

Dành cho
Học sinh



SỔ TAY PHÒNG CHỐNG TỰ SÁT DẠNG BỎ TÚI

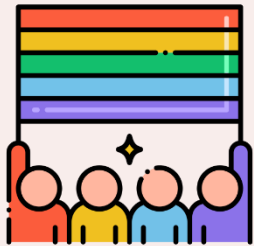
Khi chúng mình ở bên nhau



ĐA DẠNG VỀ CÁC NHÓM NGƯỜI KHÁC NHAU



Nhóm người khuyết tật



Cộng đồng LGBTQ+



Nhóm người dân tộc thiểu số và Khách gia



Tân di dân

Trong nhà trường có rất nhiều nhóm người khác nhau, chúng ta đều phải tôn trọng những nhu cầu của họ

HÃY DỪNG NGAY HÀNH VI BẠO LỰC, ỨC HIẾP!



Bạo lực về mặt
thể xác



Bạo lực trong
lời nói



Bạo lực trong các
mối quan hệ (cô
lập người khác)



Bạo lực trên
internet

Khi bạn phát hiện ra bạn học bị bắt nạt/ức hiếp, hãy ghi nhớ rằng thầy cô giáo và Nhà trường luôn có hòm thư để phản ánh hoặc gọi điện thoại đến đường dây 1953 của Bộ Giáo dục. Khi bạn học bị bạo lực học đường, chúng ta cần cổ vũ và khích lệ họ dũng cảm nói ra sự thật

BẠN HỌC CỦA CHÚNG TA LÀM SAO VẬY?



- Thường phàn nàn về tình hình sức khỏe và tinh thần như đau đầu, đau dạ dày...
- Không muốn ăn cơm hoặc tự dưng ăn nhiều



- Dễ bị kích động
- Mất đi hứng thú với những hoạt động sau giờ học



- Gần đây trốn tiết hoặc xin nghỉ phép với tần suất cao
- Bắt đầu có tình trạng sử dụng chất kích thích hoặc lạm dụng thuốc
- Có hành vi tự làm tổn thương

Haizz, ngủ không ngon

Các bạn đi chơi bóng đi, hôm nay tớ không đi đâu

Tôi bị tức ngực, muốn đến phòng Y tế nghỉ ngơi



Khi bạn học có những triệu chứng trên, chúng ta cần quan tâm họ nhiều hơn

NHIỆT KẾ ĐO CẢM XÚC

Phụ huynh có thể thông qua Nhiệt kế đo cảm xúc cùng với cuộc trò chuyện với con trẻ để nắm bắt được tình hình của chúng, quan tâm và giúp đỡ, cũng như cùng tìm ra cách tháo gỡ vấn đề

Bạn hãy hồi tưởng lại trong một tuần vừa qua (bao gồm cả hôm nay) về những điều làm cho bạn cảm thấy phiền lòng hoặc đau khổ, và khoanh tròn vào những con số thể hiện mức độ ảnh hưởng (0 thể hiện hoàn toàn không ảnh hưởng và 4 thể hiện mức độ ảnh hưởng rất nghiêm trọng)

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. Trạng thái khi ngủ: khó ngủ, dễ tỉnh giấc... _____	0	1	2	3	4
2. Cảm giác lo âu, bất an _____	0	1	2	3	4
3. Dễ cảm thấy đau khổ hoặc tức giận _____	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy ưu tư, tâm trạng xuống dốc _____	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy không bằng người khác _____	0	1	2	3	4
* Có ý đồ tự sát _____	0	1	2	3	4

Cách tính điểm và giải thích

Năm câu hỏi phía trước:

0-5 điểm: Trong phạm vi bình thường, cho thấy tinh thần và sức khỏe ở trạng thái bình thường

6-9 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nhẹ, nên gặp gỡ bạn bè và người thân để giải tỏa cảm xúc

10-14 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ trung bình, nên đi giải khuây hoặc đi tìm tư vấn tâm lý

Trên 15 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nghiêm trọng, nên đi gặp bác sĩ tâm thần để có đánh giá cụ thể

Câu hỏi “có ý đồ tự sát”: Đây là câu hỏi thêm, nếu như ở 5 câu hỏi trên mà số điểm đạt được dưới 6 điểm nhưng ở câu hỏi này số điểm trên 2 điểm thì nên suy nghĩ về việc có tìm đến trị liệu tâm lý

Tại sao phải tiến hành kiểm tra?

Nắm bắt mức độ căng thẳng tâm lý ở trẻ một cách nhanh chóng

Khi nào thì có thể kiểm tra?

Bất cứ lúc nào, khi bạn muốn quan tâm tình hình gần đây để có thể dễ dàng nói chuyện với con

Đây là ứng dụng Nhiệt kế đo cảm xúc!

Hãy tải về ngay lập tức ~



1. Ghi chép mức độ thay đổi tâm lý



2. Sách và video miễn phí về sức khỏe tinh thần



3. Thông tin của các đơn vị liên quan



4. Cài đặt nhắc nhở tự kiểm tra



NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO TỰ SÁT Ở THANH THIẾU NIÊN

FACT

Cảm giác (**F**eelings)

- **Mất đi hy vọng:** Cuộc sống không thể tốt hơn;
- **Cảm thấy vô dụng:** “Chả ai quan tâm tôi”.

Hành vi (**A**ction)

Hoặc những sự kiện liên quan (or Events)

- **Lạm dụng thuốc;**
- **Thường đề cập đến cái chết/hủy diệt**

Thay đổi (**C**hange)

- **Hành vi:** không thể tập trung;
- **Ngủ:** Ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ;
- **Ăn uống:** Không muốn ăn/ăn quá nhiều;
- **Không hứng thú với những thứ đã từng yêu thích**

Điềm báo (**T**hreats)

- **Ngôn ngữ:** “muốn thoát khỏi khổ đau”;
- **Đe dọa:** “Không lâu nữa tôi sẽ rời khỏi đây”;
- **Lên kế hoạch:** Sắp xếp, tặng đồ yêu thích, chuẩn bị tự sát...



CÙNG NHAU LÀM SÁNG TỎ NHỮNG ĐIỀU BẤT THƯỜNG

~~Bàn luận về tự sát sẽ không khiến người khác sợ sát~~

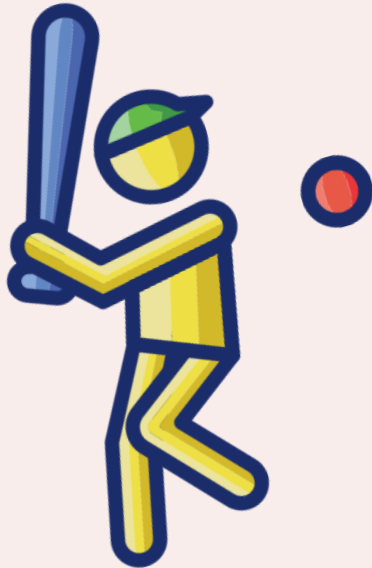
~~Một tuần sau khi xuất viện, bạn học dễ bị tổn thương và cần được chăm sóc.~~

~~Không phải chỉ có người mắc các bệnh tâm thần mới có ý muốn tự sát~~

~~Và không phải ca tự sát nào cũng liên quan đến di truyền~~

~~Nghiêm túc xem xét tất cả những đe dọa cảnh báo về tự sát (như tiết lộ ý định tự sát trên mạng)~~

~~Nguyên nhân tự sát rất phức tạp và không thể giải thích bằng một yếu tố hoặc sự kiện đơn lẻ~~



Làm sáng tỏ những điều bất thường, dang rộng cánh tay và bao dung với người khác



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

LÀM THẾ NÀO NHẬN BIẾT DẤU HIỆU TỰ SÁT



Quan sát
thường nhật



Bạn học gần đây
hay không đến lớp



Nội dung bài
viết và ghi chép



Quá trình trò chuyện với bạn bè



Những tin nhắn từ
mạng xã hội

Trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể phát hiện ra dấu hiệu tự sát của bạn bè

BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CỔNG” – HỌC SINH

BƯỚC MỘT - HỎI: BẠN HỌC ĐANG CÓ NGUY CƠ, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

Hỏi

「 Chủ động quan tâm và lắng nghe tâm sự của bạn 」



Làm như thế nào?

- Phải có sự quan sát tinh tế những điều bất thường của bạn
- Lúc tan học, chủ động quan tâm đến bạn, lắng nghe tâm sự của bạn cũng có thể cứu một mạng người, nhưng chú ý không bình luận về lựa chọn của bạn

Nói như thế nào?

- Gần đây bạn có điều gì không vui?
- Có điều gì làm bạn phiền lòng hay cảm thấy khó chịu?
- Có phải bạn đang thấy sống rất khổ sở?

BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – HỌC SINH

BƯỚC HAI – PHẢN ỨNG: KHI CẢM XÚC CỦA BẠN HỌC GẶP VẤN ĐỀ NGHIÊM TRỌNG, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

HÀNH ĐỘNG

「Giải đáp một cách thích hợp những câu hỏi của bạn học và giúp đỡ, đồng hành cùng bạn」



Làm như thế nào?

- Giúp đỡ, đồng hành và hãy lắng nghe những tâm sự của bạn
- Duy trì sự bình tĩnh, cởi mở, quan tâm, chấp nhận và cũng không nên đưa ra quan điểm bình luận
- Ghi nhớ thông báo cho thầy cô giáo

Nói như thế nào?

- “Sau khi tan học, chúng ta có thể cùng nhau ăn cơm và trò chuyện”
- “Nếu bạn có bất kỳ điều gì cần, tôi đều có mặt”
- “Về nhà rồi mà có bất cứ điều gì, đều có thể liên lạc với tôi”

BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CỒNG” – HỌC SINH

BƯỚC BA – CHUYÊN TIẾP: KHI CẢM XÚC CỦA BẠN HỌC LIÊN TỤC TRONG TRẠNG THÁI CẢNH BÁO, LÀM THẾ NÀO?

CHUYÊN TIẾP

「Tìm đến sự hỗ trợ từ đơn vị chuyên nghiệp và tiếp tục theo dõi tiến triển của bạn học」



Làm như thế nào?

- Khi vấn đề bạn học đang gặp phải vượt quá khả năng của bản thân thì có thể liên hệ với thầy cô, phụ huynh để tìm kiếm sự trợ giúp trong và ngoài nhà trường.

Nói như thế nào?

Sớm phát hiện và đến gặp bác sĩ để có hiệu quả tốt nhất. Khuyến khích bạn học dũng cảm nói ra với những người có chuyên môn để khắc phục những vướng mắc về tâm lý. Bạn có thể nói “Ưu tư hay lo lắng đều có thể được khắc phục, chúng ta cùng nhau đối diện với những điều đó” hay “Tớ có thể đi cùng bạn đến gặp bác sĩ”

HÃY CÙNG LÀM BẠN TỐT!



Giữ cân bằng dinh dưỡng với định lượng cố định trong ba bữa



Có thói quen ngủ tốt



Thường xuyên vận động



Tuyệt đối không sử dụng chất kích thích và những chất có hại



Thiết lập những mối quan hệ xã hội tốt đẹp

Quan tâm đến bạn học, cũng đừng quên bản thân, chăm sóc tốt bản thân mới có thể vượt qua mọi áp lực

Trang chủ của Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục > Chuyên mục Nghiệp vụ Quan trọng > Tư vấn học sinh sinh viên > Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích

Hoặc Quét mã QR bên dưới



Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích
Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục



Tìm kiếm: 1. Sổ tay phòng chống tự sát và nâng cao sức khỏe tinh thần trong Nhà trường
2. Sổ tay phòng chống tự sát dạng bỏ túi (dành cho giáo viên, phụ huynh và học sinh)

Hoan nghênh mọi người tải về sử dụng!



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心