

Dành cho  
Phụ huynh



## SỔ TAY PHÒNG CHỐNG TỰ SÁT DẠNG BỎ TÚI

Các con, cha mẹ luôn luôn  
bảo vệ các con!



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO VỀ SỨC KHỎE TINH THẦN



## SINH LÝ

- Hay phàn nàn về vấn đề thể chất như đau đầu, đau dạ dày, vấn đề liên quan đến giấc ngủ...
- Về ăn uống, có sự thay đổi đột ngột trong thói quen như suy giảm hoặc tăng lên đáng kể

## TÂM LÝ

- Những cảm xúc tâm lý thay đổi bất thường diễn ra một cách rõ rệt như dễ cáu giận, dễ khóc...
- Những thú vui trong cuộc sống thường nhật có sự suy giảm đáng kể

## HÀNH VI

- Thái độ học tập thay đổi
- Hành vi có sự biến đổi theo hướng xấu
- Nghiện hoặc lạm dụng rượu bia
- Có hành vi tự làm tổn thương

**Khi trẻ có những biểu hiện như trên trong thời gian dài, gây ảnh hưởng đến học tập, các mối quan hệ xã hội... thì phụ huynh nên đưa con đến các phòng khám tâm sinh lý**

# ĐỒNG HÀNH CÙNG BẠN



Tích cực lắng nghe, bầu bạn cùng con trẻ và nắm bắt được suy nghĩ của chúng



Hướng dẫn con trẻ cách giải tỏa căng thẳng, cũng như sắp xếp các hoạt động vui chơi, nghỉ ngơi



Không nên kích thích đến những tổn thương của trẻ



Khi cần thiết, nên liên lạc với thầy cô giáo để nắm bắt được tình hình của con ở trường

**Phụ huynh là người đóng vai trò vô cùng quan trọng trong sự phát triển của con trẻ, đặc biệt khi trẻ gặp những vấn đề về tâm sinh lí. Những lúc như vậy, bạn giành thời gian nhiều hơn để đồng hành cùng con trẻ.**

# NHỮNG ĐIỀU KHÓ HIỂU Ở CON TRẺ

Giúp bạn nhanh chóng nắm bắt những đặc điểm ở  
thanh thiếu niên trong quá trình phát triển



## Giai đoạn đặc biệt

Thời kỳ phát triển nhanh chóng về mặt hệ thần kinh, giải phẫu sinh lý cũng như phát triển nhiệm vụ tâm lý Erikson

## Kiểm soát hành vi dễ bốc đồng và trầm cảm

Bị ảnh hưởng bởi sự phát triển nhanh chóng của não bộ, hệ thống truyền dẫn thần kinh, hệ nội tiết tố và môi trường

## Hoạt động của não bộ

Ảnh hưởng của hoóc-môn: Nội tiết tố ở hạch hạnh nhân gây ra những phản ứng thái quá, hay như hợp chất đô-pa-min kích thích sự mạo hiểm

# SANG CHẤN TÂM LÝ

Tổn thương về thể chất có thể nhìn thấy một cách dễ dàng, sang chấn tâm lý có thể đến một cách vô tình



Bắt nạt, ức hiếp về mặt ngôn ngữ, thể chất, internet



Bạo lực gia đình và lạm dụng thân thể



Lạm dụng tình dục



Sang chấn khi còn nhỏ, ngược đãi về tình cảm



Ảnh hưởng tâm lý có thể xảy ra sau tổn thương trong thời gian dài:

1. Kết quả học tập kém
2. Thiếu cảm giác an toàn
3. Lo âu
4. Ưu tư
5. Các triệu chứng căng thẳng sau sang chấn tâm lý
6. Tình trạng lạm dụng chất kích thích như thuốc lá, rượu bia gia tăng
7. Lo lắng bất an (như trốn học)
8. Thường gặp ác mộng

# NHIỆT KẾ ĐO CẢM XÚC

Phụ huynh có thể thông qua Nhiệt kế đo cảm xúc cùng với cuộc trò chuyện với con trẻ để nắm bắt được tình hình của chúng, quan tâm và giúp đỡ, cũng như cùng tìm ra cách tháo gỡ vấn đề

Bạn hãy hồi tưởng lại trong một tuần vừa qua (bao gồm cả hôm nay) về những điều làm cho bạn cảm thấy phiền lòng hoặc đau khổ, và khoanh tròn vào những con số thể hiện mức độ ảnh hưởng (0 thể hiện hoàn toàn không ảnh hưởng và 4 thể hiện mức độ ảnh hưởng rất nghiêm trọng)

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. Trạng thái khi ngủ: khó ngủ, dễ tỉnh giấc... _____	0	1	2	3	4
2. Cảm giác lo âu, bất an _____	0	1	2	3	4
3. Dễ cảm thấy đau khổ hoặc tức giận _____	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy ưu tư, tâm trạng xuống dốc _____	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy không bằng người khác _____	0	1	2	3	4
* Có ý đồ tự sát _____	0	1	2	3	4

## Cách tính điểm và giải thích

### Năm câu hỏi phía trước:

0-5 điểm: Trong phạm vi bình thường, cho thấy tinh thần và sức khỏe ở trạng thái bình thường

6-9 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nhẹ, nên gặp gỡ bạn bè và người thân để giải tỏa cảm xúc

10-14 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ trung bình, nên đi giải khuây hoặc đi tìm tư vấn tâm lý

Trên 15 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nghiêm trọng, nên đi gặp bác sĩ tâm thần để có đánh giá cụ thể

**Câu hỏi “có ý đồ tự sát”:** Đây là câu hỏi thêm, nếu như ở 5 câu hỏi trên mà số điểm đạt được dưới 6 điểm nhưng ở câu hỏi này số điểm trên 2 điểm thì nên suy nghĩ về việc có tìm đến trị liệu tâm lý

## Tại sao phải tiến hành kiểm tra?

Nắm bắt mức độ căng thẳng tâm lý ở trẻ một cách nhanh chóng

## Khi nào thì có thể kiểm tra?

Bất cứ lúc nào, khi bạn muốn quan tâm tình hình gần đây để có thể dễ dàng nói chuyện với con

Đây là ứng dụng Nhiệt kế đo cảm xúc!

Hãy tải về ngay lập tức ~



1. Ghi chép mức độ thay đổi tâm lý



2. Sách và video miễn phí về sức khỏe tinh thần



3. Thông tin của các đơn vị liên quan



4. Cài đặt nhắc nhở tự kiểm tra



# CÙNG VỚI GIÁO VIÊN VÀ NHÀ TRƯỜNG CHUNG TAY HÀNH ĐỘNG



## Tôn trọng lẫn nhau

Gia đình và Nhà trường chung tay vì mục tiêu chung tạo môi trường lành mạnh về mặt tinh thần cho con trẻ, vì vậy nên tôn trọng lẫn nhau và cùng nhau giải quyết bất đồng



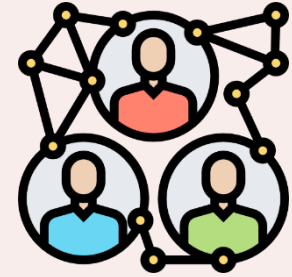
## Phối hợp

Khi trẻ có hành vi hoặc ý đồ tự làm tổn thương, có thể trò chuyện cùng thầy cô giáo để có giải pháp hợp lý



## Tin tưởng vào đánh giá

Tin tưởng vào đánh giá của thầy cô giáo thay vì phủ nhận hoặc bỏ qua những chia sẻ đó để có thêm thông tin và quan tâm đến trẻ



## Liên hệ với giáo viên khi cần

Khi bạn phát hiện ra trẻ có những vấn đề về mặt tâm lý, nên tìm hiểu qua con trẻ. Nếu cần thiết có thể liên lạc với giáo viên và cùng nhau tìm giải pháp



# NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO CÓ Ý MUỐN TỰ SÁ T

「 Tôi phải làm cho anh ấy hối hận, phải làm cho bọn họ cả đời này sống trong cảm giác tội lỗi 」

「 Tôi thấy mình thật vô dụng, các bạn trong lớp đều ghét tôi 」

「 Tại sao anh ấy chia tay tôi, tôi đã làm gì sai 」

「 Bọn họ căn bản không quan tâm, để ý đến tôi, có chăng họ chỉ quan tâm đến tôi có đứng số 1 hay không thôi 」

「 Đến bố mẹ cũng không yêu tôi, không ai trên thế giới này thương tôi 」

## QUÁ TRÌNH LÂU DÀI

Những tác động tiêu cực trong khoảng thời gian dài đến học sinh từ môi trường bên ngoài và sức khỏe thể chất cũng như tinh thần



## DẤU HIỆU CẤP TÍNH

Trong sinh hoạt hằng ngày, phát sinh những thay đổi đột ngột làm tăng áp lực cho học sinh, dẫn đến sự thay đổi thất thường về cảm xúc

# NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO TỰ SÁT Ở THANH THIẾU NIÊN

## FACT

### Cảm giác (**F**eelings)

- **Mất đi hy vọng:** Cuộc sống không thể tốt hơn;
- **Cảm thấy vô dụng:** “Chả ai quan tâm tôi”.

### Hành vi (**A**ction)

Hoặc những sự kiện liên quan (or Events)

- **Lạm dụng thuốc;**
- **Thường đề cập đến cái chết/hủy diệt**

### Thay đổi (**C**hange)

- **Hành vi:** không thể tập trung;
- **Ngủ:** Ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ;
- **Ăn uống:** Không muốn ăn/ăn quá nhiều;
- **Không hứng thú với những thứ đã từng yêu thích**

### Điềm báo (**T**hreats)

- **Ngôn ngữ:** “muốn thoát khỏi khổ đau”;
- **Đe dọa:** “Không lâu nữa tôi sẽ rời khỏi đây”;
- **Lên kế hoạch:** Sắp xếp, tặng đồ yêu thích, chuẩn bị tự sát...



# BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – PHỤ HUYNH

## BƯỚC MỘT - HỎI: HỌC SINH ĐANG CÓ NGUY CƠ, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

### Hỏi

「 Chủ động quan tâm và lắng nghe tâm sự của con 」



### Làm như thế nào?

- Phụ huynh nên chủ động quan tâm
- Đầu tiên cần nắm bắt tình hình và trò chuyện cùng con trẻ
- Lắng nghe những tâm sự của trẻ và không nên phủ định và chỉ trích

### Nói như thế nào?

- Gần đây con ngủ thế nào?
- Có điều gì con cần giúp đỡ không?
- Có phải gần đây con có điều gì đó không vui?

# BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CỔNG” – PHỤ HUYNH

## BƯỚC HAI – PHẢN ỨNG: KHI CẢM XÚC CỦA CON TRẺ GẶP VẤN ĐỀ NGHIÊM TRỌNG, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

### HÀNH ĐỘNG

「Giải đáp một cách thích hợp những câu hỏi của con và giúp đỡ, đồng hành cùng trẻ」



#### Làm như thế nào?

- Giúp đỡ, đồng hành và hãy lắng nghe những tâm sự của con trẻ
- Trong quá trình trả lời những thắc mắc của con trẻ, nên duy trì sự bình tĩnh, cởi mở, quan tâm, chấp nhận và cũng không nên đưa ra quan điểm bình luận

#### Nói như thế nào?

- Quan tâm kết quả đo nhiệt kế tâm trạng trong một tuần vừa qua: “Gần đây ngủ thế nào?” “Có cảm giác bất an?”
- Cùng con trẻ trò chuyện về những cảm giác như vô dụng, cô đơn... để có thể hạn chế mức độ bất ổn về mặt tâm lý của con trẻ

# BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – PHỤ HUYNH

## BƯỚC BA – CHUYỂN TIẾP: KHI CẢM XÚC CỦA CON TRẺ LIÊN TỤC TRONG TRẠNG THÁI CẢNH BÁO, LÀM THẾ NÀO?

### CHUYỂN TIẾP

「Tìm đến sự hỗ trợ từ đơn vị chuyên nghiệp và tiếp tục theo dõi tiến triển của con trẻ」



#### Làm như thế nào?

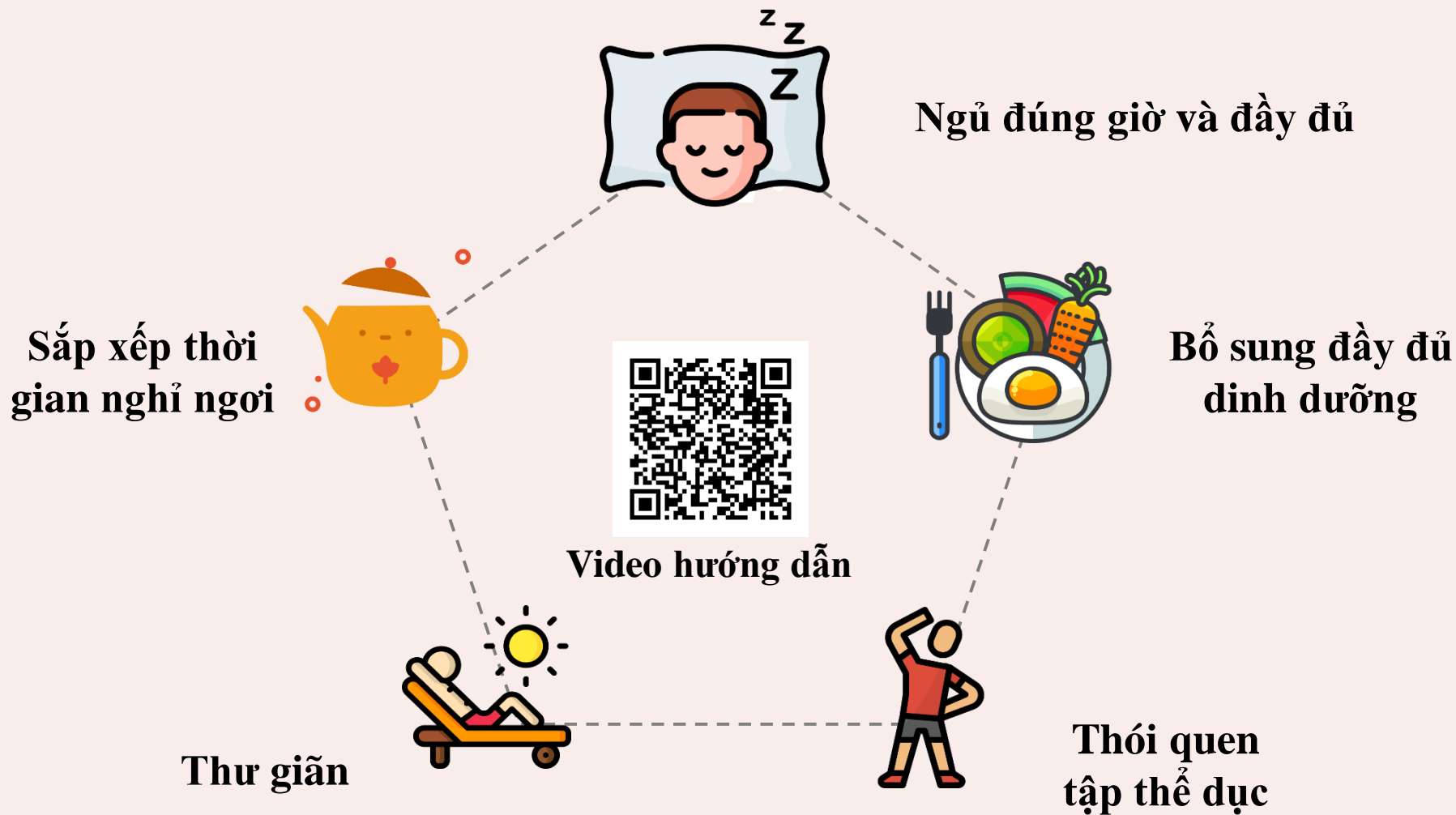
- Khi vấn đề con trẻ đang gặp phải vượt quá khả năng của bản thân thì nên tìm kiếm sự trợ giúp từ những người có chuyên môn trong và ngoài nhà trường.

#### Nói như thế nào?

Quan tâm đến cuộc sống hàng ngày và môi trường xung quanh của con bạn, nắm bắt nguyên tắc trong giao tiếp với con và nhà trường:

- Nếu đã đi gặp bác sĩ: Uống thuốc đều đặn và quay lại bác sĩ để đánh giá
- Nếu chưa gặp bác sĩ: Thảo luận với nhà trường để tìm phương án phù hợp

# NĂM PHƯƠNG PHÁP PHÒNG TRÁNH ÁP LỰC CHO CON TRẺ

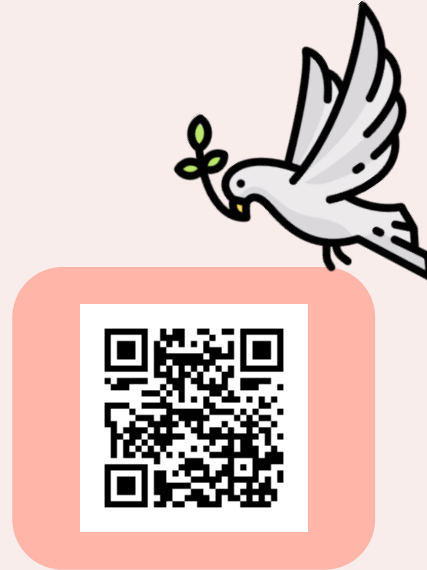


# TẬN DỤNG TÀI NGUYÊN INTERNET VÀ ĐỒNG HÀNH CÙNG TRẺ

Làm thế nào để hướng dẫn con trẻ về sức khỏe tinh thần?



Mạng lưới thông tin  
sức khỏe tinh thần –  
Trái tim hạnh phúc



Loạt sổ tay phòng chống  
tự sát của Hiệp hội phòng  
chống tự sát Đài Loan



Tài liệu tuyên truyền thúc  
đẩy sức khỏe tinh thần  
của Bộ Y tế và Phúc lợi

# THÔNG TIN KHÁC LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE TINH THẦN

Tôi có thể sử dụng những nguồn tài nguyên nào?



**Đường dây nóng tư vấn  
và cứu nạn quốc gia**



**Danh sách các cơ sở  
tư vấn tâm lý tại các  
quận, thành phố**



**Cẩm nang Tài nguyên  
Quốc gia về Nâng cao  
Sức khỏe tinh thần và  
Dịch vụ Tâm thần**



**1925 Đường dây chuyên dụng  
của Bộ Y tế và Phúc lợi**



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心



Trang chủ của Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục > Chuyên mục Nghiệp vụ Quan trọng > Tư vấn học sinh sinh viên > Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích

Hoặc Quét mã QR bên dưới



Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích  
Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục

- Tìm kiếm:
1. Sổ tay phòng chống tự sát và nâng cao sức khỏe tinh thần trong Nhà trường
  2. Sổ tay phòng chống tự sát dạng bỏ túi (dành cho giáo viên, phụ huynh và học sinh)

**Hoan nghênh mọi người tải về sử dụng!**



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心