

Ngăn ngừa thanh thiếu niên tự vận

Tự vận trong số người tuổi từ 15 đến 24 là một vấn đề trầm trọng tại Canada. Thời vị thành niên có thể là giai đoạn của sự bối rối và khủng hoảng. Đa số những người trẻ tuổi trải qua giai đoạn khủng hoảng này không mấy quá khó khăn, những người khác cảm thấy không tự lo liệu được và không còn hy vọng đến nỗi phải tự vận. Có nhiều nguyên nhân khác nhau khiến giới thanh thiếu niên tự vận, nhưng những nguyên nhân thông thường là:

- Đã tự vận một hay nhiều lần mà không thành công.
- Nếu các em quá tuyệt vọng. tính tình thay đổi là chuyện bình thường cho tuổi thiếu niên, nhưng những dấu hiệu quá tuyệt vọng có thể kể cả sự chán nản kéo dài quá lâu, không còn thích thú với những sinh hoạt thường ngày, tránh né bạn bè, mất sinh lực và động cơ sống, không thích gì nữa cả, chán nản với chính mình, lên hay xuống cân bất thường và thay đổi giờ giấc ngủ nghỉ.
- Các em dễ nóng giận, phá hoại và bốc đồng hoặc uống rượu hoặc dùng ma túy.
- Gia đình có nhiều xáo trộn, ví dụ như sự hung dữ, ngược đãi, thiếu sự giúp đỡ, thông cảm, hoặc gia đình quá kỷ luật và khắc khe.
- Gặp trở ngại về tình cảm với bạn bè hoặc gia đình. Vấn đề này rất bình thường trong thời niên thiếu, nhưng có thể trở thành nghiêm trọng nếu tình trạng kéo dài quá lâu.
- Những hệ số nguy cơ khác kể cả các chứng bệnh tâm thần như chứng tâm phiền hoặc tâm thần phân liệt, thất nghiệp lâu ngày, mất đi một người thân, bị hãm hiếp, học hành thất bại, hoặc bị ám ảnh bởi vấn đề sinh lý. Có nhiều em nghĩ rằng mình có thể bị bệnh đồng tình luyến ái, chẳng hạn, cảm thấy cô đơn vì các em không dám tâm sự với ai về vấn đề này. Hoặc các em có thể bị bắt nạt hay chọc ghẹo về bản năng giới tính của mình.
- Những em đã sống trong giai đoạn chiến tranh, bị hành hạ, hoặc bị tổn thương trước khi đến Canada có thể bị chán nản và cảm thấy tuyệt vọng.

Có nhiều yếu tố giúp các em bỏ ý định tự vận đó là: có một người biết giúp đỡ thông cảm ví dụ như - cha mẹ, thầy cô giáo, bạn thân hoặc nhân viên đặc trách thanh thiếu niên; để đương đầu với những khó khăn - em nào có tinh thần tháo vát và đủ nghị lực để đương đầu với những trở ngại khó khăn sẽ vượt qua dễ dàng hơn nếu có sự giúp đỡ và săn sóc của gia đình. Những gia đình có sự liên lạc mật thiết, ổn định và có sự hướng dẫn của cha mẹ rất cần thiết cho tuổi trẻ.

Làm thế nào để cha mẹ có thể giúp ngăn chặn vấn đề tự vận trong giới thanh thiếu niên?

- Tạo mối quan hệ gần gũi với con cái. Kể cả phương cách dành thì giờ sinh hoạt chung với nhau trong không khí vui tươi, giúp đỡ nhưng không xen vào sự riêng tư của con cái. Tỏ ra cảm thông khi thấy con buồn giận, nhưng phải chấp nhận rằng chúng có thể không muốn tâm sự với bạn về những vấn đề khó khăn của chúng.
- Lắng nghe những gì tuổi trẻ muốn nói. Nhiều em than phiền là cha mẹ thường vội vàng cho ý kiến, mà không chịu lắng nghe những quan điểm của các em.
- Nên cảm thông trong những trường hợp căng thẳng như gia đình đổ vỡ, những vấn đề với bạn bè, rắc rối với cảnh sát, những ngày thi quan trọng, gặp khó khăn ở trường hoặc công việc làm. (nhân viên tâm lý của trường có thể giúp các em và gia đình nếu các em gặp rắc rối.)
- Nên tìm nơi giúp đỡ nếu bạn nghi con mình có thể bị bệnh tâm thần. Có nhiều loại bệnh tâm thần bắt đầu từ tuổi niên thiếu. Phát hiện càng sớm vấn đề trị liệu càng dễ thành công.
- Khi con cái dọa tự vận hãy để ý thật trọng, đó là dấu hiệu các em cần giúp đỡ, hơn là dấu hiệu các em muốn tự vận thật sự. Nhưng đừng coi thường nên tìm cách giúp đỡ các em.

Một vài gia đình và cộng đồng có thể không muốn đề cập đến vấn đề tự vận, hoặc về những khó khăn họ đã gặp trong quá khứ. Nhưng giữ kín những cảm giác này có thể làm cho tình trạng nguy hiểm hơn. Tâm sự với nhân viên chuyên môn để được giúp đỡ, tuy nhiên, đó có thể là bước đầu để giải quyết vấn đề và đối phó với niềm đau.