

**Có ý nghĩ muốn
tự tử?**

**Chúng ta hãy nói
về chuyện này.**

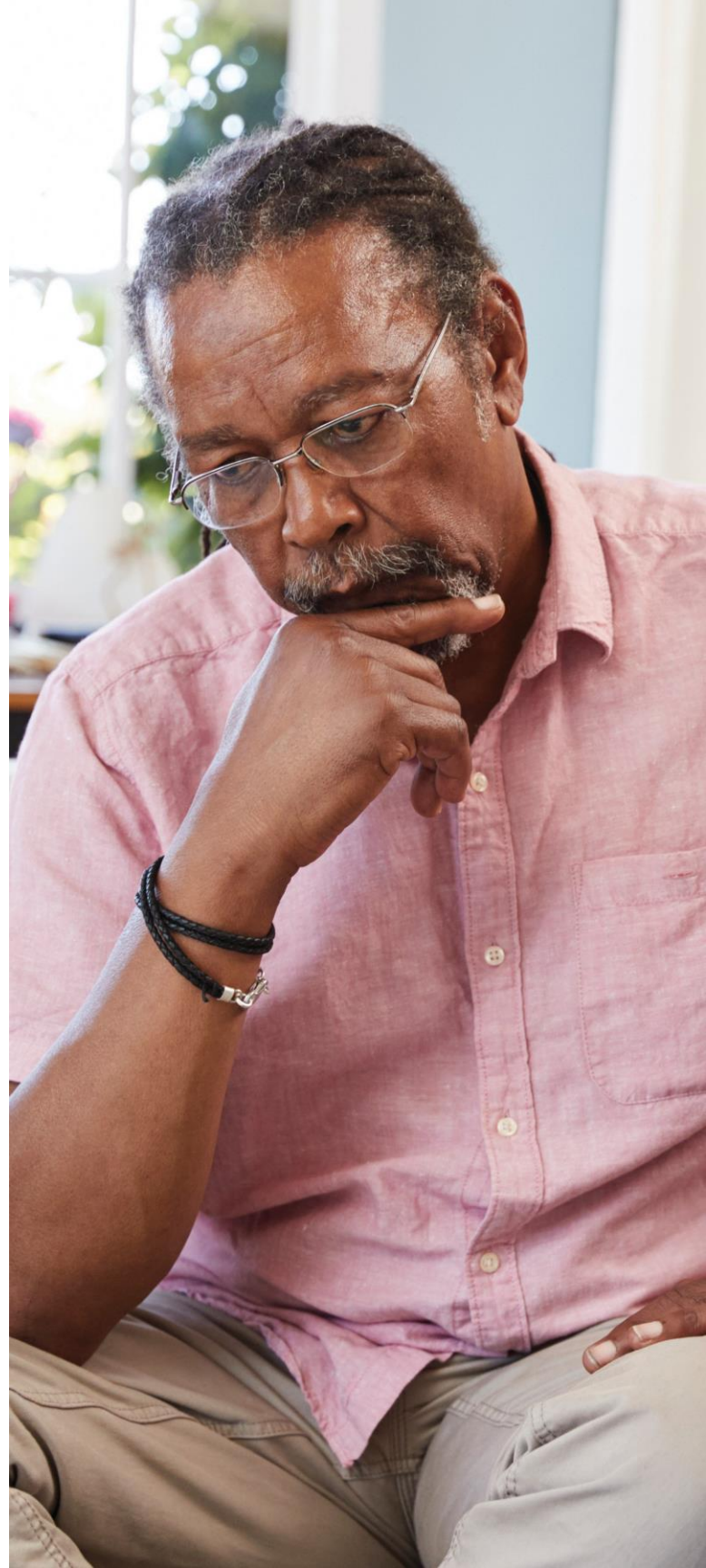
Havings suicidal thoughts? Let's talk about it.

Sức khỏe tốt là phải chăm sóc thân
thể và tâm trí - ở mọi lứa tuổi.



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services

Tất cả mọi người đều có những ngày không tốt; và lớn tuổi có thể còn có thêm nhiều thách thức khó khăn. Những thách thức này có thể dẫn đến tâm trạng buồn hoặc xấu hổ, hoặc dẫn đến các dấu hiệu cảnh báo (xem trang kế). Nếu những tâm trạng này làm xáo trộn cuộc sống, hoặc kéo dài quá lâu, thì đó có thể là sự báo hiệu có một vấn đề lớn hơn. Điều này đặc biệt đúng với những người lớn tuổi, là thành phần có nguy cơ tự tử cao hơn.





Các dấu hiệu cần lưu ý.

Trầm cảm không phải là sự kiện duy nhất cho biết có điều gì đó không ổn. Quý vị còn có thể có vấn đề về cảm xúc, cần được giúp đỡ, nếu quý vị có các triệu chứng sau đây:

Có những thay đổi về thể chất:

- Không điều chỉnh được những thay đổi về thể chất, như giấc ngủ, sức lực, hoặc sự ăn uống.
- Những cơn đau trầm trọng kéo dài.

Thay đổi cách suy nghĩ:

- Nghĩ rằng cuộc đời không đáng sống, nghĩ đến hủy hoại bản thân, hoặc nghĩ đến tự tử.
- Nghĩ rằng những người khác sẽ có cuộc sống tốt hơn nếu không có quý vị.

Thay đổi những cảm nghĩ trong lòng:

- Cảm thấy xa cách với những người hiểu quý vị.
- Cảm thấy là gánh nặng cho người khác.
- Cảm thấy bị bỏ rơi hoặc bị phản bội.
- Cảm thấy xấu hổ với hiện trạng bản thân.
- Không còn hy vọng, tuyệt vọng, hoặc không lối thoát.
- Sống không có mục đích.
- Thay đổi tâm trạng thất thường.

Thay đổi trong cách hành động:

- Cho những vật sở hữu có giá trị .
- Làm những việc cẩu thả, đưa quý vị vào tình huống nguy hiểm.
- Sắp xếp mọi việc để chuẩn bị hậu sự.
- Sử dụng ma túy và rượu nhiều hơn.
- Tránh né mọi người và hầu hết thời gian là sống một mình.

Áp lực căng thẳng trong cuộc sống:

- Căng thẳng về tài chính.
- Bệnh mãn tính hoặc ở thời kỳ cuối.
- Người thân qua đời hoặc tự tử.
- Xung khắc với gia đình hoặc với hệ thống hỗ trợ của cộng đồng.
- Tổn thương tâm lý, như bị ngược đãi hoặc hiếp đáp.
- Bị đối xử tồi tệ vì hiện trạng của bản thân.
- Không có người nào hiểu quý vị.
- Không đạt được những gì trông đợi.
- Không thích nghi với nền văn hóa mới.



Không phải chỉ có quý vị.

Nếu quý vị nhận thấy đang có bất cứ dấu hiệu nào, và tình trạng này gây khó khăn cho quý vị trong sinh hoạt hàng ngày:

- Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế, như y tá, chuyên viên trị liệu, hoặc cố vấn. Đừng sợ khi nói cho họ biết quý vị đang suy nghĩ điều gì, và có những thay đổi như thế nào. Bác sĩ sẽ giúp tìm ra các vấn đề và thảo luận các phương cách điều trị.
- Hãy nói chuyện với người nào mà quý vị hiểu và tin tưởng. Các bạn và nhất là người trong gia đình có thể đã nhận thấy những thay đổi mà quý vị chưa thấy được. Hãy thổ lộ tâm sự của quý vị và lắng nghe họ nói gì. Người hướng dẫn về tâm linh có thể là người mà quý vị nên đến trước.

6

- Nếu quý vị ở trong trung tâm người cao niên hoặc có tham gia các chương trình trong cộng đồng thì quý vị nên hỏi một nhân viên hoặc tình nguyện viên về sự hỗ trợ hoặc các nguồn hỗ trợ.
- **Hãy gọi Đường Dây Nóng về Tự Tử & Khủng Hoảng: 1-855-278-4204**
Các cố vấn thiện nguyện đã được huấn luyện, làm việc 24/7.
Miễn phí và bảo mật
- Xem thêm các nguồn hỗ trợ địa phương tại www.scchope.org



7

Nếu cảm thấy trầm cảm, tuyệt vọng, hoặc nghĩ đến tự tử, hãy tìm sự giúp đỡ. Quý vị nên nói chuyện với một người nào đó và tìm sự hỗ trợ quý vị đang cần để trở lại với một đời sống thật trọn vẹn.

Hãy gọi Đường Dây Nóng về Tự Tử & Khủng Hoảng: 1-855-278-4204

Các cố vấn thiện nguyện đã được huấn luyện, làm việc 24/7

Miễn phí và bảo mật

Xem thêm thông tin và các nguồn hỗ trợ tại www.scchope.org

Muốn biết thêm thông tin về tất cả các Chương trình của Hạt Santa Clara, hoặc muốn biết quý vị có hội đủ điều kiện hay không, quý vị có thể liên lạc: Call Center (800) 704-0900

Nếu quý vị có nhu cầu khẩn cấp về sức khỏe tâm trí, hoặc trong cơn khủng hoảng, hãy liên lạc: Nhóm Đáp Ứng Khủng Hoảng Di Động (Mobile Crisis Response Team): (800) 704-0900; nhấn số 2

Trung Tâm Y Tế Tâm Trí Cấp Tính, không cần hẹn, hoặc gọi:
(408) 885-7855
871 Enborg Court
San Jose, CA 95128
Thứ Hai – Chủ Nhật: 8:00 sáng – 10:00 tối

VT-5843 Translated by VMC. LS. CV/ 12/24/2019



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services