

NGUYÊN NHÂN CỦA HÀNH VI TỰ SÁT TRONG THANH THIẾU NIÊN GẦN ĐÂY

154151

ThS. NGUYỄN TUẤN ANH
Viện Nghiên cứu Thanh niên

Những năm gần đây, tự sát đã trở thành hiện tượng đáng lo ngại của toàn xã hội, là vấn đề nghiêm trọng mang tính toàn cầu. Trên thế giới, tỉ lệ tự sát, nhất là trong nhóm đối tượng TTN đang ngày càng gia tăng. Hàng năm, có hơn một triệu người chết do tự sát. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính tự sát là nguyên nhân đứng thứ 13 gây ra tử vong trên toàn thế giới. Tỉ lệ này đang có xu hướng gia tăng và trẻ tuổi hoá. Tự sát là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở TTN và người trưởng thành dưới 35 tuổi. Ở Việt nam, tự sát trong TTN cũng có xu hướng trẻ hóa và gia tăng. Theo nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy, hành vi tự sát ở TTN xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó, một số nguyên nhân chính có thể kể đến là:

Nguyên nhân sinh học - lứa tuổi

Dưới góc độ sinh học, phải xác định rằng lứa tuổi TTN là giai đoạn trong đó tính độc lập của thay thế tình trạng phụ thuộc vào cha mẹ và những người lớn khác. Sợi dây ràng buộc với gia đình trở nên giãn ra do TTN dành nhiều thời gian hơn cho cuộc sống bên ngoài tổ ấm gia đình. Họ có nhu cầu muốn có tình bạn thân thiết, muốn được bạn bè cùng trang lứa chấp nhận và tán thưởng ngày càng lớn. Do đó lứa tuổi TTN rất lo sợ bị bạn bè tẩy chay. Trong giai đoạn này, ở họ có những sự biến đổi lớn về sinh học và cơ thể nên rất nhạy cảm, dễ bị tổn thương. Nhận thức về các vấn đề xã hội cũng sâu sắc hơn nên có hiện tượng phản kháng người lớn, khi phát hiện ra những khiếm khuyết, họ dễ trở nên thất vọng. Ngoài ra, chúng ta đều biết ở độ

tuổi TTN, hưng phấn trong thần kinh rất mạnh, do đó họ dễ mất kiểm soát và có hành động bất ngờ. Những đặc điểm trên của lứa tuổi khiến cho nguy cơ tử sát của TTN ngày càng có xu hướng gia tăng. Bên cạnh đó, cảm xúc không ổn định, dễ cáu giận hoặc sẵn sàng gây gổ vì những chuyện khá bình thường; kém kiểm chế; suy nghĩ cứng nhắc và khuôn mẫu trong đời sống thực tại,... cũng là một trong những nguyên nhân khiến TTN dễ hành động thiếu suy nghĩ.

Nguyên nhân tâm lý - xã hội

Trong giai đoạn TTN, nhu cầu được người khác chấp nhận và tán thưởng rất lớn. Một cá nhân trong nhóm này có thể hy sinh cuộc sống của mình chứ không chịu chấp nhận sự chối bỏ và chê bai của người khác. Chính vì thế mà một người được cha mẹ, thầy cô, bè bạn đánh giá là học giỏi, xuất sắc sẽ có nguy cơ tự sát cao hơn những người được đánh giá học lực khá, trung bình khi thi trượt đại học, trượt tốt nghiệp hoặc thậm chí là khi bị trách phạt vì vô tình bị điểm kém. Bên cạnh đó, một số TTN thu hút sự tán thưởng của người khác bằng chính hành vi tự sát của mình. Đó chính là hiện tượng tự sát hàng loạt do bắt chước nhau. Khi báo chí và các phương tiện truyền thông đại chúng rầm rộ đưa tin và chia sẻ với một hành vi tự sát nào đó. Trong đầu họ xuất hiện suy nghĩ khi họ tự sát, họ cũng được quan tâm, chú ý như thế.

Áp lực xã hội cũng là một nguyên nhân dẫn đến tự sát. Hiện nay, TTN chịu rất nhiều áp lực xã hội; trong đó, áp lực nặng nề nhất có lẽ là áp lực học tập. Nhiều bậc cha mẹ yêu cầu con cái học kiến thức quá nhiều mà không chăm

sóc sức khỏe tinh thần, đào tạo các kỹ năng sống cho con. Hành vi tự sát của TTN là con đường cuối cùng để phản kháng lại, giải thoát khỏi những áp lực đó. Trong một môi trường đầy áp lực và với tính cách dễ bị tổn thương của lứa tuổi, mỗi một sự kiện gây khó chịu từ nhẹ đến mạnh qua cách nhìn của họ đều có thể là nguyên nhân dẫn đến những hành vi tiêu cực mà không có sự cân nhắc lợi hại. Chính vì thế mà nhiều người đã tìm đến cái chết chỉ vì bị bố mẹ đánh mắng, bố mẹ không quan tâm...

Khi xem xét tự sát ở TTN, dưới góc độ tâm lý học, các nhà khoa học thường nhấn mạnh đến đến yếu tố nhân cách của cá nhân. Họ cho rằng TTN tự sát thường có quan điểm niềm tin, suy nghĩ lệch lạc về thế giới và chính nó đã tạo nên ở đối tượng này những xúc cảm tiêu cực dẫn đến những hành vi tiêu cực. Niềm tin sai lệch thường gặp ở một số cá nhân có cái nhìn về thế giới cực đoan, một chiều, hoặc là quá sáng sủa, hạnh phúc hoặc là quá tối tăm, bất hạnh. Một vấn đề dù tốt đến mấy nhưng sau khi bị họ phát hiện ra một khiếm khuyết sẽ ngay lập tức trở thành một vấn đề xấu xa, tồi tệ. Lúc này, niềm tin của họ bị sụp đổ, hoang mang, mất phương hướng. Ở một số người khác lại có xu hướng trầm trọng hóa vấn đề, xem một lỗi nhỏ như một tai họa lớn; khái quát hóa quá mức hoặc là luôn tự ám thị mình sẽ không có khả năng chịu đựng được thất bại. Tất cả những thời điểm như vậy rất dễ xảy ra những hành vi tự sát đại đột.

Nguy cơ tự sát cũng có thể xảy ra khi TTN không tìm được ý nghĩa của cuộc sống, cảm thấy bản thân vô tích sự, vô giá trị. Nhiều người đã

tự dẫn mình vào các trò chơi nguy hiểm (đua xe, đánh nhau), vào cờ bạc, vào các tệ nạn (rượu chè, ma túy), vào "thế giới ảo" games online... để khám phá ý nghĩa của cuộc sống. Rồi từ đó, họ bị sa vào những mâu thuẫn mà bản thân không thể giải quyết được nên dùng cái chết để chạy trốn hoặc để trừng phạt mình. Nghiện games online hiện đang chiếm tỷ lệ ngày càng cao trong số các nguyên nhân gây tự sát ở TTN.

Nguyên nhân giáo dục

Theo quan điểm của các nhà giáo dục học, thì nguyên nhân của hành vi tự sát ở TTN chính là do sự thiếu hụt các kỹ năng xã hội, kỹ năng giải quyết vấn đề. Đứng trước một vấn đề mâu thuẫn khó khăn, do không có kỹ năng giải quyết vấn đề nên họ trở nên bế tắc. Cùng với việc TTN thiếu các kỹ năng xã hội nên không thể huy động các nguồn trợ giúp. Sự bế tắc và cô đơn cùng cực trong giai đoạn khủng hoảng của lứa tuổi TTN này góp phần làm nguy cơ tự sát tăng cao.

Nguyên nhân bệnh lý tâm thần

Ý định tự sát thường đến trong đầu TTN chỉ vài phút trước khi

hành động, vì vậy họ chỉ hành động một cách bộc phát không có sự chuẩn bị gì. Các yếu tố nguy cơ cao cho tự sát là nam giới, sống cô lập, thất nghiệp, trầm cảm, mất hy vọng và có tiền sử tự sát. Ở những đối tượng TTN có trí tuệ thấp (như chậm phát triển tâm thần, hội chứng Down ..) cũng có thể thực hiện hành vi tự sát do tư duy không đủ để kiểm soát hành vi. Tác giả Brent (1994) và Gould (1996) nhận thấy tự sát có liên quan đến những bất đồng giữa con cái và cha mẹ và tình trạng bất ổn trong sinh hoạt gia đình. Sự bất đồng này thường xuất phát từ việc giao tiếp kém giữa cha mẹ và con cái. Ngoài ra, sự ngược đãi, thất bại trong tình yêu, sự nghiệp cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến hành vi tự sát ở TTN.

Các nhà nghiên cứu cũng cho rằng nguyên nhân chủ yếu dẫn đến việc tự sát là do bệnh trầm cảm. Theo các con số thống kê thì có tới 2/3 số người tự sát bị trầm cảm. Những TTN trầm cảm thường có gặp khó khăn, khó thích nghi, buồn bã, có tính lệ thuộc cao và có khuynh hướng dễ bị suy sụp sau một sự kiện bất lợi như bị từ chối,

hất hủi, hay thất bại... Động cơ tự sát của bệnh nhân là mong muốn cao độ chấm dứt một trạng thái cảm xúc đau khổ, sự tra tấn đang hành hạ cơ thể. Đôi khi tự sát có thể do hoang tưởng ảo giác chi phối. Ý tưởng và hành vi tự sát là một trong các nhóm triệu chứng phổ biến của trầm cảm. Khoảng 40 - 80% số trường hợp tự sát ở lứa tuổi 14 - 19, đủ tiêu chuẩn chẩn đoán cho một giai đoạn trầm cảm. Xung đột tình cảm là yếu tố quan trọng và gặp ở hầu hết các trường hợp. Ở TTN, người ta nhận thấy phần lớn có các stress tâm lý thúc đẩy trực tiếp hoặc gián tiếp gây ra hành vi tự sát. Tuổi có tỉ lệ tự sát cao nhất là 20 - 29. Tự sát của TTN ở độ tuổi 14 - 19 đang ngày càng tăng.

Người nghiện ma túy, rượu thường tự sát trong hội chứng cai, sảng rượu, xung đột gia đình, bế tắc trong cuộc sống... nghiện game online, nghiện cờ bạc cũng có thể có vấn đề như rượu và ma túy. Theo những nghiên cứu gần đây, tỉ lệ tự sát ở người nghiện rượu cao thứ ba sau bệnh tâm thần phân liệt và trầm cảm; và có tới 67% các vụ tự sát có liên quan đến sau khi dùng rượu.

Yếu tố tôn giáo, văn hoá

Tự sát đã có lịch sử lâu đời và thường gắn liền với các yếu tố tôn giáo hoặc chính trị, văn hoá. Một số tôn giáo có phần cực đoan cho rằng tự sát là hành động thiêng liêng. Ở Nhật Bản, các Samurai không hoàn thành nhiệm vụ được chọn hình thức tự mổ bụng để chuộc tội cho hành vi thất bại. Đạo Hindu và một số quốc gia cổ (như ChamPa) có tục lệ người vợ tự nguyện/bị ép buộc phải thiêu chung cùng với chồng. Bên cạnh đó, cũng lại có một số tôn giáo coi việc tự sát là hành vi không thể chấp nhận được. Ở các nước Phương Tây, tự sát là một tội ác không thể tha thứ. Đạo Phật cũng chỉ ra rằng, tự sát là một tội lỗi lớn và là điều tối tệ nhất mà con người có thể làm, những người tự sát cũng rất khó có thể siêu thoát để tiếp tục đầu thai.



Ảnh: Lêna (St)