



Ở Mỹ mỗi ngày có khoảng 15 người cao niên tự tử.¹

Đã đến lúc ra tay giúp đỡ...

Tại Hạt Los Angeles,

Các vụ tự tử ở nam giới nhiều hơn gấp 4.7 lần so với ở nữ giới trong tổng số vụ tự sát ở người già năm 2007.

Từ năm 2000 đến 2006, có 25% trong tổng số các vụ tự tử là ở những người cao niên.

Năm 2008, số ca nhập viện do tự tử trong số các ca nhập viện ở người cao tuổi tăng 32% so với năm 2000².

"Một trong những nguyên nhân tự sát hàng đầu ở người cao tuổi là bệnh trầm cảm nặng thường không được điều trị."

Nghiên cứu cho thấy có thể điều trị bệnh trầm cảm ngay cả ở người lớn tuổi mắc bệnh mãn tính gây đau đớn hay khuyết tật về thể chất.

Lạm dụng rượu và ma túy đang dẫn đầu các nguy cơ gây ra tự tử ở người cao tuổi, và những rối loạn này cũng có thể chữa trị³.

Nguồn:

1. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật
2. Sở Y tế Hạt LA
3. 'Cần cả Cộng đồng ("It takes a Community"), SAMHSA (2008)

Nguy cơ:

- Từng tự tử trong quá khứ / tiền sử gia đình có người tự tử
- Trầm cảm nặng
- Lạm dụng rượu và ma túy
- Bệnh lý, đau đớn ngoài tầm kiểm chế hoặc có sự suy giảm chức năng
- Cô lập xã hội và sự cô đơn
- Cái chết gần đây của một người thân yêu
- Những thay đổi lớn trong các vai trò xã hội
- Có liên quan với vũ khí/vật liệu chết người



Trầm cảm **KHÔNG PHẢI** là một phần của tuổi già
Hoàn toàn có thể **PHÒNG NGỪA** tự sát

Tín hiệu cảnh báo:

- Muốn kết thúc cuộc đời
- Hay nói về cái chết
- Nói lời từ biệt gia đình và bạn bè
- Cho đi các tài sản quý giá
- Kích động và nổi cáu vô cớ
- Tìm được các thiết bị gây chết người trầm trọng
- Tăng lên sự lạm dụng rượu và ma túy
- Thay đổi tâm trạng đầy kịch tính

Yếu tố bảo vệ:

- Hỗ trợ văn hóa/ tôn giáo
- Hỗ trợ cộng đồng/ xã hội
- Gắn kết gia đình
- Tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe/ tâm thần
- Hạn chế tiếp cận các thiết bị gây chết người

Bạn có thể giúp họ bằng cách:

- Sẵn sàng nghiêm túc lắng nghe
- Không để họ một mình
- Tìm sự giúp đỡ từ chuyên gia
- Theo dõi điều trị
- Liên hệ với các dịch vụ khẩn cấp khi gặp khủng hoảng

Phòng ngừa tự tử

"Khái niệm PHÒNG NGỪA bao gồm làm giảm các nguy cơ và tăng cường yếu tố bảo vệ để thay đổi các điều kiện cơ bản dẫn đến tự tử..."³



Nguồn: Quỹ Phòng Ngừa Tự Sát Mỹ

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các dịch vụ của chúng tôi, xin vui lòng liên hệ với đội của chúng tôi trong Ban quản lý Chương trình Người cao niên i được liệt kê dưới đây:

BẠN ĐỒNG HÀNH NGĂN NGỪA TỰ TỬ

Hạt Los Angeles

Sở Sức Khỏe Tâm Thần

Cục Hệ thống Chăm sóc

Người cao tuổi

550 S. Vermont Ave., 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

Aileen Montoya

amontoya@dmh.lacounty.gov

(213) 738-2303

Mireya Segura

msegura@dmh.lacounty.gov

(213) 738-2304



Sachi A. Hamai,
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors

Hilda L. Solis, First District

Mark Ridley-Thomas, Second District

Sheila Kuehl, Third District

Janice Hahn, Fourth District

Kathryn Barger, Fifth District

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., Director

Los Angeles County

Department of Mental Health

550 South Vermont, 12th Floor

Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601

Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

Bạn đồng hành trong phòng ngừa tự tử ở người cao niên



**Nếu bạn đang gặp khủng hoảng
và cần giúp đỡ ngay,**

hãy gọi miễn phí đường dây trợ giúp 24/7:

1-800-854-7771



WELLNESS RECOVERY RESILIENCE

**Một chương trình được tài trợ bởi
Đạo Luật Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần**