

## Đề phòng tự vận

Tự vận. Điều mà chúng ta không muốn nói đến. Chúng ta hy vọng chuyện này không bao giờ xảy ra cho bất cứ người nào mà chúng ta quen biết. Nhưng tự vận là một thực tế, và nó xảy ra thường hơn chúng ta tưởng. Khả năng mà tự vận có thể cướp mất mạng sống của người bạn thương thì không thể lờ đi được. Bằng cách để ý đến các dấu hiệu báo trước và bàn thảo về các vấn đề “không thể nhận thức được”, bạn có thể ngăn chặn được sự tự vận.

### Ai là người bị nguy hiểm ?

Những người có khuynh hướng tự vận bao gồm các loại người sau :

- Có triệu chứng bệnh trầm trọng về thân thể hoặc bệnh tâm thần.
- Nghiện rượu hoặc thuốc.
- Trải qua một sự mất mát lớn, như người thân chết, mất việc làm hoặc ly dị.
- Trải qua một sự thay đổi lớn trong cuộc đời của họ, như các vị thành niên hoặc các người lớn tuổi.
- Thường hay hăm dọa tự vận.

### Tại sao người ta tự vận ?

Có nhiều sự kiện dẫn con người đến quyết định kết liễu cuộc đời của họ, nhưng các cảm giác của họ về các sự kiện này quan trọng hơn là các sự kiện thực sự xảy ra. Tất cả các người muốn tự vận đều cảm thấy rằng không thể chịu nổi cuộc đời này nữa. Họ có cảm giác cùng cực của sự tuyệt vọng, bơ vơ, và chán chường. Riêng thành phần bị bệnh thần kinh, họ có thể nghe được tiếng nói hoặc có ảo giác mà những điều này thúc đẩy họ tự vận.

Những người nói đến vấn đề tự vận hay tìm cách tự vận không nhất thiết là họ muốn chết. Thông thường, họ tìm cách để cầu xin được sự giúp đỡ. Đôi khi, đi tìm cái chết dẫn con người đến một sự thay đổi quan trọng cho cuộc đời họ nếu họ có đủ những sự trợ giúp cần thiết.

Nếu bạn biết có ai tuyệt vọng đến mức độ muốn tự vận, bạn hãy giúp họ tìm một phương cách để vượt qua. Nếu chính bạn đang khủng hoảng mà bạn không thể nghĩ ra một lối thoát ngoại trừ phương cách “chấm dứt tất cả”, nên nhớ rằng, giúp đỡ cho sự khó khăn của bạn luôn sẵn có.

### Cái gì là những dấu hiệu nguy hiểm ?

Một vài dấu hiệu cho biết rằng có người muốn tự vận như:

- Luôn bộc lộ sự tuyệt vọng, bơ vơ hoặc chán chường.
- Tánh tình thay đổi, ví dụ như trước đây rất cẩn thận nay trở thành bất cẩn.
- Các dấu hiệu của sự chán nản, mất ngủ, tránh xa mọi người, ăn không ngon, không thích tham gia vào các hoạt động thông thường.
- Bất ngờ và thỉnh linh có thái độ thân thiện.
- Đem của cải phân phối cho bạn bè và gia đình.

- Lập di chúc, rút bảo hiểm ra, hoặc những sự chuẩn bị khác cho cái chết, ví dụ như bày tỏ nguyện vọng cuối cùng của mình với người thân nhất.
- Tạo những chú y liên quan đến cái chết, hoặc bày tỏ sự mưu tính tự vận. Các tư tưởng này một khi bộc lộ ra thì cần phải được lưu tâm đặc biệt.

### **Ngăn ngừa sự tự vận**

Nếu bạn nghi rằng có người muốn tự vận. Phải hành động ngay. Nếu có thể được, nói trực tiếp với người đó. Điều quan trọng nhất mà bạn cần làm là chăm chú lắng nghe họ tỏ bày mà không phán đoán gì cả.

Thảo luận về vấn đề tự vận có thể có khả năng làm người ta giảm tư tưởng muốn tự vận. Hầu như không có gì đáng lo ngại khi thảo luận đề tài này với một người mà họ không nghĩ đến sự tự vận thì sẽ thúc đẩy họ làm chuyện đó.

Tìm một nơi an toàn để nói chuyện với họ, và dành đủ thời gian cần thiết cho họ nói. Cho họ biết là bạn rất quan tâm và tôn trọng chuyện riêng tư của họ. Thăm hỏi các sự kiện đã xảy ra, và khuyến khích họ tự do bộc lộ ý tưởng của mình. Xem mọi chi tiết đều quan trọng.

Hỏi xem phải chăng họ cảm thấy tuyệt vọng đến độ muốn tự vận. Nếu câu trả lời là phải, hỏi, “Bạn có một kế hoạch nào không? Bằng cách nào và bạn định tự vận ở đâu?”

Vừa lo và sợ khi nghe người ta nói có ý định tự vận, bạn phải tự kiềm chế không nói ra các lời sau: “Bạn không nên nghĩ như vậy. Sự thể không quá tệ như mình nghĩ”. Nên nhớ rằng bạn là người được tin tưởng như tri kỷ. Tuy thế nó có thể làm bạn bối rối, khi nói ra các cảm nghĩ trên sẽ làm người ta khuây khỏa đi nhiều.

Hỏi xem có điều gì bạn có thể làm được. Bàn luận xem các nơi có thể xin giúp đỡ, cố vấn và trị liệu (gia đình, bạn bè, các cơ quan trong cộng đồng, các trung tâm giải quyết các vấn đề khủng hoảng.)

Làm một kế hoạch với họ trong những giờ hoặc ngày kế tiếp. Liên lạc giùm họ. Nếu được, có thể đi cùng họ đến chỗ để xin trợ giúp.

Cho người ta biết khi nào bạn rảnh, và chắc chắn có mặt khi đã hẹn. Đồng thời, cho biết những giới hạn mà mình có thể làm được. Cố gắng dàn xếp một người túc trực để họ có thể liên lạc bất cứ lúc nào.

Hỏi xem có ai biết về cảm giác tự vận. Những ai cần phải biết? Không biết đương sự có chịu hợp tác với các người này hay không? Đáng tiếc thay, không phải ai cũng nhạy cảm với chuyện này. Sự giữ kín là điều quan trọng, nhưng đừng giữ bí mật nếu có một tính mạng đang bị đe dọa.