

Xem Các Dấu Hiệu Cảnh Báo về Tự Tử **Tháng chín là Tháng Nhận Thức Ngăn Ngừa Tự Tử**

Sacramento – Là một phần trong Tháng Nhận Thức về [Ngăn Ngừa Tự Tử](#), Học Khu Sacramento kêu gọi các phụ huynh và học sinh tìm kiếm sự hỗ trợ sức khỏe tinh thần trong thời gian đại dịch sức khỏe của COVID-19. Học khu khuyến khích các học sinh và phụ huynh tìm hiểu các dấu hiệu của distress và cách thức yêu cầu sự giúp đỡ. Điều này bao gồm giáo dục các gia đình trao đổi về vấn đề tự tử, sức khỏe tinh thần, và lạm dụng chất kích thích và gây nghiện.

“Điều cần thiết là chúng ta phải giáo dục cộng đồng của chúng ta về việc tự tử, sức khỏe tinh thần và các vấn đề về lạm dụng chất kích thích và cách chúng ảnh hưởng đến tất cả mọi người trong cộng đồng,” **Giám Đốc Học Khu Jorge Aguilar phát biểu.** “Các học sinh của chúng ta đã trải qua sự tổn thương tập thể, nhưng điều quan trọng để biết là các bạn không đơn độc, và các bạn nhận được sự hỗ trợ trong cộng đồng trường của chúng ta, bao gồm Nhân Viên Dịch Vụ Y Tế Hỗ Trợ Học Sinh của SCUSD. Chúng ta phải khuyến khích bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, và các nhà cung ứng nhận ra các dấu hiệu của vấn đề, và hướng dẫn cho những người cần các dịch vụ và hỗ trợ thích hợp – do bạn bè và thông tin đại chúng là các nguồn thông tin quan trọng cho những người trẻ tuổi.”

Học khu đã cho thấy [thống kê từ cuộc Khảo Sát Trẻ Em Lành Mạnh Cali của SCUSD gần đây](#) các học sinh chỉ ra rằng trong 12 tháng vừa qua, trung bình cứ năm học sinh thì có một học sinh đã nghĩ đến việc tự tử. Học khu khuyến khích bất kỳ ai nghĩ đến vấn đề tự tử hoặc ai biết được bất kỳ người nào cần sự giúp đỡ liên lạc để được hỗ trợ bằng cách gọi [Đường Dây Nóng Ngăn Ngừa Tự Tử](#) tại số 800-273-8255. Các học sinh có thể gọi đường dây nóng của SCUSD tại số (916) 643-2333 hay lên [Trang Ngăn Ngừa Tự Tử](#) của học khu để tìm được nhiều nguồn hỗ trợ hơn.

Các dấu hiệu có thể bao gồm:

- Nói về việc muốn chết hay tự tử
- Gia tăng sử dụng chất kích thích hay rượu bia
- Nóng giận không kiểm soát được
- Cho đi các tài sản cá nhân
- Lo lắng hay dễ kích động
- Cảm thấy vô dụng, tuyệt vọng hay bị mất kết
- Thay đổi giấc ngủ

“Một trong các cách tốt nhất chúng ta biết để ngăn ngừa tự tử là chúng ta nhìn thấy điều gì đó, nói ra điều gì đó. Để đặt những câu hỏi đó, điều gì thật sự khó và khó để thực hiện, nhưng đó thật sự là sự can thiệp,” **Victoria Flores, Giám Đốc các Dịch Vụ Sức Khỏe và Hỗ Trợ Học Sinh của SCUSD phát biểu,** “Nếu bạn đang nghĩ đến việc tự tử, xin yêu cầu sự giúp đỡ hay tìm kiếm sự giúp đỡ.”

Một nghiên cứu gần đây trên tạp chí JAMA Network Open của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ đã cho thấy do đại dịch COVID-19 và việc giãn cách xã hội, gần một phần tư số dân Hoa Kỳ đang trải qua các triệu chứng trầm cảm, nhiều gấp ba lần so với trước đại dịch. Những lợi ích của việc

ngăn ngừa và vượt qua những thách thức về sức khỏe tinh thần, nỗ lực tự tử và mất mát, và lạm dụng chất kích thích thì rất đáng kể và có đáng giá đối với các cá nhân, gia đình, và cộng đồng của chúng ta nói chung. Nhóm [Dịch Vụ Sức Khỏe & Hỗ Trợ Học Sinh của SCUSD](#) cam kết để thúc đẩy và cung cấp nhận thức việc ngăn ngừa tự tử, giáo dục và can thiệp được lập ra để xây dựng khả năng phục hồi, tạo ra sự an toàn, và tìm kiếm hy vọng. [Các nguồn cũng có thể được tìm thấy tại trang nguồn Mỗi Vấn Đề của Tâm Trí \(Each Mind Matters resource page\).](#)

Đường Dây về Khủng Hoảng

- [National Suicide Prevention Lifeline](#): 800-273-8255
- [National Sexual Assault Hotline](#): 800-656-4673
- [National Domestic Violence Hotline](#): 800-799-7233
- The Trevor Project
 - TrevorLifeline: 866-488-7386
 - TrevorText: Text **START** to 678678
 - TrevorChat at suicidepreventionlifeline.org
 - Trans Lifeline: 877-565-8860
- [Crisis Text Line](#): Text “HOME” to 741-741
- [The Source Sacramento](#): Call/Text 1-916-787-7678 (Support for youth/caregivers 24/7)