

# 家庭中的青少年自



## 杀预防

### 父母可以做什么？

- 请重视自杀威胁。如果您是错的，它不值什么；如果您是对的，则您的生活将完全变样。
- 做“可以问”的父母。清楚的表明可以通过坦诚的讨论来分担问题，倾听担心。
- 当您怀疑您的子女不对劲时，请立即行动。考虑意想不到的事情并相信您是错的。
- 避免围绕在自杀周围的否认圈套，“哦，他只是在寻求注意”。
- 承认抑郁对青少年而言是一个非常实际的问题；它是一个不会自行消失的问题。
- 发现警告信号时寻求专业帮助。愿意参加子女抚养家庭咨询。
- 创造积极的家庭气氛。

### 可以为有自杀倾向的青少年做什么？

- 问“你说‘我希望我死了！’时你是什么意思？”
- 检查您的子女最近出现的问题。向他或她保证您已经感受到他或她的痛苦与伤害，并且承诺一起找到解决方法。遵守这些承诺。
- 当有自杀威胁时，找出自杀计划、考虑要采取的方式、以及年轻人实现这些方式的途径。
- 向您的子女保证您会采取一切措施使他或她活下来；他或她必须承诺与您配合。

- 指出大多数问题只是暂时的挫折；自杀是永久性的。
- 与学校的咨询师、学校社工或心理医生讨论担心。
- 将有严重自杀倾向的子女带到以下地点：
  - 治疗专家，他可以立即为子女看病。
  - 巴尔的摩县内的社区精神健康机构。
  - 有精神科的医院急诊室。
- 如果不确定，拨打：  
**马里兰州青少年紧急热线**  
**1-800-422-0009**

### 资源

- 巴尔的摩县社区精神健康机构 **1-800-888-1965**
- DRADA（抑郁症与相关情绪紊乱协会）  
**410-955-4647**
- NAMI (National Alliance for Mentally Ill)  
**410-467-7100**
- SPEAK (儿童自杀预防教育意识) **410-377-7711**

#### 校咨询办公室

巴尔的摩县公立学校  
9610 Pulaski Park Dr. Suite 219  
巴尔的摩, MD 21220  
410-887-0291

## 青少年自杀预防意识：家庭问题

### 为什么涉及到父母？

- 自杀在 15-19 岁的青少年死亡事件中是第三大原因。从全美国来看，死于自杀的儿童与青少年多于死于癌症、心脏病、爱滋、出生缺陷、和其他医疗情形组合的儿童与青少年。
- 在美国，每年每天平均每四小时五十三分钟即有一名年轻人死于自杀。
- 在美国，每两起谋杀案就对应三起自杀死亡。
- 自杀对家庭的完整是破坏性的伤害。
- 自杀通过带来责备、内疚和事后猜测使悲痛复杂化。
- 青少年自杀在相当程度上是可以预防的死亡。通过增强青少年自杀警告信号的意识，可以预防自杀的可能性也增大。
- 有很多资源对面临自杀危机的家庭提供帮助。

### 可能的自杀倾向的警告信号

**行为** 如果他们谈论自杀，则自杀已经在他们的脑海中。

- 威胁要某人的命
- 画或写某人的死
- 危及某人生命的高风险行为

- 行为表现的显著变化，远离家人/朋友
- 服药或饮酒大量增加
- 饮食和/或睡眠习惯改变
- 以前有自杀姿势/尝试
- 分发珍视的物品，为某人的葬礼做计划

### 态度 抑郁症是一种情绪杀手

- 抑郁症历史；90% 的患者因其而自杀
- 一种被困难挫败的感觉
- 因为遭受错误或感觉其他人不在意他们的问题而仇恨世界
- 无助地改变他们认为没有希望的情形
- 幻想报复、在交流他们自己的需要方面很差、冲动、解决问题的技能差
- 处于他们想立即终止的痛苦中
- 十全十美主义者，思想僵化者

### 人生境遇 青少年自杀者感到被生活挫败。

- 难以适应学校纪律和/或所在社区的法律。
- 可能经历到虐待。
- 生活在家庭与学校的冲突之中。
- 可能有学习障碍。
- 由于性取向而被拒绝或可能是威吓/骚扰的受害者。

- 生活中可以轻易拿到轻武器的家庭中。
- 多种损失。
- 亲密朋友/亲戚的自杀。
- 在公共场所遇到困窘或被心爱的人拒绝。

### 父母对自杀警告信号知道些什么？

青少年在正常发育过程中会出现若干变化，并且可能表现出巨大的情绪摆动。

一个警告信号可能并不是自杀倾向的清晰指示。但是应坦诚地讨论有关自己的无助感觉以及紧张的环境和生活挑战中无助的感觉。挫折可能成为脆弱的青少年的危险关头。