

Tác giả là người nước ngoài sống tại Hoa Kỳ và không phải là chuyên gia về trẻ vị thành niên Mỹ. Tác giả dựa trên các nghiên cứu của mình (Garland & Ziglen, 1993) về vị thành niên Mỹ gặp rắc rối về tự tử cho một số ví

Trầm cảm là dấu hiệu báo trước cho tự tử, lạm dụng chất gây nghiện là một dấu hiệu khác (Rich, Shermanm, & Fowler, 1990; Summerville, Kaslow, & Doepke, 1996). Một vài trường hợp tự tử mang tính tự phát, trong hầu hết trường hợp, đều có dấu hiệu cảnh báo (Atwater, 1992). Đây là một số dấu hiệu thường gặp:

- Đe dọa tự tử
- Bị cái chết ám ảnh
- Thay đổi trong thói quen ăn ngủ
- Không còn thiết tha những hoạt động vốn ưa thích trước đây
- Thay đổi đáng kể trong nhân cách
- Luôn có cảm giác buồn chán và bất lực
- Cho hết đồ sở hữu đáng giá

Nếu bạn biết có người có những dấu hiệu này, đừng bỏ mặc họ. Bạn hãy hỏi thăm người ấy đang có dự định gì. Hãy bình tĩnh và giúp đỡ, nếu người ấy có vẻ như chuẩn bị tự tử, đừng để người ấy ở một mình. Hãy ở bên họ cho đến khi bạn bè hoặc người thân khác đến. Điều quan trọng hơn: hãy cố khuyên trẻ vị thành niên đến khám ở chuyên khoa. Liệu pháp là điều cần thiết trong việc điều trị “cảm giác” trầm cảm và bất lực vốn thường dẫn đến ý định tự tử (Garland & Ziglen, 1993).

**Robert V.Kail, John C.Cavanaugh**