

학부모가 할 수 있는 일들은?

- 자살 위협을 심각하게 받아들이라. 틀려서 해될 것은 없다. 만일 맞다면, 생명이 오가는 일이다.
- “물어봐도 되는” 부모가 되어라. 문제를 얘기 해도 된다는 것과 걱정거리를 열린 토론을 통해 들어 줄 것이라는 것을 분명히 하라.
- 아이에게 뭔가 잘못되어간다는 의심이 들면 바로 행동하라. 상상조차 안되는 일을 생각하고 나서 틀렸으면 안도하라.
- 자살에 관한 말들이 관심받고 싶어하는 행동들이라고 지레 짐작 하지 말라.
- 어린 사람들에게 우울증은 매우 사실적인 문제라는 것을 인식하라. 그것은 직접적인 치료를 필요로 하는 문제점이다.
- 경고사인이 눈에 띄면 전문가의 도움을 구하라. 자녀를 지원하기 위해 가족 카운셀링에 기여이 참여하라.



자살 경향이 있는 청소년을 위해 해 줄 수 있는 것들은?

긍정적인 가족 환경을 조성하라:

- “네가 ‘죽고싶다’고 말했을 때, 무슨 뜻이야?” 라고 묻는다.
- 자녀가 가졌던 최근의 문제점들을 검토하라. 그의 고통들과 상처를 같이 느낀다고 확인시켜 주라. 함께 해결점을 찾아보라고 약속해 준다.
- 이러한 약속들을 반드시 지킨다.
- 자살이 암시될 때, 자살 계획, 고려되는 실행 수단, 그러한 수단에서의 아이의 접근 등을 찾아내라.
- 아이가 살아있게 하기 위해 필요한 모든 것들을 하겠다고 아이에게 확신시키라; 아이도 당신과 같이 노력하겠다고 약속해야만 한다.
- 대부분의 문제점들은 임시적인 좌절이지만, 자살은 영원한 것이라는 것을 지적해 준다.
- 염려사항들을 학교의 카운셀러나 심리학자에게 의논한다.
- 적극적으로 자살하려는 경향이 있는 아이를 데려갈 곳들:
 - * 당장 아이를 만나줄 수 있는 치료사
 - * 지역 정신 건강 보건소
 - * 정신과 병동이 있는 병원 응급실
 - * 의심스러울 때는 메릴랜드 청소년 비상 핫라인, 1-800-422-0009 (24 시간 주 7 일 오픈)으로 전화 할 것.

지역사회 지원 기관들
하워드 카운티 정신건강 보건소
410-313-7350

DRADA (우울증 및 관련질환 협회)
410-583-2919

NAMI
(전국 정신 질환자 연맹)
410-772-9300

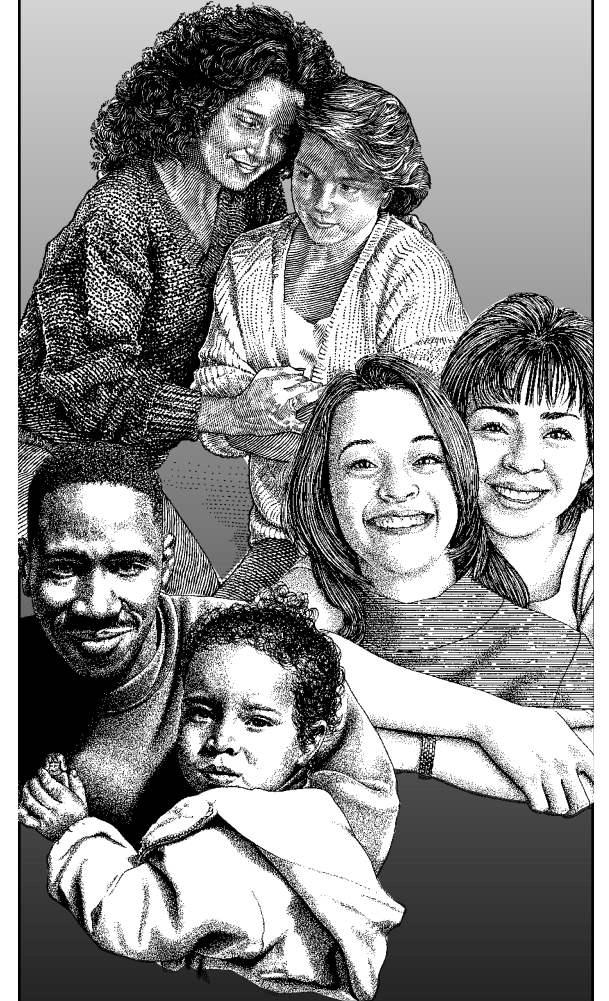
SPEAK
(아이들을 위한 자살 예방 교육 인식)
410-377-7711

하워드 카운티 교육청은 임용에 관한 제반사 에서나 프로그램 이용을 제공하는데 있어, 인종, 피부색, 신조, 성별, 나이, 국적, 종교, 성적 경향, 또는 지체 장애 등에 근거한 차별을 하지 않습니다. 보다 자세한 정보를 원할 경우, 하워드 카운티 교육청의 평등 보장실, 10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042 또는 410. 313. 6654로 전화 주십시오.

특수 교육 및 학생 서비스 사무실
하워드 카운티 공립학교구
10920 Route 108 . Ellicott City, MD 21042
410-313-6776

Youth Suicide Prevention
(International Student and Family Outreach - Korean: JDO 11/06)

가정에서의 청소년 자살 예방



특수 교육 및
학생 서비스 사무실

청소년 자살 예방에 대한 인식: 가정의 문제

왜 부모들이 염려해야 하는가?

- 자살은 15-24 세 사이의 젊은이들에게서 세번째로 높은 사망 원인이다.
- 자살은 가족의 일체성에 치명적인 상처가 된다.
- 자살은 책임 전가와 죄의식 그리고 이차적 추측 등으로 슬픔을 복잡하게 만든다.
- 미국에서는 매일 한시간 53분마다 한 젊은이가 자살을 한다.
- 미국에서 두건의 살인이 있을 때마다 세건의 자살이 발생한다.
- 청소년 자살을 대부분 예방 가능한 죽음이다.
- 청소년 자살의 경고 사인들에 대한 확대된 인식으로, 자살이 예방될 수 있는 기회도 늘어난다.
- 자살 위기를 당면하고 있는 가족들을 지원하기 위해 이용할 수 있는 지역 기관들이 있다.



자살의도의 가능성이 있는 경고 사인들

태도들: 자살에 대하여 말한다면, 그것은 이미 아이의 마음 속에 있는 것이다.

- 죽겠다는 위협
- 죽음에 대한 그림이나 글 쓰기
- 외모에서의 극적인 변화, 가족이나 친구로부터의 거리두기
- 약이나 알콜의 사용증가
- 식사나 수면 습관의 변화
- 이전의 자살 행동이나 시도
- 귀중품들을 나누어 주거나, 유서를 작성하거나 장례식에 대한 계획 세우기
- 자신의 필요에 대한 의사소통이 부족. 기분 상태: 우울증, 분노, 그리고 좌절감등으 심대들의 단계가 아닐 수 있다. 90%의 자살하는 청소년들은 우울증을 앓았다.
- 문제에 억눌리는 기분
- 다른 사람들은 자신의 문제에 개념치 않는다는 느낌
- 본인이 보기에 희망이 없다고 느끼는 상황을 바꾸기에는 역부족이라는 느낌
- 복수의 상상
- 충동적이고 부족한 문제해결 능력
- 즉시 끝내고 싶은 고통

자살 위험 요소들

“어떤 생활 환경들과 심리적 압박은 자살 의도의 가능성이 있는 경고사인이 아닐 수 있지만, 자살태도와 관련된 요소들이 될지도 모른다.”

- 학교의 규칙이나 지역 사회법규와의 애로사항
- 학대 경험
- 감당하기 어려운 학업 부담
- 가정이나 학교에서 분쟁 중에 있을 때
- 성적 경향으로 인해 거부 당할 때
- 괴롭힘이나 희롱의 피해자가 될 때
- 총기에 손쉽게 접근할 수 있는 가정 생활
- 중복 된 상을 당할 때
- 가까운 친구나 친척의 자살이 있을 때



자살 경고 사인에 대해 부모가 알아야 할 것들은?

어린 사람들은 여러가지 변화를 겪으며 정상적인 성장과정으로 폭넓은 기분 변화를 표현할 수 있다.

어떤 경고 사인은 자살 의도의 뚜렷한 표시가 아닐 수도 있다. 그러나 자신에 대한 반복되는 절망적인 기분들과 스트레스와 생활의 어려움에 당면하여 느끼는 절망감들은 마음을 열고 의논해야 한다. 좌절감은 심약한 젊은이들에게 위기가 될 수 있다.