

# 预防自杀

## 家庭指南

向孩子询问下面这些与自杀有关的问题可能会挽救他们的生命。

- » 你有过自杀或有关死亡的想法吗？
- » 你是否计划过结束自己的生命？

如果上述任一问题的回答是肯定的，请立即采取以下步骤。

如何保护孩子的生命安全？

- » 将枪支和弹药锁好并分开存放。
- » 锁好、妥善处理或藏好麻醉药品及其他药物。
- » 将所有尖锐物品置于无法轻易取到的地方。（厨房刀具、剃须刀、卷笔刀、美工刀）
- » 丢弃有毒化学品。（清洁产品、洗衣胶囊、车库中存放的化学品）
- » 时常查看孩子的情况。（每 10 分钟查看您的孩子一次）

## 危机服务

7x24 小时全天候运行

- 自杀预防及危机服务热线  
请拨打或发送短信至 988
- 危机服务在线聊天: [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)
- **OC Links** 请拨打 (855) 625-4657
- **Trevor 热线 (LGBTQ 青少年人群)** (866) 488-7386
- 针对聋人和听障人士的危机服务短信:  
发送短信 HEARME 至 839863

## 其他资源

- **OC 暖心热线** (877) 910-9276
- 短信服务 (714) 991-6412
- **OCNavigator.org**



# 预防自杀

当孩子成长为青少年的时候，父母开始很难理解到他们的真实想法和感受。了解导致青少年出现自杀倾向的原因尤为重要。



## 1. 如果您家中的青少年时常感到沮丧或焦虑，请立即行动起来。

任何儿童都会有难过的时候，但如果您的孩子看起来心烦意乱已经有数天或数周的时间，要多多关注他们。不要等到孩子主动来跟我们讲他们的烦恼。敲敲门，坐到子女身边，问问他们：“你最近看起来有点不开心，我们是否可以聊聊？也许我可以帮你呢。”

## 2. 即便您的孩子沉默不语——也请注意倾听。

大多数有自杀倾向的青少年会通过行为举止来暗示他们的心理状态很糟糕。如果您的直觉告诉您，您的孩子可能危及自身安全，相信您的直觉，请不要让他们独处。监视和讨论他们的任何异常的社交媒体行为。

## 3. 请慎重对待任何自杀威胁。

如“我想要死”或“我不在乎了”的书面言语或口头言语，都应该不加判断地被严肃对待。无论您的孩子是否出现主动的自杀意图，让他们感受到您正在倾听并关注他们，同时认真对待他们所说的话。

## 4. 立即寻求专业人士的帮助。

如果您对孩子的行为有所担忧，请向专业人士求助。打电话给当地的心理危机援助小组，或前往就近的急诊室。如果您的孩子有危险的自残行为，或似乎正准备自杀，请立即拨打 911。

## 5. 与孩子分享您的情感。

让您的孩子知道到他们不是孤身一人。请不要试图降低他们精神上的痛苦，但安慰他们相信困难总会结束的。告诉他们一切都会好起来，并通过心理辅导和其他治愈方法来帮助您的孩子，使事情向好的方向改变。

## 6. 如果您的孩子正与家人和朋友断开往来，请和他们聊一聊。

如果您的孩子将您赶走，请不要看成是针对您个人的行为。问问他们希望得到谁的帮助，并让他们知道，如果他们改变主意仍然可以向您寻求帮助。

## 7. 鼓励孩子进行体育锻炼。

适当的体育锻炼可以减轻轻度至中度的抑郁症状。体育锻炼可以使大脑中的腺体释放内啡肽 (Endorphins)，此类物质可以改善情绪和缓解疼痛。体育锻炼可能会使您的孩子自我感觉更好一些。

## 8. 教育孩子如何管理好自己的责任和对未来的期望。

如果您的孩子感到不知所措，您可以建议他们将大目标拆分成更容易实现的小目标，并一起参与他们喜欢的低压力活动。这样做的目的是重建孩子的自信和自尊。

## 9. 如果您的孩子正在接受治疗，鼓励他们保持耐心。

谈话疗法和/或药物治疗通常需要花上一些时间才能有效改善情绪。如果孩子的症状没有立刻好转，请您不要气馁。

## 10. 如果家中存放有枪支，请将它们锁好，或将其从家外拿出，直到危机解除。

如果您怀疑您的孩子有潜在自杀倾向，将所有枪支、弹药、酒精和药物都锁好或移出家外尤为重要。

