# 如何预防青少年自杀 - 青少年版

**如果你或你认识的人正在经历严重的情绪困扰或有自杀倾向，请通过联系以下一项或多项服务获取立刻的协助:**

* 拨打**911**或你当地的危机热线
* [National Suicide Prevention Lifeline](https://988lifeline.org/) (全国预防自杀生命线): **988**
* [National Suicide Prevention Lifeline En español:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**
* 危机短信热线 (**发“HOME”****至741741**)
* [**Teen Line: 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)(青少年热线)
* 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)
* 戒毒协助: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* 同辈专线: [**warmline.org**](http://warmline.org/) 每州或聊天的热线链接 [**Lifeline Crisis Chat**](http://crisischat.org/) 或 [**Crisis Text Line**](http://crisistextline.org/).
* 青少年专线: [Oregon Youthline](http://oregonyouthline.org/) 或拨打**877-968-8491**或**发“teen2teen”至839863**
* LGBTQ2SIA+青少年专线: [The Trevor Project website](http://www.thetrevorproject.org/)或拨打**(866) 488-7386** 免费24小时自杀热线*或* [*Trans Lifeline*](http://www.translifeline.org/)*:* ***1–877–565–8860****.*
* 原住民青少年专线: [WeRNative](https://www.wernative.org/), [You are Not Alone Network](http://www.youarenotalonenetwork.org/)
* 当有朋友去世时: [Guidelines for Students](http://www.sptsusa.org/wp-content/uploads/2015/05/friend-death-guidelines.pdf)

恐惧、悲伤、愤怒、沮丧和担忧等情绪是自然反应。重要的是要记住，**每个人对压力情况的反应都不同，而且你永远不会是孤单。**

## 一些让你可以照顾自己的行动

当感到痛苦、不知所措或处于恐慌状态时，你可以做一些行动,包括:

* 暂停看、听或读新闻，并意识到社交媒体如何影响您的情绪。
* 抽时间定期与朋友和家人用互联网、电话或短信沟通。
* 尽力保持充足的睡眠、健康饮食和定期锻炼。
* 花时间放松、做你喜欢的事情或尝试新事物。
* 与信赖的成年人谈论你的担忧和感受。
* 避免饮酒和吸毒。
* 列出你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

**青少年自杀**是学龄儿童和青少年死亡的主要原因。学生可能会感到孤独、害怕并且不确定该做什么。以下是很自然的烦恼迹象:

* 担心自己以及朋友、家人和亲人的健康。
* 感到悲伤、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。

**如果你****发现自己感到不知所措，或者经常经历至少三****个迹象，与人交谈或向人求助是很重要的。**

**你可以通过** **YouthLine与同龄青少年交谈。请致电877-968-8491，发teen2teen至839863，或访问** [**the YouthLine website**](file:///C%3A/Users/tmlee/OneDrive/Desktop/Guidance%20Documents/theyouthline.org) **进行聊天。**

**请记住，你永远不会孤单，随时都有人等著支持你。**