

safeTALK

Cảnh báo về Tự sát
Dành cho Mọi người

Thứ Tư, 18 tháng 10
năm 2017
4:30 chiều - 8:00 tối
Denison Montessori
School

1821 South Yates Street
Denver, Colorado

Quý vị đã bao giờ ở trong một tình huống mà ai đó đã chết vì tự sát không? Quý vị có ước rằng mình có thể đã làm được điều gì đó không?

safeTALK giúp tạo ra các cộng đồng phòng ngừa tự sát. **safeTALK** là một khoá tập huấn kéo dài 3 tiếng dành cho tất cả mọi người trong cộng đồng, được thiết kế để đảm bảo rằng những người có suy nghĩ tự sát được kết nối với những người trợ giúp luôn sẵn sàng cung cấp các can thiệp hỗ trợ ban đầu. **safeTALK** được thiết kế để sử dụng trong các tổ chức và cộng đồng nơi đã có những người chăm sóc đã được ASIST đào tạo. Những người trợ giúp cảnh báo về tự sát là một phần của cộng đồng phòng ngừa tự sát.

Hầu hết những người có suy nghĩ tự sát đều không được nhận ra—mặc dù hầu hết tất cả đều trực tiếp hoặc gián tiếp yêu cầu trợ giúp. Nếu không có khoá tập huấn **safeTALK**, thì những yêu cầu trợ giúp này dễ dàng bị từ chối, hoặc thậm chí không được chú ý. Với càng nhiều người trợ giúp cảnh báo về tự sát, thì càng nhiều người có suy nghĩ tự sát sẽ được kết nối với sự hỗ trợ can thiệp mà họ muốn. Những người trợ giúp cảnh báo về tự sát là một phần của cộng đồng phòng ngừa tự sát.

Tại sao tôi nên đến tham dự *safeTALK*?

Chỉ trong vài tiếng, quý vị sẽ học cách cung cấp trợ giúp thực tế cho những người có suy nghĩ tự sát. Sau khóa tập huấn **SafeTALK**, quý vị sẽ sẵn sàng hơn và có thể thực hiện vai trò trợ giúp quan trọng cho những người có suy nghĩ tự sát.

Làm thế nào để *safeTALK* giúp ngăn ngừa tự sát?

safeTALK chuẩn bị cho quý vị để trở thành người trợ giúp cảnh báo về tự sát. Quý vị biết rằng cơ hội để trợ giúp một người có suy nghĩ tự sát đôi khi bị bỏ qua, từ chối và tránh né. Quý vị muốn những người có suy nghĩ tự sát nhờ quý vị trợ giúp. Quý vị biết các bước **TALK** (Tell-Nói, Ask-Hỏi, Listen-Lắng nghe, KeepSafe-Giữ An toàn) và có thể nhận diện người có suy nghĩ tự sát. Là một phần của bước **KeepSafe** (Giữ An toàn), quý vị kết nối những người có suy nghĩ tự sát với những người đã được đào tạo về sự can thiệp tự sát. Những người trợ giúp đã được đào tạo về sự can thiệp tự sát hoàn thành quá trình trợ giúp hoặc kết nối người đó với sự trợ giúp chuyên sâu hơn.

Tại sao sử dụng *safeTALK* để học cách trở nên tỉnh táo?

Một bộ công cụ được chuẩn bị cẩn thận về các bước trợ giúp và việc sử dụng các quy trình giáo dục sáng tạo giúp quý vị và tối đa 30 người khác trong cộng đồng của quý vị có thể hoàn thành **safeTALK** trong tư thế sẵn sàng và có thể là người trợ giúp cảnh báo về tự sát. **safeTALK** là kết quả của khoảng 20 năm nghiên cứu để học cách phát triển khả năng phòng ngừa hữu ích về tự sát thông qua một chương trình ngắn gọn.

Có những điều gì trong khóa tập huấn *safeTALK*?

Quý vị sẽ được thách thức. Quý vị sẽ có cảm xúc. Quý vị sẽ thấy hy vọng. Xem các lời nhắc mạnh mẽ về lý do tại sao cảnh báo về sự tự sát có vai trò quan trọng. Xem cách kích hoạt cảnh báo. Đặt câu hỏi và tham gia

thảo luận. Tìm hiểu thông tin rõ ràng và thiết thực về những việc cần làm. Thực hành các bước TALK. Kết luận bằng việc thực hành kích hoạt một cảnh báo về tự sát.

safeTALK có hai phần. Phần thứ nhất bắt đầu với các lý do tại sao cộng đồng muốn những người tham gia trở nên tỉnh táo nhưng nhanh chóng chuyển sang các lý do cá nhân để trở nên tỉnh táo. Phần lớn của phần đầu tiên được sử dụng để trình bày các bước TALK.

Phần thứ hai có hai hoạt động chính. Thứ nhất là tập trung vào những ảnh hưởng của thông tin sai lệch về và nỗi sợ tự sát nhằm mục đích kiểm soát những nỗi sợ hãi này và sắp xếp động cơ để giúp ngăn ngừa tự sát. Hoạt động thứ hai là thực hành làm người trợ giúp cảnh báo về tự sát.

Thứ tự các hoạt động phản ánh quan điểm của chúng tôi rằng có ba trở ngại chính khi muốn trở thành một người trợ giúp cảnh báo về tự sát. Thứ nhất là thiếu kiến thức về những việc cần làm. Kiến thức đó được cung cấp trong phần đầu tiên của safeTALK. Thứ hai là những qua điếm xã hội khiến những người thương quan tâm và giúp đỡ bỏ lỡ, từ chối và tránh giúp đỡ người có suy nghĩ tự sát. Những điều này được khám phá trực tiếp nhất trong nửa đầu của phần thứ hai. Nếu ai đó biết làm thế nào để giúp đỡ và muốn được giúp đỡ, thì trở ngại thứ ba là vượt qua ngưỡng hành vi và thực sự làm những điều mà những người tham gia đã học được về sự tỉnh táo về tự sát. Nửa cuối của phần thứ hai của khóa tập huấn là dành cho thực hành.

Đơn đăng ký:

HỌ TÊN:		ĐỊA CHỈ:	
----------------	--	-----------------	--

NGÀY SINH:		MỐI LIÊN HỆ: (phụ huynh, nhân viên, cộng đồng, v.v)	
-------------------	--	--	--

ĐIỆN THOẠI:		EMAIL:	
--------------------	--	---------------	--

Cần biên dịch sang: _____ Tiếng Tây Ban Nha _____ Tiếng Việt _____ ngôn ngữ khác (hãy ghi rõ) _____

Các lựa chọn về thức ăn: _____ Người ăn chay _____ khác (hãy ghi rõ) _____

_____ Tôi là thành viên của DCTA/DAEOP và muốn yêu cầu hỗ trợ về tài liệu. Lệ phí \$6.00

Để đăng ký, hãy hoàn thành tất cả các bước sau đây:

1. Hoàn tất mẫu đăng ký này & gửi lại văn phòng trường học (gửi cho: Tim Brown)
2. Thanh thiếu niên 15-18 tuổi cũng phải nộp kèm một bản chấp thuận của phụ huynh.

Chỗ ngồi có hạn. Đơn đăng ký được chấp nhận cho đến khi hội thảo hết chỗ.

Số lượng người tham gia tối thiểu: 10

Số lượng người tham gia tối đa: 24

Hạn cuối đăng ký: Ngày 16 tháng 10 năm 2017.

Huấn luyện viên cho hội thảo là Timothy Brown, một Huấn luyện viên về các Kỹ năng Can thiệp Tự sát đã Đăng ký.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.LivingWorks.net

Quý vị có thắc mắc? Vui lòng gửi thư điện tử tới địa chỉ: Timothy_Brown@dpsk12.org