Maternal, Child & Adolescent Health
mcah

CDPH California Department of PublicHealth

ĐÁNH GIÁ TỶ LỆ TỬ VONG LIÊN QUAN ĐẾN MANG THAI TẠI CALIFORNIA

Người thân của quý vị có dấu hiệu muốn tự tử trong hoặc sau khi mang thai?

Những điều cần biết dành cho người thân của các bậc cha mẹ tương lai

Tại Maternal, Child and Adolescent Health (MCAH), chúng tôi tin rằng mọi bậc cha mẹ, trẻ sơ sinh và gia đình đều xứng đáng được sống trọn vẹn. Tuy nhiên, cứ ba phụ nữ mang thai thì có một người gặp phải các triệu chứng lo âu hoặc trầm cảm nặng về mặt lâm sàng trong hoặc sau khi mang thai. Ở Hoa Kỳ, từ 5% đến 14% phụ nữ mang thai và sau sinh có suy nghĩ hoặc ý định tự làm hại bản thân, hoặc ý định tự tử – yếu tố nguy cơ cao dẫn đến tự tử. Tờ thông tin này được biên soạn nhằm nâng cao nhận thức về chủ đề quan trọng này cũng như cung cấp thông tin về các yếu tố nguy cơ dẫn đến tự tử trong và sau khi mang thai.

Đôi khi có thể ngăn chặn các trường hợp tự tử của phụ nữ đang mang thai hwoặc mới mang thai nếu có người can thiệp.[1] Sử dụng thông tin này để đánh giá xem người thân của quý vị có cần giúp đỡ hay không.

Nắm rõ những điều cần lưu tâm:

Dấu Hiệu Tích Cực:[1 & 3]

- Tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi hiệu quả
- Kết nối với mọi người, gia đình, cộng đồng, sự hỗ trợ từ các mẹ bầu khác
- Hiểu được mục đích hoặc ý nghĩa của cuộc sống
- Niềm tin văn hóa, tôn giáo hoặc cá nhân không thôi thúc ý định tự tử

Dấu Hiệu Cảnh Báo:[2 & 3]

- Tiền sử về tình trạng sức khỏe tâm thần hoặc tự tử bất thành
- Thay đổi tâm trạng cực đoan
- Sử dụng sai và lạm dụng rượu, thuốc cấm hoặc thuốc giảm đau dạng opioid theo toa trước khi mang thai
- Bệnh lý tâm thần mới khởi phát trong hoặc sau khi mang thai
- Bị bạo lực/chấn thương (thân thể, tình dục hoặc cảm xúc), bạo lực hoặc giam giữ bạn tình
- Mới sảy thai, mất con hoặc người thân

Maternal, Child & Adolescent Health
mcah

CDPH California Department of PublicHealth

Cách giúp đỡ:

- Hỏi han cảm xúc của họ bằng các mẹo dưới đây:[4]
  - Lựa chọn thời điểm phù hợp và địa điểm riêng tư
  - Thấu hiểu cảm xúc của họ
  - Bày tỏ sự quan tâm và ân cần, không phán xét
  - Tránh nêu quan điểm của quý vị về những gì sai hoặc những gì họ nên làm
- Cùng họ lập một kế hoạch an toàn
- Nếu quý vị nghĩ họ có thể cần giúp đỡ thì hãy hỗ trợ để họ được chăm sóc theo đúng mong muốn
  - "Tôi hiểu việc gặp chuyên gia cố vấn sẽ ngại ngùng và không thoải mái. Nhưng có một số điện thoại mà ta có thể gọi để trò chuyện với người khác. Biết đâu sẽ hữu dụng?"
  - Giữ kết nối bằng cách liên hệ với người thân để biết tình hình của họ. Gọi điện hoặc nhắn tin cho họ.

Sử dụng câu hỏi mở khơi gợi câu trả lời thay vì chỉ có/không:

- "Bạn thấy như thế nào?" [5]
- "Tôi luôn sẵn sàng lắng nghe bạn."[4]
- "Tôi lo cho bạn và luôn sẵn sàng lắng nghe. Bạn có muốn tâm sự về chuyện của mình không?"[5]
- "Tôi rất lo cho bạn. Ta nói chuyện được không? Nếu không thì bạn có thể bày tỏ với ai?"[5]
- "Bạn đang làm gì để chăm sóc bản thân?"
- "Bạn có dự định gì cho tương lai gần hoặc xa?"

Nguồn Lực:

- Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Địa Phương
- Đường dây cứu sinh 988 để nhắn tin hoặc gọi điện cho chính mình
- Đường dây cứu sinh 988 để giúp đỡ người khác
- Nhận Biết Dấu Hiệu
- Sức Khỏe Tâm Thần của Bà Me
- Postpartum Support International: Đường Dây Trợ Giúp 1-800-944-4773
- Lời Khuyên Hữu Ích dành cho Vợ Chồng & Gia Đình

Tài Liệu Tham Khảo

1. Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Center for Disease Control and Prevention, CDC). Các Yếu Tố Bảo Vệ và Nguy Cơ Ngăn Ngừa Tự Tử Truy cập https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html
2. Báo Cáo Đánh Giá Tỷ Lệ Tử Vong Liên Quan Đến Mang Thai tại CA: Tự Tử Liên Quan Đến Mang Thai 2002-2012. 2019. Truy cập https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf
3. Đường dây cứu sinh 988. Cách tất cả chúng ta giúp ngăn chặn tử tự. Truy cập https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/
4. SAMHSA: Giúp Đỡ Người Thân Yêu Đang Có Ý Định Tự Tử: Hướng Dẫn cho Gia Đình và Bạn Bè. Truy cập https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-03-001.pdf
5. SAMHSA: Hướng Dẫn Trò Chuyện Trong Gia Đình. Truy cập https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf