



預防青少年自殺快速導覽

覺察跡象

自殺是青少年和年輕人的第二大死因。預防的關鍵是幫在乎孩童的成年人覺察跡象。

- 逃避家人和朋友
- 對未來感到無望
- 談論或寫下自殺或想死的念頭
- 表達他們感到不知所措、無助或失控的情緒
- 做出告別的姿態，比如把重要的物品送人
- 行為改變（學習成績下降、行為失常、冒險等）
- 不當使用成癮物質
- 不注意衛生
- 負面情緒或抑鬱症的跡象（悲傷、易怒、對以前喜歡的活動不再感興趣、難以入睡或食慾下降）

言語安撫

與孩子提出自殺的話題能幫他們在這方面遇到困難時更容易向您傾訴。這裡有一些建議：

- **開始談話：**溫柔地開始，詢問孩子的感受如何。您可以從一些一般性的觀察和問題開始，比如「我注意到你一直悶在房間裡，看起來很傷心。你還好嗎？」
- **傾聽：**給孩子一個機會來回答您的第一個問題，這很重要。您可以說：「我想進一步瞭解這個問題，你接著說。聽起來很重要，我越來越懂你的意思了。」
- **詢問：**直接詢問自殺一事。如果您的孩子否認，相信您的直覺，需要的話可以繼續跟進。
- **回應：**如果您的孩子承認，保持冷靜，並向他們保證您會幫助他們度過難關。

給予關切

- 瞭解可以提供幫助的本地服務：[ConnexOntario](#) 1-866-531-2600
[Children's Mental Health Ontario](#)
點選連結，尋找您當地的服務中心
- 諮詢您的家庭醫生、文化/信仰領袖，以獲得額外支援
- 與校方合作，提供日常支援。有愛心的專業人員可提供幫助
- 把您自己的健康放在首位，這樣您才可以照顧孩子。請瀏覽[Wellness Together Canada](#) 獲得建議與支援
- 儘量每天抽出時間，與孩子進行情感溝通和低壓力活動
- 請記住，自殺的念頭可能發生在任何人身上，當您提供直接、充滿關愛的支援時，您才可以真正幫到孩子

處置危機

如果您的孩子有一個切實可行的自殺計畫，並打算立即付諸實施，或者已做出嘗試，這就屬於精神健康的緊急情況。不要留孩子獨自一人。請立即聯繫加拿大危機服務部（[Crisis Services Canada](#)）：1.833.456.4566，前往當地醫院的急診室，或叫救護車。

自殺危機與預防的協助資源：

非裔青年幫助熱線

1-833-294-8650 (上午9點至晚上10點)

[Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24/7) 或發短信至 45645 (下午4點至凌晨12點)

[Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 或發短信 CONNECT 至 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](#) 1-

855-242-3310 或點選連結開始聊天。

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

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](#) 點

選連結開始聊天。

或者聯繫您所在地區的電話求救熱線

家長和家庭要瞭解更多關於自身在預防自殺方面的重要作用，請查看完整文件：

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

