# 成年人可如何帮助预防自杀

**自杀**是学龄儿童和青少年死亡的主要原因。这涉及许多青少年、其家人和朋友、学校工作人员和社区成员可能会注意到压力和痛苦的迹象，例如:

* 担心自己以及朋友、家人和亲人的健康。
* 改变饮食或睡眠习惯。
* 难以集中注意力。
* 健康问题日益恶化。
* 感到孤独且需要朋友和家人的社交支持。
* 精神上感觉与朋友或家人分离。
* 感到悲伤、焦虑、不满或喜怒无常。
* 避免他们喜欢的活动。

重要的是, **每个人对压力的反应都不同。**

## 照顾好自己和青少年

恐惧、悲伤、愤怒、沮丧和担忧等情绪是自然反应。成年人必须照顾自己的身体和情感需求，以便能够应对处于危机的青少年。保持心理健康的行动包括:

* 与信赖的人谈论您的担忧和感受。
* 暂停看、听或读新闻，并意识到社交媒体如何影响您的情绪。
* 抽空用任何可能方式定期与朋友和家人联系。
* 尽力保持充足的睡眠、健康的膳食和定期的锻炼。
* 花时间放松及做您喜欢的活动或尝试新事物。
* 避免饮酒和吸毒。
* 列出您喜欢做的事情或可通过电话、短信、聊天或社交媒体交谈的人，并考虑每天制定定期活动时间表。

## 何时求助

许多儿童、青少年和成人可能会感到孤独、害怕以及不知所措，而父母会担心如何照顾孩子。如果您或您的孩子或学生**连续几天**经历了以下最少三个情况，请务必与信赖的专业人士交谈:

* 觉得悲伤、抑郁或非常烦躁。
* 对未来感到绝望或持续担忧。
* 对以前喜欢的活动失去兴趣。
* 食欲或体重发生显着变化。
* 睡眠习惯发生显着变化。
* 大多时间感觉太累而无法走动、工作或玩耍。
* 大多时间感到亢奋或烦躁，或者很难放松。
* 感觉自己毫无价值或非常内疚。
* 很难集中注意力并做出决定。
* 有伤害自己或他人的想法或计划。

## 自杀风险因素

有些因素可增加自杀风险。这些包括:

* 曾尝试自杀
* 孤立和自孤独
* 非自杀性自伤 (例如割伤自己)
* 精神疾病，包括抑郁症、行为问题和药物滥用
* 家庭压力大
* 家族有自杀历史
* 环境风险，包括家中存在枪支
* 情境危机 (例如家里有枪、欺凌和骚扰、严重纪律处分、亲人去世、身体虐待或性虐待、关系/友谊破裂、离婚、家庭暴力、同伴自杀)

### 意识到并认真对待这些风险是非常重要的。

**自杀警告迹象**

大多数考虑自杀的青少年和成年人都会显出一个或更多可能有自杀想法或计划迹象的行为。这些包括:

* 用直接 (例如「我要自杀」、「我想死」) 和间接 (「我希望我能入睡而再也不会醒来」) 的形式威胁自杀
* 自杀笔记和计划 (包括在线留言)
* 做出最终的安排 (例如送人心爱的拥有物)
* 对死亡有特别的专注
* 行为、外表、思想和/或感受的变化。

## 预防自杀

我们能为防止青少年或成人自杀所做的最重要的事就是认真对待这一威胁。特别是在压力很大的时候，青少年和成年人可能会感到担心、害怕、孤独和不知所措。有些人可能很少表现出痛苦的迹象。成年人可以采取许多重要步骤来确保青少年和其他成年人的安全。

1. **提供安全的环境以及安全、支持、信任的关系**，让儿童、青少年和其他成年人能够轻松地讨论他们的想法、感受和担忧。如果您的家庭无法做到这一点，请鼓励青少年和其他人与能够提供安全、保障和信任的成年人交谈，例如心理健康专业人员或咨询师、医疗专业人员、长辈、成年家庭成员、精神或宗教辅导员。
2. **了解并利用其他支持青少年和家庭的资源。**这些包括家庭和同辈的支持、学校和社区成员、学校健康中心、危机小组、经过培训的心理健康和医疗专业人员、宗教或精神辅导员、有识别和干预自杀行为风险学生训练的专业成人、以及下方列出的全国或当地危机服务。

### 自杀和生命危机热线提供全日全时、免费、保密的支持服务。拨打 988或访问[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org/)

* 1. Lines for Life为学校提供远程自杀风险评估和安全规划服务。拨打503-575-3760。
  2. [Youthline teen peer support:](http://www.oregonyouthline.org/) 877-968-8491，发短信teen2teen 839863

1. **建立支持性的成年人网络。**学校心理健康和危机小组成员、校内健康中心工作人员、当地心理健康和医疗专业人员以及应急人员负责进行自杀风险评估、警告/通知家长和家庭成员、提供建议和转介至社区服务，以及经常在学校或社区提供后续咨询和支持。成年人、家庭、学校、地方机构和公共卫生部门之间的合作对于保障青少年和成年人的安全至关重要。
2. **切勿忽视或保密信息。**同辈和家庭成员不应同意保密朋友的自杀想法，而应告知如父母、老师、学校心理学家、医生或心理健康服务提供者等成年人。如果您认为有紧急的威胁,立即拨打**911**。在非紧急情况下，父母和其他成年人应尽快向社区心理健康资源求助。意识到青少年有自杀风险的学校工作人员应将该学生带到指定的学校心理健康专业人员或管理人员处，或咨询当地的心理健康专业人员。

### 如果自杀威胁看起来很严重，请立即寻求帮助。

1. **利用这些和其他资源随时了解情况。**
   1. SAMHSA的 [“Taking Care of Your Behavioral Health” page](https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/PEP20-01-01-007) 提供提示。
   2. Youth SuicidePrevention programming available at low or no cost. (低价或免费提供的青少年自杀预防计划。)

## 自杀是可以预防的

记住, 自杀是可以预防的。考虑自杀的青少年和成年人经常会发出痛苦的警告信号。**务必认真对待这些迹象，并且永远不要承诺保密**--这一点非常重要。如果您怀疑某儿童、青少年或您认识的人可能有自杀倾向，但不确定该怎么办，请尽快联系上方列出的任何自杀预防资源之一。

### 如果您或您认识的人正在经历严重的情绪困扰或有自杀倾向，请通过联系以下任何服务获取立刻的协助:

* 拨打**911**或您当地的危机热线
* 英语的[988 Suicide and Crisis Lifeline (自杀和生命危机热线)](https://988lifeline.org/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox) : **988**
* 西班牙语的[988 Suicide and Crisis Lifeline (自杀和生命危机热线)](https://988lifeline.org/es/home/) : **988**
* 英语的[Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/) (危机短信热线): **发 "OREGON"****至741741**
* 西班牙语的[Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/es/) (危机短信热线): **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**
* 正在遭受种族主义创伤的人士的危机短信热线: **发"Indigenous"至741741**
* [Teen Line](https://teenlineonline.org/)(青少年热线): **1-310-855-HOPE (4673)**
* 全国青少年危机热线: **1-800-448-4663**
* [Find Crisis Services in Your County](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)(查找您所在县的危机服务)
* 戒毒协助: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* 同辈专线: [Links to warmlines in every state, Lifeline Crisi](http://warmline.org/)s [Chat](http://crisischat.org/)
* 青少年专线: [Oregon Youthline,](http://oregonyouthline.org/) call **877-968-8491**, 发**“teen2teen”**至**839863**
* LGBTQ2SIA+青少年专线: [The Trevor Project,](https://www.thetrevorproject.org/) 拨打**866-488-7386** 如需24小时免费自杀热线，请致电 [Trans Lifeline](http://www.translifeline.org/) : **1–877–565–8860**
* 原住民青少年专线: [Native Crisis Text Line,](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line) 发 **"Native"**至**741741**, [WeRNative**,**](https://www.wernative.org/)[You are Not Alone Network](http://www.youarenotalonenetwork.org/)

## 自杀预防学校人员培训资源

* 寻求额外如何识别自杀迹象并联系学生及提供帮助培训的人士: [Question, Persuade, Refer – 1.5 hr-long online training](https://qprinstitute.com/)
* 联系 [qpr@linesforlife.org](mailto:qpr@linesforlife.org) 以获俄勒冈州卫生局赞助的免费在线培训机会。