

家長通用指南（初中）

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

青少年自殺的風險因素

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。具體而言，這些風險因素包括：

- 有憂鬱症、精神疾病、或藥物/酒精濫用障礙史
- 有自殺的家族史或社區有自殺案例
- 有槍支或繩子
- 無望
- 孤立或缺乏社會支持
- 衝動
- 情境危機
- 監禁

自殺警訊

預警信號是可觀察到的行為，可能預示自殺思維的存在。它們可能被視為「求救的呼聲」或「干預的邀請」。這些警訊顯示，有必要直接詢問當事人是否有自殺的想法。

如果承認有這種想法，就需要進行干預。警訊包括以下各項：

- **自殺威脅**。據估計，在所有的自殺受害者中，有高達80%的人提供了一些關於他們意圖的線索。直接（「我想自殺」）和間接（「我希望可以一睡不醒」）的威脅都需要認真對待。
- **自殺遺書和計畫**。遺書的存在是一個危險的重要徵兆。如果青少年透露出更詳細的計畫，他們的風險會更大。
- **以前的自殺行為**。以前的行為是未來行為的有力預測因素。因此，對任何有自殺行為史的人都應該仔細留意他們未來的自殺行為。
- **做好最後的安排**。送走珍貴的財產、寫遺囑和（或）安排葬禮可能是即將發生自殺行為的警訊。
- **對死亡的關注**。過度談論、繪畫、閱讀和（或）進行死亡的寫作可能暗示有自殺的想法。
- **行為、外表、思想和（或）情感的變化**。憂鬱（特別是當與無望感結合在一起時），突然的快樂（特別是之前有明顯的憂鬱），開始變得少言寡語，贈送個人財產，以及對以前重要活動的興趣減低，都被認為是自殺的警訊。