

如果您或您認識的某個人有自殺念頭和傾向，請致電 911 或“預防自殺”熱線 (800)273-TALK (8255) 以獲取即時幫助。或發短信“HOME”到 741741，危機短信專線。家長信息

- 自殺是美國青少年的第二大死因
- 每 200 名年輕人試圖自殺中，就有一人自殺身亡
- 五分之四的試圖自殺的青少年都有顯示自殺前明確的警告信號
- 自 2007 年以來，加利福尼亞州 10 至 24 歲青年的自殺率一直在直線上升

風險因素

- 抑鬱症或其他精神健康問題
- 絕望
- 酒精和/或物質使用
- 衝動性
- 非自殺性自殘，尤其是一段時間（如割傷）
- 以前的自殺行為或思考
- 事先自殺的家庭成員，朋友/同伴或公共榜樣
- 心靈創傷或長期人際衝突，和長期家庭壓力
- 長期被欺凌或參與欺凌行為的受害者
- 家中有槍支/持槍可及性警示訊號 ● 社交媒體中的自殺筆記，文字，圖畫，和貼文 ○ 威脅可以是直接的（我想死，我要自殺）或間接的（如果我死了，每個人的狀況都會更好，因為我是每個人的負擔，沒有理由生存）
- 人格改變
- 忽視個人外表，衛生
- 沉迷於死亡
- 更加勇於冒險
- 大量吸毒或酗酒
- 尋找死亡方法的證據，例如獲得槍支，在線研究方法
- 贈送貴重物品/作最後安排

LA County RESOURCE <https://preventsuicide.lacoe.edu>
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD). Adapted from: LAUSD and updated 2020 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).

- 隔離，退出本來喜歡的活動
- 說話提及無助感和絕望
- 突然的. 莫名的歡樂自殺是可以預防的，該怎麼辦？
- 直接與您的孩子交談。問“你在考慮自殺嗎？”不會讓孩子把想法付諸實踐，反而會讓您的孩子知道您關心在乎，並可以理解他們要說的心裡話。
- 保持鎮定，不要下定論。如果您需要提前與人練習和孩子對話才能保持冷靜，請務必這樣做。這將告知孩子您有足夠勇氣可以處理他們必須告訴您的內容。要不然您的孩子會不想跟您分享也許可以挽救他生命的必要信息。如果您問孩子：“你不是在考慮自殺吧？”您所傳達的信息是您只要一個答案而不是想知道事實。
- 不知道所有答案沒有關係。讓孩子知道您將和他一起找到幫助。尋求幫助時您的孩子將受到保護，還可以找到一些在孩子需要指導和支持時可以與之交談的有愛心的成年人。
- 不要輕忽問題，請傾聽他們的意見，關注他們的健康。
- 提供持續的監督，不要讓他們獨自一人
- 尋求幫助！不要將自殺念頭保密！請盡快與您孩子的學校或社區的心理健康資源聯繫。
- 立即把您的家中槍支或其他致命方式移走。即使您認為這些危險物已被安全地存儲，您的孩子也可能知道如何取到它們。
- 培養與同齡人和成年人的聯繫。最近的研究表明，那些與同齡人有更多聯繫並與成年人有密切聯繫的學生的自殺率較低。
- 認識自殺前兆，並分享知識。此信息不僅可以幫助您的孩子，還可以幫助您孩子的朋友。共享信息還可以在其他環境下保護您的孩子，例如您的孩子在您朋友的家中有自殺跡象時，朋友能給予及時的幫助！

LA County RESOURCE
877.7.CRISIS or 877.727.4747
Suicide Prevention Center

<https://preventsuicide.lacoe.edu>

NATIONAL RESOURCE
800.273.TALK (8255)
National Suicide
Prevention Lifeline

Copyright 2010 by Los Angeles Unified School District Permission is granted for reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgement of authorship to the Los Angeles Unified School District (LAUSD). Adapted from: LAUSD and updated 202 by Los Angeles County Office of Education- Center for Distance and Online Learning (CDOL).