cho trẻ nếu quý vị nghĩ rằng trẻ đang có ý định tự tử. Bác sĩ nhi khoa có thể kết nối gia đình quý vị với các chuyên gia sức khỏe tâm thần, những người có thể giúp đỡ.

Hãy hỏi bác sĩ nhi khoa của quý vị xem liệu một cuộc thăm khám telehealth qua điện thoại hoặc cuộc gọi video có phải là một lựa chọn tốt không. Con quý vị có thể cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện với bác sĩ từ nhà. Đối với thanh thiếu niên, buổi thăm khám telehealth nên diễn ra ở một nơi riêng tư càng tốt để trẻ có thể trò chuyện trực tiếp với bác sĩ. Quý vị có thể cùng với bác sĩ lên kế hoạch về việc nên nói chuyện trước hay sau khi bác sĩ có buổi trò chuyện riêng với con quý vị. Nếu đó là một cuộc gọi video và con quý vị muốn tắt camera, trẻ có thể hỏi bác sĩ xem điều đó có ổn không. Quý vị có thể yêu cầu sử dụng điện thoại cho các lần tái khám để bác sĩ kiểm tra sự tiến bộ của con quý vị.

Nếu quý vị không chắc chắn nên làm gì, hãy gọi cho Đường dây nóng quốc gia về ngăn chặn tự tử theo số 1-800-273-TALK (273-8255). Đường dây nóng hoạt động 24/7 và quý vị có thể gọi từ bất cứ đâu trong Hoa Kỳ.