# 如何支持LGBTQ+青少年

LGBTQ+ (女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性、酷儿和/或怀疑者) 青少年经常会因其性别和/或性别认同而遭受偏见。如果他们遇到肢体或情感困难，这种情况可能会进一步加剧。尽管并非所有LGBTQ群体成员都有相同的经历，但我们知道，歧视、偏见、剥夺公权和人权、骚扰和家庭排斥是很常见的。这些经历使LGBTQ+同志面临更大的心理挑战及风险，尤其是当他们继续沉默、孤立自己或缺乏稳定、肯定他们和信任的成年人时。

在考虑LGBTQ+学生的心理健康和社会支持需求时，重要的是要认识到他们的优势和弱点。女同性恋、男同性恋或双性恋的高中生尝试自杀的可能性几乎是同龄异性恋人的五倍 ([five times as likely](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm))，而跨性别青少年的自残风险也同样较高。

我们知道边缘化社区最需要情绪支持。对于生活在不受欢迎、敌对或欺凌环境中的LGBTQ+青少年来说尤其如此。 我们建议，如果出现任何有关学生肢体和情绪的担忧，学校工作人员应立即联系所在学区指定的心理健康人员，并建议学校辅导员和其他指定的心理健康和危机处理人员使用[3 Tier model](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx) (三层支持模式)帮助学生。这可能包括把LGBTQ+学生与支援同龄人和学校工作人员连结一起。请参阅 [Mental Health Guidance for School Counselors, Other Mental Health Professionals and Administrators](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) (《学校辅导员、其他心理健康专业和管理人员的心理健康指南》)了解更多信息。

[LGBTQ+ 学生亦可通过连续性关怀和联系的机会获得到肯定和支持。](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors%2C%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf)[Gender & Sexuality Alliances (GSA)](https://www.glsen.org/support-student-gsas) (性别与性欲联盟) 等学生团体是俄勒冈州LGBTQ+学生建立社群、归属感和联系的重要资源。我们鼓励社区考虑其他方式将LGBTQ+学生与GSA和其他支持团体连结起来。健康教育者还应优先考虑LGBTQ+ 包容性 [sexuality education](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx) (性教育)，以促进积极的身份发展和安全的学习环境，并防止所有有关K-12学生的网络欺凌、性虐待和暴力以及不健康的关系。

ODE创建了一系列帮助学生、教职员工、心理健康专业人士及其家人的资源，包括: 如何预防自杀 [(youth](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%20How%20to%20Prevent%20Youth%20Suicide%20-%20Youth%20Version.pdf) 青少年和 [adult](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%20How%20Adults%20Can%20Help%20to%20Prevent%20Suicide.pdf) 成年人版)、What to do if [you suspect abuse (当您发现疑似虐待行为时该怎么办)、 What to do if you are experiencing domestic abuse or violence (当您遭受家庭虐待或家暴时该怎么办) 以及How to support children and teens through loss and trauma](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf) (如何支持儿童和青少年度过失落和创伤)。

## 处于危机中的青少年或成年人

*我们建议联系以下资源:*

* **如果您或您认识的人受到威胁、面临直接危险或有自杀念头，请拨打9-1-1。**
* [**LGBTQ National Hotline**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) (全国LGBTQ热线): 1-888-843-4564
* [**National Suicide Prevention Lifeline**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)(全国预防自杀生命线): -800-273-TALK (8255) (全天随时热线)、 1-888-628-9454 (西班牙语)、 1-800-799-4889 (TTY)
* [**The Trevor Project**](https://www.thetrevorproject.org/) 是为 LGBTQ青少年提供危机干预和预防自杀的支持性网络，包括24小时短信热线 (发START至678678)
* [**National Sexual Assault Hotline**](https://ohl.rainn.org/online/) (全国反性侵犯热线) 妇女、男子、LGBTQIA+: 1-800-656-HOPE (4673) 或在线热线:<https://ohl.rainn.org/online/>
* [**National Domestic Violence 24-Hour Hotline**](https://www.thehotline.org/) (全国反家暴24小时热线): (988)[, live chat service](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) (在线聊天) (英语:全天随时; 西班牙语: 中午12点至下午-6点)、聋人服务: (TTY1-855-787-3224、视频电话: 1-855-812-1001、 [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org))、 [website](https://www.thehotline.org/help/) (网站)且为朋友和家人提供指导、法律协助、宠物援助等。
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número

TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1−800−787−3224

* [**1in6 Online Helpline**](https://1in6.org/helpline/) 童年性虐待和成人性侵犯的男性受害者的专线。

## 非紧急LGBTQ+ 青少年或成年人资源

*我们建议您在非紧急情况下使用以下资源:*

* [LGBTQ Resources (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence): 为遭受暴力或性暴力的受害者提供援助、资源和教育。
* [The LGBT National Help Center:](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/) 为LGBT青少年、成人和老人提供保密的同伴支持与联系，包括电话、短信和在线聊天。
* [The Gay and Lesbian Medical Association's Provider Directory](https://glma.org/find_a_provider.php): 可以找到包含LGBTQ的医疗保健提供者的搜索工具。
* [The National Center for Transgender Equality:](https://transequality.org/) 为跨性别者提供资源，包括有关获得医疗保健权利的信息。

## 教育工作者和学生资源

* [Oregon Department of Education (ODE) Sexuality Education Resources](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx): 提供有关性暴力的预防和应对、全面性教育和性健康促进的信息。要了解更多信息，请联系 [Sasha Grenier](mailto:sasha.grenier@ode.state.or.us)。
* [GLSEN](http://www.glsen.org/): 这网站是全国K-12安全和肯定教育领域的领导者，为教育工作者和学生提供各种学校氛围研究、计划、资源和建议。
* [Welcoming Schools](https://www.welcomingschools.org/resources/): 包括课程、图书清单、提示表和网络研讨会，为K-12的LGBTQ+学生创造支持的环境。
* [Gender Spectrum](https://www.genderspectrum.org/resources/): 除了为学生、家庭和教育工作者提供丰富的性别包容资源外，Gender Spectrum还举办 [virtual support groups](https://www.genderspectrum.org/family) (虚拟支持小组)
* [Q-Chat Space](https://www.qchatspace.org/Learn-More): 让LGBTQ青少年联系同龄人并寻求支持的安全场所。