

家長通用指南（小學）

自殺是可以預防的

- 跟您的孩子**聊聊**自殺。不要害怕；您不會「在他們的頭腦中植入這種想法」。尋求幫助是保護孩子的唯一技能。當您的孩子需要指導和支持時，幫助他們識別並聯繫關心的成年人。
- **瞭解**自殺的風險因素和警訊。
- **保持冷靜**。營造一個安全的環境來談論自殺問題。
- **傾聽**孩子的感受。不要低估孩子說出令他們不安的事情。設身處地為孩子著想；不要試圖提供簡單的解決方案。
- **要誠實**。如果您擔心，不要假裝問題不大。向孩子保證，有人可以幫助他們。告訴孩子您會和他們在一起，提供安慰和關愛。
- **給予支持**。孩子會從父母和哥哥姐姐那裡尋求幫助和支持。談論處理問題的方法，並向孩子保證您很在意。讓孩子知道他們的壞心情不會永遠持續下去。
- **採取行動**。為孩子和整個家庭獲得專業幫助是很重要的。當您身臨其境時，往往很難看清。您可能無法自己解決問題。
 - 可以在自殺預防中心或當地心理健康機構，或是透過神職人員或其他社區支持獲得幫助。
 - 熟悉您孩子學校的支援服務。聯繫學校的適當人員，例如學校的社會工作者、心理學家、輔導員或護士。
- **獲得支持**。為有自殺風險的孩子提供支持，可能會對情感和身體產生巨大壓力。向社區內的其他成人尋求支持（例如朋友、家人、神職人員、精神健康專業人員）。
- **使用重要電話號碼/網站**。在緊急情況下，撥打911。

24小時危機熱線：自殺/危機熱線：

1-800-273-TALK（8255）

關懷慰藉：1-888-515-0595

www.star-vista.org

www.nami.org

兒童自殺的風險因素

雖然導致自殺行為的道路是漫長而複雜的，也沒有任何「個人資料」可以肯定地預測自殺行為，但是一些因素會使學生更有可能考慮自殺。分開來看，這些因素並不是自殺想法的徵兆。然而，當這些因素出現時，就顯示需要警惕和警覺自殺的警訊。下面列出的行為可能顯示一個孩子在情緒上受到困擾，並可能開始以自我毀滅的方式思考和行動。如果您對以下一種或多種行為感到擔憂，請向孩子的學校或當地的心理健康服務機構尋求幫助。

家庭問題

- 離家出走
- 與父母/照顧者發生爭執

行為問題

- 脾氣暴躁
- 吸吮拇指或尿床/在床上大便
- 行為不端或有暴力、衝動行為
- 欺凌行為
- 容易發生意外
- 活動程度或行為突然改變
- 過動或退縮

身體問題

- 沒有明顯原因而經常胃痛或頭痛
- 飲食或睡眠習慣改變
- 惡夢或夜驚

學校問題

- 長期翹課或遲到
- 學習成績下降
- 與學校有關的恐懼感

嚴重的警訊

- 對人或寵物進行嚴重的身體虐待
- 搔抓、切割或在身體上做標記
- 思考、談論或畫出自殺
- 以前曾有自殺未遂
- 冒險，例如故意跑到汽車前面或從高處跳下
- 對死亡有強烈或過度的關注