

家長應就青少年自殺瞭解哪些內容

- 儘管自殺並不是一個容易討論的話題，但能夠公開談論這個話題很有益，並且能夠起到預防作用。跟孩子談自殺這個話題尤為困難。但是，這是孩子們需要知道的，並明白這並不是一個禁忌。
- 更重要的是，他們需要知道如果他們出現憂鬱、悲傷或自殺念頭時，他們可以找您（或他們信任的大人）。
- 自殺念頭在孩子們當中並不少見，因此我們不應忽視或不理睬這個問題。在您的同理、關愛下，採用恰當的支持方式，您的孩子能變得更有韌性，茁壯成長。

進行交談的一些小提示

知道哪些是警告跡象

- **情緒變化：**感到絕望、擔心、焦慮、憤怒或一文不值
- **行為變化：**退出正常活動、睡眠模式或飲食習慣改變、朋友圈發生變動、飲酒或使用其它藥物
- **威脅自殺和/自殘：**談到或渴望死亡、在網上發佈想死或自殺的信息、搜索死亡方式、把所有物送給別人、割傷或取得武器
- **情境觸發：**包括所愛的人過世、壓力、分手、遇到麻煩或過於擔心學習成績、重大事項及假期。

瞭解風險因素

- 自殺在任何家庭都有可能發生。此為多種因素疊加的複雜結果，有時可能導致衝動行為。
- 再加上孩子有可能遇到的其它問題（例如性向、霸凌、性別認同、吸毒、創傷以及社會和學習壓力），自殺的風險更是迫在眉睫。成績優異的青少年也有可能面臨自殺的風險。
- 也可能沒有明顯的跡象或症狀，因此看護人並不總能馬上知道發生什麼事，像是朋友圈變動或分手之類。定期與孩子進行交談是個好做法，在事情不順利時更容易與孩子進行溝通。

制定計劃

- **計劃：**想好說什麼話能更方便您開始跟孩子進行公開交談。預期孩子有可能會出現一些抵觸情緒以及您可以如何回應。
- **選擇交流的時機：**請查閱 <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>
- 時機恰不恰當有可能影響孩子對您打開心扉的意願。以下是一些您可以進行交流的機會：
 - 乘車時。
 - 在電視上聽到或看到有關自殺的內容。
 - 在社區發生自殺事件時。

誠實和直接

- 承認自殺是一個難以啟齒的話題並沒有錯。談談您對這個話題的感受可幫助您的孩子對您敞開心扉。如果您的孩子還是無法跟您談自殺這個話題，您可以直接問他們一些問題，比如：
 - 「你朋友當中是否有人遇到過自殺的事？」
 - 「你是否在網上看到有人發佈這些感受？」
 - 「你是否知道有人曾試圖自殺？」
 - 「你有過感到不知所措的時候嗎？」

給予支持

- 讓您的孩子知道無論如何，您都會愛他們、支持他們。讓您的孩子知道無論他們在經歷什麼，他們都可以隨時找您。跟您的孩子說他們還可以找其他人，包括：
 - 學校人員、老師或輔導員；
 - 親戚；
 - 醫生、護士或其他診所人員
 - 988-電話、短信及聊天（全天候服務）
- 例如可讓您的孩子把相關支持電話及短信發送號碼輸入他們的手機裏，並把這些資訊張貼在家裏的冰箱上。
- 確保您的孩子知道他們並不會因尋求幫助而有麻煩。

當一個積極的傾聽者

- 即使您很擔心，也要試著傾聽，而不作任何評判。如果您反應過度的話，孩子有可能在需要時不再找您。而如果您的反應不大的話，孩子有可能覺得您不關心他們。需要給出有意義、深思熟慮且真實的回應。

如果您懷疑孩子有自殺念頭：

- 請撥打 988，並鼓勵您的孩子也撥打或發短信至 988；確保孩子能全天候 24 小時隨時與 988 聯絡；
- 撥打危機中心（Crisis Center）（240）777-4000，或直接前往無須預約（地址：1301 Piccard Drive, Rockville），或聯絡受過自殺防治訓練的心理健康專業人員
- 上 BtheOne.Org 網站，並鼓勵您的孩子也瀏覽該網站
- 詢問您的孩子有什麼感受，並聽他們講（只聽，不提供任何反饋）
- 以非對質的方式與您的孩子交談。比如在散步、乘車時等，避免以面對面的位置交談。
- 不要限制手機/網路的使用，但要監督其使用情況。
- 不要表現震驚或生氣。

請不要說：

- 「我明白」
- 「當我在你這個年紀…」
- 「沒什麼大不了的」

請說：

- 「我聽你說」
- 「你一定感覺很不好吧」
- 「你已經嘗試過什麼？」
- 「你需要我做什麼？」
- 「我們可以一起做什麼，會讓你感到安全？」

幫助您的孩子培養這些能力，從而變得更有韌性：

應對能力

- 為您的孩子樹立正面應對的榜樣
- 指出電視上、電影內健康及不健康的應對方式，並/或教導孩子新的技能，比如瑜伽、運動、冥想及使用塗色書放鬆。

解決問題能力

- 談談犯錯及失敗以作為經驗學習
- 談談您遇到過的挫折以及您是如何應對的
- 一起討論問題，並模擬如何化解、釐清可處理的部分。

家長：用您的手機或座機撥打 988。988 可提供相關指引，還能和您一起跟孩子談談。

疫情期間，青少年更為脆弱。那些因 COVID-19 而失去看護人的青少年尤其有可能處於風險之中。

如需瞭解更多有關為您的孩子提供支持的資源，請瀏覽：BtheOne.org

針對心理健康醫療提供者：

ASQ (Ask Suicide-Screening Questions 自殺過濾詢問)是對 8 歲(及)以上青少年進行自殺評估的經過驗證的工具。衛生與公眾服務部 (Department of Health & Human Services, DHHS)提供資金以贊助蒙哥馬利郡 (Montgomery County) 約 150 名臨床醫師接受 ASQ 培訓。請使用以下連結登記 (對郡內所有臨床醫師開放，包括 DHHS 及社區的醫療提供者)。

<https://www.lifelineworkshops.com/md-training-info>

988 同時還為心理健康醫療提供者提供支持

影片：

“What’s Happening MoCo” (蒙哥馬利郡正在發生什麼)——採訪 Rachel Larkin, EveryMind/
本地的 988 生命線中心 (988 Lifeline Center)

<https://www.youtube.com/watch?v=3gKogfmkiZ8>

表示認同(validation)影片

<https://www.youtube.com/watch?v=dab6adGBL2I>