

Tự tử và tai nạn dùng ma túy quá liều vẫn là những vấn đề nghiêm trọng ở Utah; nhưng cả hai tình trạng này đều không gia tăng kể từ khi bắt đầu đại dịch COVID-19*

Theo quan sát, mặc dù có sự gia tăng ở các tiểu bang khác và trên toàn quốc, nhưng tình trạng tự tử và dùng ma túy quá liều đã không gia tăng ở Utah trong đại dịch COVID-19.

Phát Hiện Quan Trọng

TỰ VONG DO TỰ TỬ

Không có thay đổi nào về số lượng người dân Utah tử vong do tự tử kể từ khi đại dịch COVID-19 bắt đầu, từ Tháng Ba, 2020 đến 30 Tháng Sáu, 2021. Số lượng người dân Utah đã chết bởi tự tử vẫn ở mức cao và không thay đổi nhiều kể từ năm 2015. Cũng không có thay đổi nào được nhận thấy ở số lượng người dân Utah tử vong do tự tử thuộc bất kỳ nhóm tuổi nào.

Xem Hình 1 và 2.

TÌM CÁCH TỰ TỬ

Số lượng người dân Utah phải vào phòng cấp cứu do tìm cách tự tử không thành từ ngày 1 Tháng Một, 2020 đến 28 Tháng Tám, 2021 không có thay đổi đáng kể.

Xem Hình 3.

Ý NGHĨ TỰ TỬ

Số lượng người dân Utah phải vào phòng cấp cứu do có suy nghĩ tự tử đã không có thay đổi đáng kể trong khoảng thời gian từ Tháng Một, 2020 đến Tháng Tám, 2021. Trong các nhóm tuổi, không có thay đổi đáng kể nào về mật thống kê đối với số lượng người dân Utah phải vào phòng cấp cứu bởi có suy nghĩ tự tử.

Xem Hình 5 và 6.

SỬ DỤNG DỊCH VỤ VỀ KHỦNG HOẢNG

Số lượng người dân Utah gọi đến Đường Dây Cứu Sinh Phòng Ngừa Tự Tử tiếp tục gia tăng, đó là xu hướng đã hình thành ít nhất là từ đầu năm 2019, một năm trước khi bắt đầu đại dịch COVID-19. Số người sử dụng SafeUT vào năm 2020 và 2021 phù hợp với các xu hướng từ năm 2019.

Xem Hình 7.

TỰ VONG DO DÙNG MA TÚY QUÁ LIỀU

Số lượng người dân Utah tử vong vì dùng ma túy quá liều do vô tình và do nguyên nhân không xác định đã không thay đổi nhiều trong khoảng thời gian từ Tháng Một, 2018 đến Tháng Năm, 2021.

Số người tử vong theo nhóm tuổi cũng không có thay đổi đáng kể từ ngày 1 Tháng Một, 2018 đến ngày 31 Tháng Ba, 2021.

Xem Hình 8 và 9.

DÙNG MA TÚY QUÁ LIỀU CHƯA GÂY TỬ VONG

Tổng số người dân Utah phải vào phòng cấp cứu do tình trạng dùng ma túy quá liều chưa gây tử vong bất kỳ đã không thay đổi nhiều trong khoảng thời gian từ Tháng Một, 2020 đến Tháng Tám, 2021. Theo quan sát, không có thay đổi nào về số lượng người phải vào phòng cấp cứu do dùng ma túy quá liều ở bất kỳ nhóm tuổi nào.

Xem Hình 10 và 11.

* Đại dịch COVID-19 ở Utah bắt đầu khởi phát vào Tháng Ba, 2020.

Kết Luận Chính



Số lượng người dân Utah tử vong do tự tử hoặc tai nạn dùng ma túy quá liều vẫn còn cao, nhưng đã không có thay đổi đáng kể nào trong thống kê về số ca tử vong kể từ Tháng Ba, 2020, thời điểm khởi phát đại dịch ở Utah.



Xu hướng tự tử và dùng ma túy quá liều ở Utah không phải lúc nào cũng theo xu hướng quốc gia. Ví dụ, CDC gần đây đã báo cáo mức tăng 51% về số vụ tìm cách tự tử ở trẻ em gái vị thành niên độ tuổi 12-17 từ Tháng Một đến Tháng Ba, 2021 (1). Mặc dù theo quan sát tại Utah, đã có sự gia tăng số vụ ở trẻ em gái vị thành niên trong cùng thời gian đó, nhưng mức tăng này phù hợp các dạng mẫu điển hình vào mùa đông. Số vụ tìm cách tự tử được báo cáo đến các bộ phận cấp cứu ở trẻ em gái vị thành niên đã giảm mạnh vào mùa xuân và mùa hè, cũng theo các dạng mẫu điển hình.



Cách ứng phó điển hình với nhiều yếu tố gây căng thẳng và khủng hoảng chính là sự kiên cường và khả năng phục hồi; hầu hết mọi người sẽ vượt qua và kiểm soát hiệu quả tình trạng khủng hoảng, bệnh tâm thần nặng cũng như các hoàn cảnh vô cùng khó khăn.



Được chăm sóc kịp thời là điều rất quan trọng đối với những người đang có mối lo ngại gia tăng về tình cảm, tinh thần hoặc liên quan đến sử dụng chất kích thích.



Tìm đến sự giúp đỡ chuyên nghiệp cũng rất an toàn. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ có thể khám bệnh qua mạng, và các cơ sở chăm sóc sức khỏe đang thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Tìm kiếm sự giúp đỡ cho bản thân quý vị hoặc cho người mà quý vị quan tâm:

800-273-TALK (8255)

hoặc tìm thêm nguồn lực trợ giúp tại

liveonutah.org hoặc

coronavirus.utah.gov/mental-health

Biết rõ dấu hiệu tự tử: quý vị có thể cứu một mạng người

Sẽ cần có thời gian để tìm hiểu những hậu quả lâu dài của đại dịch về sức khỏe tâm thần, tự tử và lạm dụng chất kích thích. Báo cáo này không thể hiện đầy đủ phạm vi của tác động đó đối với người dân Utah: nhiều người đã phải đối mặt với tình trạng tài chính bấp bênh, mất việc làm, không ổn định về nhà ở, các thách thức liên quan đến trường học, những rối loạn khi kết nối với gia đình và bạn bè, cũng như các mối quan ngại về sức khỏe tăng cao liên quan đến virus, cùng với nhiều vấn đề khác.

Chúng ta không bắt lực với những hoàn cảnh khó khăn xung quanh chúng ta. Nắm bắt những dấu hiệu cảnh báo của tự tử:

- Nói chuyện về tự tử hoặc cái chết
- Gia tăng sử dụng chất kích thích, gồm cả rượu bia và ma túy
- Thu mình hoặc cô lập trước bạn bè và gia đình
- Những thay đổi bất ngờ và không giải thích được về giấc ngủ, cơn thèm ăn, tâm trạng hoặc các hoạt động hàng ngày
- Cho tặng các tài sản sở hữu vốn được quý trọng
- Tìm các phương tiện gây chết người (súng ống, thuốc men) hoặc tìm kiếm những cách tự tử trên mạng
- Cáu kỉnh hoặc tức giận hầu như mọi lúc
- Khởi phát chứng trầm cảm hoặc lo lắng, hoặc những thay đổi về các rối loạn sức khỏe tâm thần đã biết
- Bất chấp những thời điểm khó khăn này, chúng ta **LUÔN CÓ HY VỌNG**. Tất cả chúng ta đều có cơ hội để **HÀNH ĐỘNG** nhằm ngăn chặn những cái chết do tự tử.

Tìm hiểu thêm về cách ngăn ngừa tự tử:

Truy cập liveonutah.org hoặc quét mã này bằng camera trên điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng của quý vị.



Biết rõ dấu hiệu dùng ma túy quá liều: quý vị có thể cứu một mạng người

Nếu quý vị hoặc ai đó ở gần quý vị đang gặp tình trạng quá liều ma túy, hãy gọi 911 ngay lập tức và nếu có thể, hãy dùng Naloxone (còn được gọi là Narcan). Việc xử trí ngay lập tức có thể cứu mạng một ai đó. Các triệu chứng của quá liều có thể thay đổi tùy theo loại ma túy mà một người đã dùng.

Các dấu hiệu quá liều opioid bao gồm:

- Đồng tử mắt thu nhỏ lại
- Móng tay và môi có màu xanh lam hoặc tím
- Không thức dậy hoặc người ủ rũ
- Thở nông hoặc ngừng thở
- Phát ra tiếng ọc ọc hoặc nghẹt thở
- Nhịp tim nhanh, chậm hoặc thất thường

Các triệu chứng quá liều khác bao gồm:

- Đau ngực dữ dội
- Động kinh
- Đau đầu dữ dội
- Mê sảng
- Kích động hoặc lo lắng quá mức
- Thân nhiệt khác với bình thường (cảm thấy rất nóng hoặc rất lạnh)
- Thay đổi màu da (người đó có thể có làn da ám xanh nếu đã sử dụng thuốc ức chế hô hấp hoặc có khuôn mặt hay làn da màu đỏ hoặc đỏ ửng sau khi bị kích thích tim mạch quá mức)

Bất cứ ai cũng có thể bị quá liều, đặc biệt là những người dùng ma túy lần đầu hoặc sử dụng sau một thời gian không dùng ma túy. Những chiến lược đơn giản để ngăn chặn quá liều gồm:

- Tham gia vào các hoạt động giảm tác hại, chẳng hạn như dịch vụ trao đổi ống tiêm. Tìm hiểu thêm tại utahharmreduction.org/.
- Nếu quý vị sử dụng ma túy, hãy làm theo các nguyên tắc giảm tác hại:
 - o Không sử dụng ma túy khi ở một mình.
 - o Nếu có thể, hãy tránh trộn các loại ma túy vì điều này làm gia tăng nguy cơ quá liều.
 - o Lấy các dải xét nghiệm Fentanyl để kiểm tra xem ma túy của quý vị có Fentanyl hay không.
 - o Thực hiện chậm rãi.
 - o Mang theo bên mình Naloxone và biết cách dùng thuốc này. Tìm hiểu thêm tại naloxone.utah.gov.

Các chiến lược cụ thể để ngăn chặn quá liều thuốc kê toa opioid bao gồm:

- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các lựa chọn thay thế cho thuốc opioid kê toa.
- Tuyệt đối không chia sẻ thuốc opioid kê toa của quý vị với bất cứ ai.
- Bảo quản thuốc opioid kê toa ngoài tầm với của trẻ em, có nhãn kèm theo và dùng nắp chống trẻ em mở.
- Vứt bỏ tất cả các thuốc opioid kê toa không sử dụng và hết hạn theo đúng quy định. Mang thuốc opioid kê toa không sử dụng của quý vị đến một cơ sở thu gom thường xuyên hoặc đợt gửi trả. Tìm hiểu thêm tại www.useonlyasdirected.org và <https://knowyourscript.org/>.
- Biết những loại opioid nào phổ biến và biết các rủi ro: khả năng phụ thuộc, nghiện hoặc quá liều.
- Tìm hiểu thêm tại www.opidemic.org.

**Tìm trợ giúp và các
nguồn lực về sử dụng
chất kích thích:**

Hãy gọi 2-1-1. Truy cập
<https://211utah.org> hoặc quét mã này
bằng camera trên điện thoại thông minh
hoặc máy tính bảng của quý vị.

