

Thưa Quý Phụ Huynh / Người Giám Hộ,

Nhân viên nhà trường hiện đang làm việc để giảng dạy học sinh về an mạng tinh thần và cách thức để tìm kiếm sự giúp đỡ nếu trẻ lo lắng về bản thân hoặc một người bạn trong năm học này. Chúng tôi hiện đang sử dụng chương trình được gọi là *Các Biểu Hiện của Tự Tử (Signs of Suicide (SOS))*. Chương trình dạy cho học sinh về đề tài khó khăn này và khuyến khích trẻ tìm kiếm sự giúp đỡ.

Chương trình SOS đã được hàng ngàn trường học sử dụng trong vài thập niên qua. Các nghiên cứu cho thấy tính hiệu quả của việc giảng dạy học sinh về chứng trầm cảm và tự tử khi số lượng học sinh trình báo cá nhân về nỗ lực tự tử giảm xuống.

Qua chương trình này, học sinh sẽ học hỏi:

- Chứng trầm cảm có thể chữa trị, vì thế trẻ được khuyến khích tìm sự giúp đỡ
- Làm cách nào để xác định chứng trầm cảm và nguy cơ tiềm ẩn trong bản thân hoặc bạn bè
- ACT (Thừa Nhận, Quan Tâm và Nói Ra cho một người lớn đáng tin cậy) nếu có mối quan ngại về bản thân hay một người bạn
- Ai là người mà trẻ có thể tìm đến ở trường để được giúp đỡ, nếu trẻ cần

Học sinh sẽ được xem các đoạn video ngắn phù hợp với độ tuổi để tham gia vào cuộc thảo luận có hướng dẫn về chứng trầm cảm, tự tử, và điều cần làm nếu trẻ bận tâm về một người bạn. Sau khi xem video, học sinh sẽ hoàn thành một phiếu hỏi đáp để trả lời liệu họ sẽ muốn nói ra với một người lớn về bất kỳ mối bận tâm nào không. Nhân viên nhà trường sẽ thực hiện các cuộc họp ngắn với bất kỳ học sinh có yêu cầu nói chuyện.

Tiếp sau băng video, các học sinh sẽ hoàn tất một phương pháp kiểm lọc ngắn về chứng trầm cảm. Phương pháp này không thể cung cấp chẩn đoán chứng trầm cảm nhưng cho thấy liệu một thanh thiếu niên có nên được chuyển đến một chuyên gia sức khỏe tâm thần để đánh giá hay không.

Chúng tôi khuyến khích quý vị truy cập tại www.sosignsofsuicide.org/parent để tham khảo thông tin về các biểu hiện cảnh báo tự tử ở thanh thiếu niên, các nguồn tham khảo hữu dụng, và một số thông điệp chính học sinh sẽ học. Quý vị cũng có thể xem [đoạn video dành cho phụ huynh](#) này để tìm hiểu thêm.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc quan tâm nào về việc tham gia của con em vào chương trình này, hoặc nếu quý vị chọn rút tên xin miễn (opt-out) cho con em không tham gia vào bài học này, xin vui lòng liên lạc với bất kỳ cố viên nhà trường nào của chúng tôi.

Trân Trọng,
[Designated administrator, title]