# 成人如何幫助預防自殺

**自殺**是學齡兒童和青少年的主要死因。許多青少年、他們的家人和朋友、學校教職員工以及社區成員可能會注意到出現壓力和苦惱的苗頭，例如：

* 擔心和憂慮自己以及朋友、家人和親人的健康。
* 飲食或睡眠模式發生改變。
* 注意力難以集中。
* 健康問題日益惡化。
* 感到孤獨，需要朋友和家人的社會支援。
* 有與朋友或家人分離的感覺。
* 感到悲傷、焦慮、煩躁或情緒低落。
* 回避參加自己喜歡的活動。

重要的是要記住，**每個人對壓力情況的反應都不盡相同。**

## 關愛我們自己和青少年

恐懼、悲傷、憤怒、沮喪和擔憂等情緒是人的自然反應。成年人必須照顧好自己的身體和情緒需求，這樣我們才能隨時應對處於危機中的青少年。讓自己保持良好狀態的行動可能包括：

* 與值得信賴的人傾訴自己的擔憂和感受。
* 暫停收聽、收看或閱讀新聞，並注意社交媒體對情緒的影響。
* 抽出時間以任何可能的方式定期與朋友和家人聯繫。
* 儘量保證充足的睡眠、健康飲食和定期鍛煉。
* 花時間放鬆、解壓、做自己喜歡的事情或嘗試新事物。
* 避免酗酒和吸毒。
* 列出自己喜歡做的事情的明細，或可以通過電話、短信、聊天或社交媒體交談的人的名單，並考慮制定一份每天的固定活動時間表。

## 何時尋求幫助

許多兒童、青少年和成年人可能會感到孤獨、恐懼和不知所措，而家長也會對如何照顧自己的孩子兒而感到憂慮。如果你或你的孩子或學生**每次超過幾天**出現以下三種或三種以上的情況，一定要與值得信賴的專業人士溝通：

* 感到悲傷、抑鬱或非常煩躁。
* 感到絕望或持續擔心未來。
* 對以前喜歡的活動缺乏興趣。
* 食欲或體重發生明顯變化。
* 睡眠模式發生重大變化。
* 大部分時間感覺累得不能活動、不能工作或不能玩耍。
* 大部分時間感覺亢奮或焦躁，或很難放鬆。
* 感覺自己沒有價值或非常內疚。
* 很難集中注意力和做出決定。
* 有傷害自己或他人的想法或計畫。

## 自殺風險因素

有與自殺行為風險增加有關的某些因素。這些因素包括：

* 曾經試圖自殺
* 孤獨寂寞
* 非自殺性自傷（如割傷）
* 精神疾病，包括抑鬱症、行為問題和藥物濫用
* 家庭壓力大
* 有家族自殺史
* 環境風險，包括家中藏有槍支
* 情境危機（如家中藏有槍支、欺淩和騷擾、嚴重的紀律處分、親人死亡、身體虐待或性虐待、感情/友誼破裂、離婚、家庭暴力、同伴自殺等）

### 瞭解並認真對待這些風險非常重要。

**自殺預警信號**

大多數考慮自殺的青少年和成年人都會表現出一種或多種行為，這些行為可能是有自殺想法或計畫的跡象。這些包括：

* 以直接（如 "我要自殺"、"我想死"）和間接（如 "我希望我睡著了就再也醒不過來"）陳述的形式進行自殺威脅
* 自殺筆記和計畫（包括網上發的帖子）
* 做最後的安排（如送走珍貴的物品）
* 對死亡的關注
* 行為、外表、思想和/或感覺發生變化。

## 預防自殺

預防青少年和成年人自殺，最重要的是認真對待自殺威脅。尤其是在高度緊張的時候，青少年和成年人可能會感到擔憂、恐懼、孤獨和不知所措。有些人可能幾乎不會表現出任何苦惱的跡象。成年人可以採取一些重要措施來保護青少年和其他成年人的安全。

1. **提供一個安全的環境，一個安全的、支持的、信任的關係**，讓兒童、青少年和其他成年人可以自在地討論他們的想法、感受和擔憂。如果你的家庭無法做到這一點，請鼓勵青少年和其他人與能夠提供安全、保障和信任的成年人交談，如心理健康專業人士或輔導員、醫療專業人士、長者、成年家庭成員或精神或宗教顧問。
2. **瞭解並利用其他資源來支持青少年和家庭。**這些資源可能包括家庭和同伴支持、學校和社區成員、學校保健中心、危機處理小組、訓練有素的心理健康和醫療專業人員、宗教或精神顧問、在識別和干預有自殺行為風險的學生方面受過培訓的專業成人、上述國家和地方危機處理服務機構。

### 自殺與危機生命熱線全天候提供免費的保密支援。撥打988 或登錄[www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org/)

* 1. “生命之線”將為學校提供遠端自殺風險評估和安全規劃服務。撥打 503-575-3760。
  2. [Youthline青少年同伴支持:](http://www.oregonyouthline.org/) 請致電 1877-968-8491 或發送短信 "teen2teen "至 839863。

1. **創建成年人的支援網路。**學校心理健康和危機處理小組成員、學校保健中心工作人員、當地心理健康和醫療專業人員以及急救人員負責進行自殺風險評估、警告/通知家長和家庭成員、為社區服務提供建議和推薦，並經常在學校或社區提供後續諮詢和支援。成年人、家庭、學校、地方機構和公共衛生部門之間的合作對於保證青少年和成年人的安全至關重要。
2. **切勿忽視或隱瞞資訊。**同齡人和家庭成員不應該同意對朋友的自殺想法保密，而應該告訴成年人，如家長、老師、學校心理輔導老師、醫生或心理健康服務提供者。**如果你認為威脅很緊急或迫在眉睫，請撥打 911。**在非緊急情況下，家長和其他成年人應儘快向社區心理健康資源尋求幫助。學校教職員工發現有自殺風險的青少年時，應將其帶至指定的學校心理健康專業人員或管理人員處，或諮詢當地的心理健康專業人員。

### 如果自殺威脅似乎很嚴重，應立即尋求幫助。

1. **利用這些和其他資源，保持資訊暢通。**
   1. SAMHSA 的["關注你的行為健康 "頁面](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)提供了相關提示。
   2. 以低價或免費提供預防青少年自殺課程。

## 自殺是可以預防的

重要的是要記住，自殺是可以預防的。萌生自殺念頭的青少年和成年人往往會發出一些苦惱的警告信號。**重要的是，一定要認真對待這些警告信號，千萬不要承諾對它們保密。**如果你懷疑自己的孩子、青少年或熟人可能有自殺傾向，但又不確定該怎麼辦，**請儘快聯繫上述中的一個預防自殺資源。**

### 如果你或你認識的人正在經歷嚴重的情緒困擾或有自殺傾向，請立即通過以下一種或多種方式尋求説明：

* 撥打 911 或當地危機專線
* [988 自殺和危機生命熱線](https://988lifeline.org/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox)（英語）：**988**
* [988 Suicide and Crisis Lifeline en](https://988lifeline.org/es/home/) español: **988**
* [危機短信專線](https://www.crisistextline.org/)（英語）：**發送短信 "OREGON "至 741741。**
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/es/) en español: **Texto con la palabra "AYUDA" to 741741**
* 為遭受種族主義創傷的人提供的危機短信專線：**發送短信 "Indigenous"至 741741。**
* [青少年專線](https://teenlineonline.org/): **1-310-855-HOPE (4673)**
* 全國青少年危機熱線：**1-800-448-4663**
* [查找你所在縣的危機服務機構](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* 藥物濫用求助：[**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* 對於同齡人：[各州的熱線連結、 生命線危機](http://warmline.org/)的[聊天室](http://crisischat.org/)
* 對於青少年：[俄勒岡州青少年熱線](http://oregonyouthline.org/)，撥打**877-968-8491**，發短信**“teen2teen”至839863**
* 對於LGBTQ2SIA+青少年： [Trevor 項目](https://www.thetrevorproject.org/)，撥打24小時免費自殺熱線 **866-488-7386**，或撥打 [Trans 熱線](http://www.translifeline.org/)**1–877–565–8860**
* 對於原住民青少年：[原住民危機短信熱線](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line)，發短信**"Native”至741741**, [**WeRNative,**](https://www.wernative.org/) [**你**不孤單網路](http://www.youarenotalonenetwork.org/)

## 針對學校工作人員的預防自殺培訓資源

* 適用於尋求更多關於如何識別自殺跡象並為學生提供幫助的培訓的人員：[提問、說服、推薦 - 長達 1.5 小時的線上培訓](https://qprinstitute.com/)
* 登錄 [qpr@linesforlife.org](mailto:qpr@linesforlife.org)獲取俄勒岡州衛生局主辦的免費線上培訓機會。