

# Trầm Cảm & Tự Sát Của Giới Trẻ

## Huyền Thoại & Thực Tế

Những huyền thoại về trầm cảm và tự sát thường bị tách biệt mọi người từ những điều trị có hiệu quả và từ những hỗ trợ để ngăn ngừa tự sát. Điều quan trọng là tất cả người lớn chúng ta cần phải học những sự kiện thực tế để chúng ta có thể hỗ trợ và cung cấp cho giới trẻ những thông tin chính xác.

---

**Huyền thoại:** Nói về tự sát có thể là cho ai đó ý tưởng để tự sát.

**Thực tế:** Bạn nói về tự xác không có nghĩa là bạn gợi ý tưởng xấu cho người muốn tự xác. Nhưng trái ngược lại đưa ra chủ đề tự sát và công khai thảo luận là một trong những điều hữu ích nhất mà bạn có thể làm.

---

**Huyền thoại:** Những người nói về tự xác thì họ sẽ không thực sự làm điều đó.

**Thực tế:** Hầu hết những người chết do tự xác thường thì họ đã có một số dấu hiệu hoặc cảnh báo. Bạn đừng nên bỏ qua những mối đe dọa tự xác. Chẳng hạn những câu nói như "*Bạn sẽ hối hận sau khi tôi chết*" hoặc "*tôi không có lối thoát*" - bất kể đó là câu nói vô tình hay câu nói đùa – đều có thể là những cảm giác tự xác nghiêm trọng.

---

**Huyền thoại:** Nếu một người có ý định tự xác thì không có gì có thể ngăn cản họ.

**Thực tế:** Ngay cả những người bị trầm cảm nặng nhất, họ cũng có cảm giác bị dao động cho đến giây phút cuối cùng giữa muốn sống và muốn chết. Hầu hết những người có ý tự xác đều không muốn chết; họ chỉ muốn chấm dứt cơn đau của họ. Họ muốn có một động lực để kết thúc tất cả. Tuy nhiên cảm giác áp đảo đó không kéo dài mãi mãi.

---

**Huyền thoại:** Bất cứ người nào muốn tự giết họ đều là điên cuồng.

**Thực tế:** Hầu hết những người tự sát không phải là người bị bệnh thần kinh hoặc bị điên. Họ có thể bị trầm cảm hoặc họ phải vật lộn với việc sử dụng chất gây nghiện hoặc bị đau khổ về tinh thần. Những người cực kỳ đau khổ và đau khổ về tinh thần là dấu hiệu của bệnh tâm thần, nhưng không phải là dấu hiệu của bệnh thần kinh.

---

**Huyền thoại:** Giới trẻ buồn rầu là chuyện bình thường; giới trẻ không “thực sự” bị trầm cảm.

**Thực tế:** Trầm cảm có thể ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi hoặc bất kỳ chủng tộc, sắc tộc, hoặc tầng lớp kinh tế nào. Cũng như những căn bệnh khác, trầm cảm có thể ảnh hưởng đến giới trẻ. Tỷ lệ trầm cảm ở thanh thiếu niên và thanh niên tăng từ 8.7% năm 2006 lên 11.3% năm 2014. Mặc dù tỷ lệ trầm cảm có tăng, nhưng các điều trị cũng đang giúp nhiều thanh niên đối phó với căn bệnh này.

---

**Huyền thoại:** Những em giới trẻ bị trầm cảm cho rằng mình yếu đuối và họ chỉ cần kéo mình lại với nhau. Không có ai có thể giúp họ được.

**Thực tế:** Trầm cảm không phải là một sự yếu đuối; đó là một rối loạn sức khỏe nghiêm trọng. Cả giới trẻ và người lớn bị trầm cảm đều cần được điều trị. Chuyên gia trị liệu hoặc người cố vấn được đào tạo để giúp cho bệnh nhân suy nghĩ tích cực hơn, giúp họ thay đổi thái độ, giúp họ đối phó với mọi vấn đề, hoặc đối phó với những mối quan hệ. Bác sĩ có thể kê toa thuốc để làm giảm các triệu chứng trầm cảm. Sự kết hợp của liệu pháp và thuốc có lợi đối với nhiều người,

---

**Huyền thoại:** Rất dễ dàng để nhận diện một thiếu niên bị trầm cảm vì họ thường khóc và lánh xa bạn bè và gia đình.

**Thực tế:** Trong khi tâm trạng buồn rầu và lánh xa là một trong số dấu hiệu của trầm cảm, nhưng cũng có một số triệu chứng không được biết đến nhiều. Giới trẻ có thể cảm thấy bực bội hoặc lo lắng. Họ có thể cảm thấy không có năng lượng và cảm thấy mệt mỏi nhưng rất khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều. Họ có thể ăn không ngon miệng hoặc ăn quá nhiều dẫn đến sự thay đổi trọng lượng. Chỉ có nhân viên chuyên gia mới có thể chẩn đoán về bệnh trầm cảm.

---

**Huyền thoại:** Trầm cảm là vấn đề sức khỏe tâm thần duy nhất liên quan đến tự sát.

**Thực tế:** Mặc dù trầm cảm liên quan chặt chẽ đến tự sát của giới trẻ, nhưng các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần khác cũng rất là quan trọng. Vấn đề sử dụng chất gây nghiện là một yếu tố tiên đoán chính cho tự sát. Nếu giới trẻ sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó với những cảm giác tiêu cực, thì chúng có nguy cơ tự sát gia tăng. Một số giới trẻ cố tình tự gây thương tích không bằng cách tự sát để đối phó với những cảm giác tiêu cực. Mặc dù các thương tích này không phải là tự sát, nhưng những học sinh tự gây tổn thương có nguy cơ tự sát gia tăng. Nếu được can thiệp sớm và điều trị tất cả các mối quan tâm về tâm thần là điều bảo vệ tốt nhất của nguy cơ tự sát.

Gọi số 1-800-273-8255, “Đường Dây Phòng Chống Tự sát Quốc Gia” để được hỗ trợ miễn phí và kín đáo. Văn phòng phục vụ 7 ngày mỗi tuần.

