



## 预防青少年自杀快速导览

### 觉察迹象

自杀是青少年和年轻人的第二大死因。预防的关键是帮充满关爱的成年人觉察迹象。

- 逃避家人和朋友
- 对未来感到无望
- 谈论或写下自杀或想死的念头
- 表达他们感到不知所措、无助或失控的情绪
- 做出告别的姿态，比如把重要的物品送人
- 行为改变（学习成绩下降、行为失常、冒险等）
- 不当使用成瘾物质
- 不注意卫生
- 负面情绪或抑郁症的迹象（悲伤、易怒、对以前喜欢的活动不再感兴趣、睡眠不佳或食欲下降）

### 言语安抚

与孩子提出自杀的话题能帮他们在这方面遇到困难时更容易向您倾诉。这里有一些建议：

- **开始谈话：**温柔地开始，询问孩子的感受如何。您可以从一些一般性的观察和问题开始，比如“我注意到你一直闷在房间里，看起来很伤心。你还好吗？”
- **倾听：**给孩子一个机会来回答您的第一个问题，这很重要。您可以说：“我想进一步了解这个问题，你接着说。听起来很重要，我越来越懂你的意思了。”
- **询问：**直接询问自杀一事。如果您的孩子否认，相信您的直觉，需要的话可以继续跟进。
- **回应：**如果您的孩子承认，保持冷静，并向他们保证您会帮助他们度过难关。

### 给予关切

- 了解可以提供帮助的本地服务：[ConnexOntario](#) 1-866-531-2600  
[Children's Mental Health Ontario](#)  
点击链接，寻找您当地的服务中心
- 咨询您的家庭医生、文化/信仰领袖，以获得额外支持
- 与校方合作，提供日常支持。有爱心的专业人员可提供帮助
- 把您自己的健康放在首位，这样您才可以照顾孩子。请浏览 [Wellness Together Canada](#) 获得建议与支持
- 尽量每天抽出时间，与孩子进行情感沟通和低压力活动
- 请记住，自杀的念头可能发生在任何人身上，当您提供直接、充满关爱的支持时，您才可以真正帮到孩子

### 处置危机

如果您的孩子有一个切实可行的自杀计划，并打算立即付诸实施，或者已做出尝试，这就属于精神健康的紧急情况。不要留孩子独自一人。请立即联系加拿大危机服务部（Crisis Services Canada）：1.833.456.4566，前往当地医院的急诊室，或叫救护车。

#### 自杀危机与预防的协助资源：

非裔青年帮助热线

1-833-294-8650 (上午9点至晚上10点)

[Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24/7) 或发送短信至 45645 (下午4点至凌晨12点)

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 或发送短信 CONNECT 至 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#)

1-855-242-3310 或点击链接开始聊天。

Naseeha ([naseeha.org](#)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#)

点击链接开始聊天。

或者联系您所在地区的求救热线

家长和家庭如需了解更多关于自身在预防自杀方面的重要作用，请查看完整文件：

[Prepare; Prevent; Respond : A suicide prevention guide for parents and families during COVID-19 and return to school](#)

