

부모가 할 수 있는 일

- 자살 위협을 심각하게 받아들이십시오. 귀하의 생각이 틀리더라도 아무런 손해가 없습니다. 그러나 귀하의 생각이 옳았다면 자녀의 인생이 달라질 것입니다.
- 늘 "상의회할 수 있는" 부모가 되십시오. 공개적인 대화를 통해 문제를 공유하고 걱정거리를 들을 수 있습니다.
- 자녀에게 문제가 있다고 의심되면 조치를 취하십시오. 상상할 수 없는 끔찍한 경우를 가정하고 귀하의 생각이 틀렸다면 안심하십시오.
- "그냥 관심을 끌려고 하는 것 같아요"처럼 반응하여 자살 가능성을 부정하는 함정에 빠지지 마십시오.
- 우울증은 청소년에게 매우 심각한 문제임을 인식하십시오. 우울증은 저절로 사라지는 증상이 아닙니다.
- 경고의 신호가 보이면 전문가의 도움을 요청하십시오. 자녀를 돕기 위해 가족 상담에 기꺼이 참여하십시오.
- 긍정적인 가족 분위기를 조성하십시오.

자살 충동을 느끼는 청소년을 위해 할 수 있는 일

- "죽어버렸으면 좋겠다는 것이 무슨 의미니?"라고 물어보십시오.

- 자녀의 최근 문제를 확인하십시오. 귀하가 자녀의 고통과 상처를 느끼고 있으며 함께 해결 방법을 찾을 것이라는 사실을 확신시키십시오. 이러한 약속을 반드시 지키십시오.
- 자살의 위협이 있는 경우 자살 계획, 자살에 사용하려고 고려 중인 자살 수단 및 청소년이 사용할 수 있는 자살 수단을 알아보십시오.
- 귀하가 자녀의 자살을 방지하기 위해 조치를 취할 것이므로 귀하의 노력에 대한 자녀의 협조를 약속 받으십시오.
- 대부분의 문제는 일시적이지만 자살은 돌이킬 수 없다는 점을 알려주십시오.
- 학교 상담 선생님, 학교 담당 사회 복지사 또는 정신분석의와 상담하십시오.
- 자살 충동을 심하게 느끼는 자녀를 다음 기관/사람에게 데려가십시오.
 - 자녀를 바로 진료할 수 있는 치료전문가
 - 볼티모어 카운티의 지역 정신 건강 센터
 - 정신과 병실을 갖춘 병원 응급실
- 불확실한 경우 다음 번호로 문의하십시오.
메릴랜드 청소년 위기 핫라인
1-800-422-0009

출처

볼티모어 카운티 지역 정신 건강 센터
1-800-888-1965

DRADA(우울증 및 관련 감정장애 협회)
410-955-4647

NAMI(미국 정신 질환자 가족 협회)
410-467-7100

SPEAK(아이들을 위한 자살 예방 교육 인식)
410-377-7711



가정에서의 청소년 자살 예방

청소년 자살 예방 인식: 가정문제

부모가 관심을 가져야 하는 이유

- 자살은 15-19 세 청소년의 사망 원인 중 3 위를 차지하고 있습니다. 전국적으로 암, 심장 질환, AIDS, 선천적 결손증 및 다른 의학적 상태를 모두 *훨씬* 것보다 자살로 사망하는 청소년의 숫자가 더 많습니다.
- 미국에서는 매일 매시간 53 분에 한 명꼴로 청소년이 자살하고 있습니다.
- 미국에 살인자가 2 명이 있는 경우 자살자는 3 명이 있습니다.
- 자살은 가족에게 끔찍한 정신적 충격을 줍니다.
- 자살은 비난, 죄책감, 비판 등의 감정을 불러일으켜 슬픈 감정을 악화시킵니다.
- 청소년 자살은 예방 가능성이 높습니다. 청소년 자살의 경고 신호를 더 잘 인식할수록 자살 예방 가능성도 높아집니다.
- 자녀의 자살 위기에 직면한 가정을 도울 수 있는 방법이 있습니다.

가능한 자살 의도의 경고 신호

행동 자살에 대해 언급하는 경우 이미 자살을 생각하고 있는 것입니다.

- 죽을 수도 있다고 위협하는 행동
- 죽음에 대해 그리거나 기록하는 행동
- 생명을 위태롭게 할 수 있는 매우 위험한 행동
- 급작스러운 외모의 변화, 친구/가족과의 단절
- 약물 또는 알코올의 사용 증가
- 식습관 및/또는 수면 습관의 변화
- 이전의 자살 시도 행위/자살 시도
- 아끼는 물건 나눠주기, 유서 작성 또는 장례식 계획 준비

태도 우울증은 죽음에 이를 수 있는 감정 상태입니다.

- 우울증 이력. 자살자의 90%가 우울증으로 고통을 받았습니다.

- 문제에 압도 당한 듯한 분위기
- 고통 받는 문제로 인해 또는 다른 사람들이 자신의 문제에 전혀 관심이 없다고 느껴 세상에 대해 분노 표출
- 희망이 없다고 느끼는 상황을 변화시킬 수 없다는 무력감
- 복수에 대한 환상, 자신의 필요에 대해 의사 소통하는 능력의 부족, 충동성, 문제 해결 능력의 부족
- 바로 끝내고 싶은 고통을 겪고 있음
- 엄격한 완벽주의자

생활 환경 청소년 자살자는 생활에서 큰 어려움을 느낍니다.

- 학교 교칙 및/또는 지역 사회의 법을 준수하는데 어려움을 느낌
- 학대 받은 경험이 있을 수 있음
- 가정 또는 학교에서 갈등을 겪고 있음

- 학습 장애가 있을 수 있음
- 성적 지향으로 인해 거부당한 경험이 있거나 따돌림/괴롭힘의 희생자일 수 있음
- 총기류를 쉽게 접할 수 있는 가정에서 생활
- 다양한 상실감
- 친한 친구/친인척의 자살
- 좋아하는 사람으로부터 공개적 망신을 당하거나 거절을 당한 경험이 있음

자살 경고 신호에 대해 부모가 알아야 할 내용

청소년은 다양한 변화를 거치면서 정상적인 발달 과정의 하나로 광범위한 감정의 기복을 보일 수 있습니다.

한 번의 경고 신호로 자녀가 명백한 자살 의도를 가지고 있다고 볼 수는 없습니다. 그러나 자신에 대해 희망이 없다고 느끼고 스트레스 요인 및 삶의 문제에 직면했을 때 무력감을 느끼는 경우 터놓고 얘기할 수 있어야 합니다. 좌절은 연약한 청소년에게 위기가 될 수 있습니다.