



预防青少年自杀： 给家庭的提示

您知道吗？

- 自杀对青少年对家庭的影响不分种族、性别、性倾向、族裔，或社会经济地位。变性青少年的自杀风险较高。
- 自杀可以预防。认识相关风险因素和警讯并采取行动予以处理是防止自杀的关键步骤。

家长应该知道的自杀风险因素和警讯有哪些？

注意不寻常的或不同的行为模式。如果你担心孩子的行为与平常不同，那么寻求协助就极为重要。

风险因素包括：

- 心理卫生状况
- 滥用药物问题
- 造成极大压力的生活事件
- 过去的创伤
- 家庭暴力、虐待，或忽略

警讯包括：

- 谈论 / 书写 / 画 / 动作比出关于：
 - 感到无助
 - 自杀
 - 没有活下去的理由
- 高风险行为增加
- 去拜访或打电话给别人道别
- 沮丧 / 焦虑的感觉
- 在社交媒体上发布令人担心的文



我能如何支持孩子的心理卫生？

- 与孩子开诚布公的沟通。让他们明白他们可以与您分享问题，您会聆听他们关心的事。
- 找出您在小区里信任的，孩子如果需要帮助时可以联络的成人。
- 知道忧郁 / 焦虑需要直接的介入。
- 察觉警讯时寻求专业协助并联络相关资源。
- 做榜样并鼓励孩子使用解决问题、抗压管理，和解决冲突的技巧。
- 帮助孩子在家里和在学校社群发展坚强的关系。
- 赋予孩子能力去参加能促进和学校产生连结的活动。
- 找孩子学校的学生服务处人员讨论您关切的问题。

如果我怀疑孩子有自杀倾向该怎么办？

- 听孩子说话并且认真看待他们关切的问题。
- 跟孩子保证你会尽一切可能保护他们的安全。
- 如果你对孩子的安全有立即的顾虑把他们带到离你最近的医院急诊室在那儿会有治疗师能够马上和他们会谈或者可以带他们到社区的心理健康机构去。
- 和学校的辅导老师或学校心理师讨论你的担忧。
- 如果有疑虑请联络以下任一资源：

小区资源

危机简讯专线

发短信 HOME 到 741741
crisistextline.org

Grassroots 危机介入中心

410-531-6677 (24/7 协助)
grassrootscrisis.org

海华郡行为卫生局

410-313-6202
howardcountymd.gov/gethelp

海华郡公立学校系统

心理卫生健康
hcpss.org/supports/mental-health-wellness

马里兰危机连接专线

拨 211 选 1
输入邮政编码到 898-211
211md.org

马里兰州青少年危机专线

1-800-422-0009 (24/7 协助)
help4mdyouth.org/how-we-help

NAMI (全国心理疾病联盟)

410-772-9300
nami.org

全美自杀防治生命线

1-800-273-8255
suicidepreventionlifeline.org

关怀网络

howard.md.networkofcare.org/mh