



## 청소년 자살 방지 조건표

### 무엇을 살펴보아야 할지 아십시오

자살은 청소년 및 청년의 사망 원인 중 두 번째를 차지하고 있습니다. 방지의 핵심은 이들을 보살피는 성인이 그 징후를 아는 것입니다.

- 가족 및 친구들을 회피한다
- 미래에 대한 희망이 없다
- 자살에 대해 이야기하거나 글을 쓰고, 죽고 싶어한다
- 무력감, 절망감 또는 통제불능감 표현
- 소중한 소지품을 사람들에게 나누어주는 등, 작별의 제스처를 취한다
- 행동의 변화(학교 성적 저하, 행동화, 위험 감수 등)
- 문제성 약물 사용
- 위생에 대한 부주의
- 부정적 기분 또는 우울증 징후(슬픔, 짜증, 전에는 즐겼던 활동을 덜 즐기, 수면 또는 섭식 장애)

### 무슨 말을 할지 아십시오

자녀와 대화할 때 먼저 자살이라는 주제를 꺼내면 자녀가 이 분야의 문제가 있을 경우 여러분에게 터놓고 말하기가 더 쉬워집니다. 다음은 이 어려운 대화를 유도하는 몇 가지 방법입니다:

- **먼저 대화를 시작하십시오:** 아동 또는 청소년 자녀에게 요즘 기분이 어떤지 물어보면서 부드럽게 대화를 시작하십시오. 처럼 일반적인 관찰 및 질문으로 시작할 수 있습니다(예: "요즘 너 방에서 지내는 시간이 많고 우울해 보이던데 괜찮은 거니?").
- **이야기를 들으십시오:** 아동 또는 청소년 자녀가 여러분의 첫 번째 질문에 대답할 기회를 주는 것이 중요합니다. (예: "더 자세히 말해보렴. 중요한 문제로 들리는구나. 무슨 말인지 이해한다.")
- **물어보십시오:** 자살에 관해 직설적으로 물어보십시오. 자녀가 아니라고 대답할 경우, 여러분의 직감을 믿고 계속 물어보십시오.
- **대응하십시오:** 자녀가 그렇다고 대답할 경우, 침착을 유지하면서 문제를 극복할 수 있도록 도와주겠다고 안심시키십시오.

### 우려될 경우 어떻게 해야 할지 아십시오

- 도움을 줄 수 있는 지역적 서비스를 알아보십시오: [ConnexOntario](http://ConnexOntario.com) 1-866-531-2600. [Children's Mental Health Ontario](http://ChildrensMentalHealthOntario.com) (여러분 거주지 내에 있는 센터를 찾아보려면 링크를 클릭하십시오)
- 가정의, 문화 공동체 지도자, 종교 지도자 등과 상담하여 도움을 받으십시오.
- 자녀의 학교와 협력하여 일상적 지원 체계를 구축하십시오. 도움을 줄 수 있는 전문가들이 있습니다.
- 자녀의 결을 지킬 수 있도록 여러분 자신의 안녕을 중시하십시오. [Wellness Together Canada](http://WellnessTogetherCanada.com) 웹사이트에서 아이디어와 지원에 관해 알아보십시오.
- 매일 아동 또는 청소년 자녀와 함께하는 저스트레스 활동을 하십시오.
- 명심하십시오, 자살 충동은 누구나 느낄 수 있으며, 직접적이고 애정 어린 지원은 아동 또는 청소년 자녀에게 진정한 도움이 될 수 있습니다.

### 위기 상황에서 어떻게 해야 할지 아십시오

아동 또는 청소년 자녀가 현실적인 자살 계획이 있고, 즉시 행동에 옮길 의도가 있거나 이미 시도했다면 이는 정신 건강 비상 상황입니다. 자녀를 혼자 내버려두지 마십시오. 즉시 **Crisis Services Canada(1.833.456.4566)**에 전화하거나, 관내 병원 응급실로 가거나 구급차를 부르십시오.

### 자살 위기 및 방지 관련 도움:

Black Youth Helpline

1-833-294-8650 (오전 9시-오후 10시)

[Crisis Services Canada](http://CrisisServicesCanada.com)

1-833-456-4566 (24/7), 문자 메시지 45645(오후 4시-오전 12시)

[Kids Help Phone](http://KidsHelpPhone.com)

1-800-668-6868, 또는 686868로 문자 메시지 'CONNECT'

[First Nations Hope for Wellness Help Line](http://FirstNationsHopeforWellnessHelpLine.com) 1-855-242-

3310, 또는 링크를 클릭하여 채팅

Naseeha ([naseeha.org](http://naseeha.org)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](http://DistressandCrisisOntario.com)

링크를 클릭하여 채팅

또는 해당 지역 고민 상담 전화로 문의하십시오.

자살 방지에 있어서의 부모/가족의 중요한 역할에 관해 더 자세히 알아보려면 문서 전문을 읽어보십시오:

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

