

父母如何帮助孩子?

- 认真对待孩子的自杀威胁。如果你猜错了，你不损失任何东西。但假如你一旦猜对而不采取行动的话，你损失的将是一个生命。
- 作一个可以问问题的父母。让小孩知道他们可以公开跟你讨论任何他们所关心的问题。
- 当你怀疑你孩子行为异常时，应积极采取行动。宁可相信无法想象的事情即将发生。
- 不要先入为主地认为自杀说辞只是小孩希望引人注意而已。
- 意识到忧郁症是年轻人常见的问题，也是需要直接干预的问题。
- 当迹象已经明显，应该找专业协助解决问题。积极配合家庭治疗以帮助孩子。

如何帮助自杀倾向的青年?

营造良好的家庭氛围:

- 提问，“你说说你希望自己死去是什么意思？”
- 回想一下你最近与你孩子之间出现的问题。告诉孩子你理解他/她的痛苦，并答应一起找到解决办法。
- 兑现承诺。
- 当听到自杀威胁时，尽量找到小孩想自杀的途径、以及接触这些途径的方式。
- 让孩子知道你想方设法让他/她活下去；你孩子必须向你保证与你一起想办法。
- 指出目前的困境只是一时困难；而自杀会是永不可逆的。
- 与学校咨询员或心理学家谈谈问题。
- 送整天想到自杀的小孩去：
 - 能马上给他/她看病的治疗师
 - 社区精神病中心
 - 带心理治疗的医院急救室
- 如不明白，请拨打马里兰州青少年危机热线 1-800-422-0009 (每周7天、每天24小时开通)。

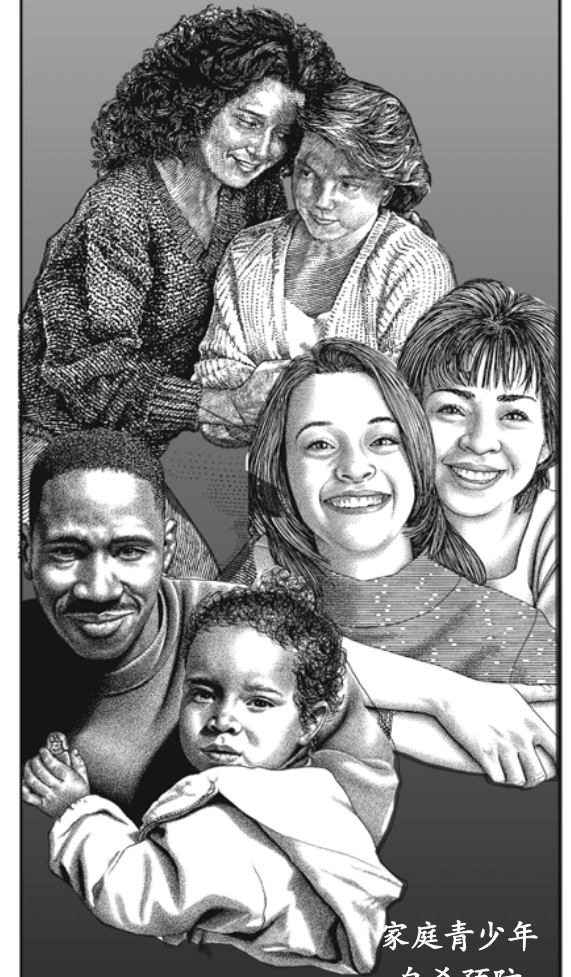


相关社区资源

基层危机干预中心 410.531.6006
 海华郡精神卫生中心 410.313.7350
 马里兰州青少年危机热线
 1.800.422.0009
 全国精神病联盟 (NAMI)
 410.772.9300

海华郡公立学校系统不因种族、肤色、部落、国家来源、宗教、身体或精神缺陷、年龄、性别、婚姻状态、或性取向而对就业和参加学校项目造成歧视。欲知详情，请洽海华郡公立学校系统平权办公室：10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042 或致电：410.313.6776。

家庭青少年 自杀预防



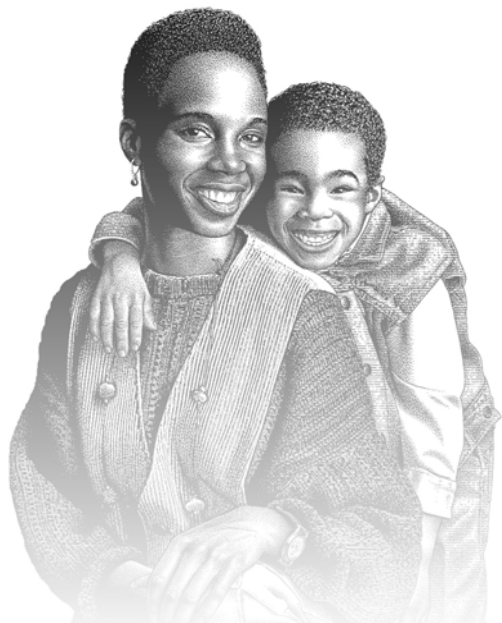
家庭青少年
自杀预防

海华郡公立学校系统

家庭问题

为什么家长应该关心?

- 自杀对15-24岁人群是第三号杀手
- 自杀对家庭和谐造成毁灭性后果
- 自杀往往制造指责、内疚、猜疑等等后遗症
- 在美国，每隔一小时53分便有一个年轻人完成自杀
- 在美国，每两起谋杀便有相对应的三起完成的自杀
- 青少年自杀大体来讲是可以避免的死亡
- 通过对青少年自杀预兆的越来越多的认识，预防自杀的几率也在升高
- 有许多可资利用的资源来帮助遇到自杀危机的家庭



可能自杀倾向的一些预兆 行为:如果他们谈论自杀,那么它们 已经有自杀念头了。

- 威胁了解自己生命
- 经常写或画自己的死亡
- 经常作危及自己生命的高度危险动作
- 对外表做出剧烈改变,不理家人或朋友
- 日益吸毒或酗酒
- 饮食和睡眠习惯改变
- 有自杀前科
- 把自己获奖的东西送掉,写遗书或准备自己葬礼
- 不知道自己要什么

心情: 郁闷、愤怒和少年不应有的绝望

90%自杀者源于抑郁症。

- 总是觉得困难重重
- 感觉他人不关心自己的问题
- 对改变现状感到束手无策而又无望
- 幻想报复
- 偏执,解决问题能力差
- 试图立即解除痛苦

自杀的危險因素

“虽然有些生活际遇和压力并不都是可能自杀的先兆,但它们可能是导致自杀行为的因素”。

- 不愿遵守学校纪律或社会法律
- 有虐待历史
- 学习压力过大
- 在家里或学校处于冲突的中心
- 由于性取向而被耻笑
- 受欺侮或污辱
- 家里容易接触到武器
- 遭受多重打击
- 密友或至亲自杀



父母须知哪些自杀预兆?

年轻人在成长过程当中常常会经历许多变化,也可能产生心情的剧烈更改,这些都是正常的。一次迹象可能并不构成自杀意图的明确证据。但是,父母应该和孩子开诚布公地讨论小孩所展示的一系列无望的感觉和对自己产生无助感,以及生活的其它挑战。挫折有可能对脆弱的年轻人造成危机。