

# 자살 예방

## 가족을 위한 도구

자살과 관련하여 이러한 질문을 하면 생명을 구할 수 있습니다.

- » 자살이나 죽음에 대해 생각해 본 적이 있습니까?
- » 목숨을 끊을 계획이 있습니까?

위의 질문 중 하나라도 '예'라고 답한 경우 즉시 다음과 같은 조치를 취하십시오.

어떻게 하면 자녀를 안전하게 지킬 수 있습니까?

- » 총과 탄약은 따로 잠그고 보관하십시오.
- » 마약 및 기타 약물을 잠그거나, 폐기하거나, 숨기십시오.
- » 모든 날카로운 물체에 접근하지 않도록 하십시오. (주방칼, 면도칼, 연필깎이, 정밀칼)
- » 독성 화학 물질을 제거하십시오. (청소용품, 세탁 세제, 차고용 화학 약품)
- » 감독을 강화하십시오. (10분마다 자녀의 상태를 육안으로 확인)

## 위기 서비스

### 주 7일 24시간

- 자살 및 위기 라이프라인  
전화 또는 문자 988
- 위기 채팅: [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)
- OC 링크(Links) 전화 (855) 625-4657
- 트레버 라인(Trevor Line)(LGBTQ 청소년)  
(866) 488-7386
- 난청인을 위한 위기 문자:  
839863번으로 HEARME라는 문자를 보내주십시오

## 기타 리소스

- OC 워라인(WarmLine) (877) 910-9276
- 문자 (714) 991-6412
- [OCNavigator.org](https://OCNavigator.org)



# 자살 예방

자녀가 청소년으로 성장하면서 부모는 자녀가 생각하고 느끼는 것을 알기가 어려워집니다. 청소년을 자살 위험에 빠뜨리는 요인에 대해 아는 것이 중요합니다.



## 1. 청소년 자녀가 우울하거나 불안해하면 조치를 취하십시오.

모든 아이들은 힘든 날을 보내지만 자녀가 한 번씩 며칠 또는 몇 주 동안 화가 난 것 같으면 확인해 보십시오. 아이들이 문제를 가지고 우리에게 오기를 기다리지 마십시오. 문을 두드리고 앉아서 이렇게 말하세요. “네가 슬퍼 보이는구나. 뭔가 이야기하고 싶니? 내가 도움이 될 수 있을지도 몰라.”

## 2. 청소년 자녀가 이야기하지 않을 때에도 잘 들어주십시오.

자살에 대해 생각하는 대부분의 아이들은 태도와 행동을 통해 자신의 괴로운 마음에 대한 단서를 제공합니다. 여러분의 본능이 여러분에게 자녀가 위험해 보인다고 말한다면 본능을 따르고 아이를 혼자 두지 않도록 하십시오. 비정상적인 소셜 미디어 활동을 모니터링하고 논의하십시오.

## 3. 자살 위협을 진지하게 받아들이십시오.

“죽고 싶어요” 또는 “이제 신경 안 써요”와 같은 서면 또는 구두 진술은 판단하지 말고 진지하게 고려해야 합니다. 자녀가 적극적으로 죽고 싶어하는 말든 여러분이 자녀의 말을 귀담아듣고 자녀를 보살피고 있다는 사실을 자녀에게 알리고 자녀의 말을 진지하게 받아들이십시오.

## 4. 즉시 전문가의 도움을 받으십시오.

자녀의 행동이 걱정된다면 도움을 받으십시오. 지역 정신 건강 위기 지원팀에 전화하거나 지역 응급실에 방문하십시오. 자녀가 자해할 위험이 있거나 자살이 임박한 것 같으면 911에 전화하십시오.

## 5. 여러분의 감정을 털어놓으십시오.

청소년 자녀가 혼자가 아니라는 것을 알게 해주십시오. 괴로움을 과소평가하지 말고 나쁜 시간이 영원히

지속되지 않을 것이라고 안심시켜 주십시오. 상황이 나아질 것이며 상담 및 기타 치료를 통해 자녀의 상태가 더 좋아지도록 도와줄 것입니다.

## 6. 청소년 자녀가 가족과 친구로부터 스스로를 고립시키고 있다면 자녀와 대화하십시오.

자녀가 여러분을 밀어내더라도 개인적인 거스로 받아들이지 마십시오. 누구에게 지원을 받고 싶은지 물어보고 마음이 바뀔 경우를 대비해 계속 연락할 수 있다고 알려 주십시오.

## 7. 운동을 장려하십시오.

신체 활동은 경증에서 중증도의 우울증을 완화할 수 있습니다. 운동을 하면 뇌의 분비선에서 기분을 좋게 하고 통증을 완화할 수 있는 물질인 엔도르핀이 분비됩니다. 운동을 하면 스스로 기분이 좋아질 수 있습니다.

## 8. 청소년 자녀에게 자신에 대한 책임감과 기대치를 관리하는 방법을 가르쳐 주십시오.

자녀가 부담감을 느끼는 경우 큰 작업을 더 작고 관리하기 쉬운 작업으로 나누고, 좋아하는 스트레스가 적은 활동에 참여하라고 제안하십시오. 목표는 자신감과 자존감을 회복하는 것입니다.

## 9. 자녀가 치료를 받고 있다면 결과에 대해 인내심을 가지라고 격려해 주십시오.

대화 요법 및/또는 약물 치료는 일반적으로 기분을 개선하는 데 시간이 걸립니다. 자녀의 기분이 즉시 나아지지 않는다고 해서 낙담하지 않으셔도 됩니다.

## 10. 집에 총을 보관하고 있다면 위기 상황이 지나갈 때까지 총을 잠그거나 치우십시오.

자녀가 자살할 가능성이 있다고 의심되는 경우 모든 총기, 탄약, 술 및 약물을 잠그거나 집에서 치우는 것이 매우 중요합니다.

