# 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，请立即通过以下一种或多种方式寻求帮助：**

* 拨打 911 或当地危机专线
* [全国预防自杀生命热线](https://988lifeline.org/): **988**
* [全国预防自杀生命热线En español:](https://988lifeline.org/es/home/) **988**
* **危机短信热线（发送短信 "HOME "至 741741）**
* [**青少年专线： 1-310-855-HOPE (4673)**](https://teenlineonline.org/)
* 全国青少年危机热线：**1-800-448-4663**
* [查找你所在县的危机服务机构](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* 药物滥用帮助：[**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* 对于同行：[**warmline.org**](http://warmline.org/)连接到各州的热线或聊天[**生命线危机聊天室**](http://crisischat.org/) 或[**危机短信热线**](http://crisistextline.org/)。
* 对于青少年：[俄勒冈州青少年热线](http://oregonyouthline.org/)拨打**877-968-8491**，发短信**“teen2teen”至839863**
* 对于LGBTQ2SIA+青少年：[Trevor 项目网站](http://www.thetrevorproject.org/)*拨打24小时免费自杀热线* ***(866) 488-7386*** *，或拨打* [*Trans 热线*](http://www.translifeline.org/)***1–877–565–8860***
* 对于原住民青年：[WeRNative](https://www.wernative.org/), [你并不是孤单网络](http://www.youarenotalonenetwork.org/)
* 当朋友去世时：[学生指南](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人的自然反应。重要的是要记住，**每个人对压力情况的反应都不尽相同，且你永远不会孤单。**

## 你可以做的照顾自己的事情

你感到苦恼、不知所措或处于恐慌状态时，你可以做一些事情。这些事情可能包括：

* 暂停看电视或收听、收看或阅读新闻，并注意社交媒体对你情绪的影响。
* 抽出时间定期在网上或通过电话或短信与朋友和家人沟通。
* 尽量保证充足的睡眠、健康饮食和定期锻炼。
* 花时间放松、解压、做自己喜欢的事情或尝试新事物。
* 与值得信赖的成年人倾诉自己的担忧和感受。
* 避免酗酒和吸毒。
* 列出自己喜欢做的事情的明细，或可以通过电话、短信、聊天或社交媒体交谈的人，并考虑制定每天的固定活动时间表。

## 何时寻求帮助

**青少年自杀**是学龄儿童和青少年的主要死因。学生可能会感到孤独、害怕和不知所措。自然而然地会出现一些痛苦的迹象，例如：

* 担心和忧虑自己以及朋友、家人和爱人的健康。
* 感到悲伤、抑郁或非常烦躁。
* 感到绝望或持续担心未来。
* 对以前喜欢的活动缺乏兴趣。
* 食欲或体重发生明显变化。
* 睡眠模式发生重大变化。
* 大部分时间感觉累得不能活动、不能工作或不能玩耍。
* 大部分时间感觉亢奋或焦躁，或很难放松。
* 感觉自己没有价值或非常内疚。
* 很难集中注意力和做出决定。
* 有伤害自己或他人的想法或计划。

**如果你发现自己经常感到不知所措，或经常出现上述三种或更多的痛苦迹象，那么与他人交谈或寻求帮助就显得尤为重要。**

**你可以在 YouthLine 上与青少年同龄人交流。拨打877-968-8491，发短信teen2teen至839863，或访问**[**青年热线网站**](theyouthline.org)**聊天。**

**请记住，你永远不会孤单，随时都有人在等着支持你。**