

# NHẬN BIẾT DẤU HIỆU MUỐN TỰ TỬ

Tự tử hoặc lên kế hoạch tự tử là điều có thể xảy ra phổ biến trong bối cảnh cuộc sống căng thẳng, làm gia tăng các bệnh lý về tâm thần.

Trang web Health.com dẫn kết quả một cuộc nghiên cứu trước đây ở Mỹ cho thấy 3,7% dân số trưởng thành từng “nghiêm túc nghĩ về chuyện tự tử”. Thật không dễ để đoán biết khi những người thân của bạn có ý định tự tử. Tuy nhiên, bạn có thể để ý đến những dấu hiệu cảnh báo sau đây để hỗ trợ người thân của mình kịp thời:

Nói về chuyện tự tử. Nếu người thân của bạn từng đề cập đến chuyện gây hại cho bản thân hoặc nói rằng không muốn sống nữa, hãy coi đó là nghiêm túc. Người đó có thể có nguy cơ tự tử, nhất là khi họ ở trong tình trạng vô vọng và co cụm lại, rút lui khỏi các giao tiếp với gia đình, bạn bè. Đừng để họ cô đơn, hãy chứng tỏ bạn đang sẵn sàng lắng nghe, giúp đỡ.

Lo lắng, trầm cảm dễ dẫn đến nguy cơ tự tử

Trầm cảm. Một trong những triệu chứng đau đớn của những bệnh như trầm cảm hoặc rối loạn lưỡng cực (hưng - trầm cảm) có thể là ý định tự tử. Bà Paula Clayton, Giám đốc y khoa của Cơ quan ngăn ngừa tự tử Mỹ từng cho biết: “Trầm cảm là căn bệnh hàng đầu gây tự tử. Mức độ trầm cảm càng nặng và thời gian bệnh càng dài, bệnh nhân có nguy cơ tự tử càng cao”.

Mặc cảm tội lỗi. Giáo sư, tiến sĩ về tâm thần học tại Đại học Colombia (Mỹ), Madelyn Gould cho biết những người mắc rối loạn trầm cảm hoặc rối loạn lo âu có thể có những mặc cảm tội lỗi thái quá và không thích hợp. Khi họ chia sẻ được những mặc cảm này, người ngoài có thể thấy rằng đó là những mặc cảm tội lỗi không có thật. Vậy mà ở người bệnh, những mặc cảm này có thể khiến họ gây hại cho bản thân mình.

Dùng ma túy hoặc lạm dụng rượu. Việc tìm đến những thứ này để giải khuây ở những bệnh nhân tâm thần có thể là dấu hiệu của tự tử. Những chất này có thể làm người ta trở nên bốc đồng hơn trong khi các cuộc nghiên cứu đã cho thấy, có tới 80% các ca thực hiện tự tử xảy ra trong những lúc người ta bị kích thích mà không có kế hoạch rõ ràng từ trước.

Lo lắng. Đó là triệu chứng chủ chốt ở những bệnh nhân trầm cảm ở thể “kích động”. Cùng lúc, họ có thể hồi hộp, khó ngủ và khó tập trung. Những bệnh nhân trầm cảm “kích động” dễ có nguy cơ tự tử hơn bởi cảm giác lo lắng không yên rất khó chịu.

Sức khỏe kém. Những người già trên 65 tuổi chiếm tỷ lệ 16% trong số những ca tự tử vào năm 2004 ở Mỹ. Dù trầm cảm không gia tăng do tuổi tác nhưng nó có thể gia tăng theo sự mất khả năng sống độc lập, tai, mắt kém ở người già...