

Cần Phải Làm Gì

- Hãy thật sự quan tâm tới mọi lời đe dọa tự tử. Lắng nghe và bày tỏ quan tâm một cách không chỉ trích, và để ý đến các dấu hiệu báo trước.
- Thẳng thắn đặt câu hỏi ("Tại sao bạn lại nói là không thiết sống trên cõi đời này? Bạn có kế hoạch gì không? Bạn chịu nói chuyện với một người nào đó có thể giúp đỡ bạn hay không?")
- Hãy nói và thể hiện quan tâm của quý vị.
- Đảm bảo rằng người đó không có bất cứ thứ gì để gây thương tích cho bản thân họ.
- Để họ gần bó với những người thân thương và được sự trợ giúp chuyên nghiệp.

Có thể tìm những nguồn trợ giúp chuyên nghiệp ở đâu?

- Gọi đường dây nóng Asian LifeNet đa ngôn ngữ giúp ngăn ngừa khủng hoảng (Số điện thoại: 1-877-990-8585)
- Ghé thăm trang mạng của Liên Hiệp Sức Khỏe Tinh Thần cho Người Mỹ gốc Á Châu của Thành Phố New York (New York Coalition of Asian American Mental Health) tại (www.asianmentalhealth.org) để xem danh bạ các dịch vụ đa ngôn ngữ và để kết nối với các thông tin và nguồn giám định và giới thiệu khác
- Đi cùng với họ tới phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Các bệnh viện công tiếp nhận tất cả các bệnh nhân bất kể tình trạng nhập cư và bảo hiểm và sẽ giữ kín thông tin về bệnh nhân. Nhiều bệnh viện công có các nhân viên chăm sóc sức khỏe tinh thần là người Á Châu với hai nền văn hóa và biết song ngữ.



What To Do

- Take all suicide threats seriously. Listen and express concern in a nonjudgmental way, and watch for warning signals.
- Ask questions openly ("Why did you say that life is not worth living? Do you have a plan? Will you talk with someone who can help?")
- Say and show that you care.
- Make sure that the person has no access to anything that can be used to hurt him/herself.
- Get the individual connected with loved ones and professional help.

What are the Options of Getting Professional Help?

- Dial Asian LifeNet multilingual crisis intervention hotline (Tel: 1-877-990-8585)
- Visit the website of the New York Coalition of Asian American Mental Health (www.asianmentalhealth.org) for a directory of multilingual services and linkage to other assessment and referral information and resources
- Accompany the individual to the emergency room of the nearest hospital. Public hospitals accept all patients regardless of their immigrant status and insurance coverage, and will protect patient confidentiality. There are Asian bicultural and bilingual mental health staff in many of the public hospitals.

Các cơ quan đóng góp:
Contributing Agencies:

HAMILTON-MADISON HOUSE
The New York Coalition for
Asian American Mental Health
Mental Health Association of NY



Đến lúc phải đoàn kết để

Tôn trọng và chăm sóc các phụ nữ cao niên
Gốc Á Châu trong cộng đồng của chúng ta

A Time To Gather Together

Honoring and Caring for the
Elderly Asian Women in our Community

Số liệu mới nhất được công bố từ Trung Tâm Ngăn Ngừa và Kiểm Soát Bệnh Tật cho biết phụ nữ Mỹ gốc Á Châu/Đảo Thái Bình Dương ở độ tuổi từ 75 trở lên có tỷ lệ tự tử cao gấp đôi so với phụ nữ cao niên người Mỹ da Trắng và Mỹ gốc Phi Châu.

Latest data released by Centers of Disease Control and Prevention indicates that Asian American/Pacific Islander women aged 75 and older have almost twice as high rates of suicide than elderly Caucasian and African American women.

Tại sao lại như vậy?

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tinh thần ở những cộng đồng Người Á Châu đồng ý rằng phụ nữ cao niên Á Châu thường chật vật với những hoàn cảnh khó khăn trong khi chỉ nhận được chút ít hỗ trợ của xã hội và gia đình:

- Lịch sử từng trải qua đau buồn và mất mát;
- Vai trò thứ yếu trong xã hội do chướng ngại về ngôn ngữ, giới tính và tuổi tác;
- Sống đơn độc;
- Các nguồn hỗ trợ tài chính hạn chế;
- Những bệnh lý mãn tính;
- Những triệu chứng trầm cảm không được chữa trị vì thiếu hiểu biết về chứng bệnh tâm thần và các nguồn trị liệu thích hợp;
- Cảm giác xấu hổ hay thất bại liên quan đến những giá trị văn hóa của Người Á Châu: "Tôi không muốn trở thành một gánh nặng cho gia đình mình!"



Why?

Mental health professionals in the Asian communities agree that Asian elder women often struggle with difficult circumstances with little social and familial support:

- History of trauma and losses;
- Marginalized role in society due to language barrier, gender and age;
- Living alone;
- Limited financial resources;
- Chronic health problems;
- Untreated depressive symptoms due to lack of knowledge of mental illness and appropriate treatment resources;
- Feelings of shame and failure associated with Asian cultural values: "I don't want to be a burden to my family!"

Những nhận thức sai lầm về việc tự tử:

"Người hay nói về việc tự tử sẽ không dám làm điều đó."

Ở các cộng đồng người Á Châu, **Không đúng** những câu nói như "Tôi vô dụng" và "Tôi thà chết còn hơn" là những đặc ngữ văn hóa thường được hiểu là một cách muốn được quan tâm. Do đó sự thông báo ý tưởng tự tử của người nói thường bị làm ngơ. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy hầu hết những người có hành vi hay cố ý tự tử thường cho thấy một số dấu hiệu hay cảnh báo trước nào đó. Điều quan trọng là không nên coi thường những lời nói biểu lộ sự mong muốn cái chết hay những lời đe dọa tự tử vì đó là những dấu hiệu cho thấy là người nói những lời đó có thể bị căng thẳng và đang trải nghiệm cảm nghĩ muốn tự tử.

"Nếu một người quyết chí tự tử thì chẳng có gì có thể ngăn cản họ được." **Không đúng**

Phần lớn những người muốn tự tử không muốn chết; họ chỉ muốn kết thúc nỗi đau buồn. Cảm giác bốc đồng để chấm dứt tất cả, cho dù có áp đảo, sẽ không kéo dài mãi được.

"Nói chuyện về việc tự tử có thể gợi ý tự tử cho người nào đó."

Trong văn hóa Á Châu, người ta thường tin **Không đúng** rằng kiểm chế những suy nghĩ và cảm nghĩ tiêu cực là một liều thuốc giải tốt cho cảm xúc đau buồn. Tuy nhiên, điều này không áp dụng cho những người muốn tự tử đang quá đau buồn. Chúng ta không đưa ra những suy nghĩ sâu thẳm hay gây thêm sự căng thẳng cho người muốn tự tử khi nói đến việc tự tử. Sự thật lại trái hẳn -- nêu ra và thẳng thắn trao đổi về vấn đề tự tử, tuy khó khăn và không thoải mái nhưng lại là một trong những điều hữu ích nhất mà chúng ta có thể làm.

Những Dấu Hiệu Báo Trước Về Nguy Cơ Tự Tử

- Nói chuyện về việc tự tử, nói đến cái chết, hay bận tâm tới cái chết.
- Phát biểu những cảm giác vô vọng, bất lực hay vô dụng.
- Bất chợt vui sướng hơn, bình tĩnh hơn.
- Bất chợt thay đổi lối lối hàng ngày và thói quen
- Mất hứng thú với những điều mà họ thường quan tâm.
- Sao lãng về thể chất và việc tự chăm sóc.
- Bất ngờ đến thăm hay gọi cho những người mà họ quan tâm.
- Sắp đặt; chuẩn bị công việc của họ cho ngăn nắp.
- Đem cho những tài sản quý giá.
- Né tránh gia đình và bạn bè.
- Dùng ma túy và rượu nhiều hơn.



Misconceptions about Suicide:

"People who talk about suicide won't really do it."

In the Asian communities, statements like "I'm useless" and "I'm better off dead" are cultural idioms that are commonly interpreted as attention-seeking. So the speaker's communication of suicide ideation is often ignored. However, studies indicate that almost everyone who commits or attempts suicide has given some clue or warning. It is important not to disregard remarks about death wishes or suicide threats because they are indications that the individuals who made those statements may be under stress and experiencing suicidal feelings.



"If a person is determined to kill him/herself, nothing is going to stop him/her." **Not True**

Most suicidal people do not want to die; they want the pain to stop. The impulse to end it all, however overpowering, does not last forever.

"Talking about suicide may give someone the idea."

It is a common belief in the Asian culture that **Not True** repression of negative thoughts and feelings is a good antidote to emotional distress. However, this is not applicable to suicidal individuals who are in extreme distress. We don't give a suicidal person morbid ideas or more stress by talking about suicide. The opposite is true --bringing up the subject of suicide and discussing it openly, albeit very difficult and uncomfortable, is one of the most helpful things we can do.

Warning Signs of Suicide

- Talking about suicide, death, or preoccupation with dying.
- Making statements about feeling hopeless, helpless, or worthless.
- Suddenly happier, calmer.
- Sudden change of daily routine and habits.
- Loss of interest in things one generally cares about.
- Neglect of health and self care.
- Sudden visiting or calling people one cares about.
- Making arrangements; setting one's affairs in order.
- Giving prized possessions away.
- Withdrawal from family and friends.
- Increased use of drugs and alcohol.