



給家長及照顧者的預防自殺*指南

任何人都會出現精神健康問題，包括有自殺的想法。

本指南旨在透過回答一些常見問題來提供協助，以便您可以在孩子有自殺念頭時作好準備、預防並應對。這份指南改編自東安大略省兒童醫院編撰之《協助有自殺念頭的兒童及青少年》(Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts)，以及皮爾區教育局按照學校情境改編的版本。

注意：儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子可能是青少年或年青人。

精神健康及促進福祉是預防自殺的關鍵一環。如果年輕人有一系列策略以：

- 保持精神健康
- 辨認精神健康問題的跡象
- 在出現情緒問題時求助

出現自殺念頭和行為的風險便會減低。預防自殺的一個關鍵目標是增強保護因素（即支援良好精神健康的事物）和減少風險因素（即對精神健康產生負面影響的事物）。家長及照顧者可以成為孩子的強力保護因素。

免責聲明：此指南並不能取代受規管醫護專業人士之諮詢服務。如您憂慮孩子的狀況，請聯絡以下所述的醫生或尋求緊急醫療服務。

有服務支援及預防自殺危機。

**自殺危機熱線
(Suicide Crisis Helpline) 9-8-8
(致電或發短訊 24/7 全天候服務)**

還有：

**兒童求助熱線
(Kids Help Phone) 1-800-668-6868
或發短訊 CONNECT 至 686868**

**原住民身心健康希望求助熱
(Indigenous Hope for Wellness
Help Line) 1-855-242-3310 或
按連結對話**

**黑人青年求助熱線
(Black Youth Helpline)
1-833-294-8650**

您可以聯絡安省兒童精神健康組織 (Children's Mental Health Ontario) 或 One Stop Talk 要求精神健康治療，費用全免。

*原住民社區引入了「促進生命」(Life Promotion) 一詞作為預防自殺的一種方式。這種積極主動、全面及基於優勢的方法強調了文化和健康的重要性。瞭解詳情：
<https://wisepractices.ca/>



準備

身為學齡兒童的家長或照顧者*，我應該瞭解哪些關於自殺的知識？

年輕人自殺十分常見，令人惋惜。自殺是青少年的第二大死因。

- 大約 10% 青少年曾認真考慮過自殺，3% 曾企圖自殺。
- 這通常與情緒障礙等精神健康問題有關，但有許多複雜因素導致年青人考慮結束生命。
- 男孩、自殺者親屬、自殺未遂者，以及原住民、梅蒂人及因紐特人社區人士的自殺率更高。2S/LGBTQIA+ 青年比非 2S/LGBTQIA+ 之同齡人士更常出現自殺念頭及行為。最近有數據表明，黑人青年的自殺比率有所增加。種族創傷、同性戀恐懼及跨性別恐懼，以及曾受霸凌均是風險因素。保護因素則包括文化、社區、家庭接受程度等。
- 任何人都可能出現自殺念頭。身為家長，事先瞭解並作好準備是件好事。

甚麼導致年青人考慮自殺？

兒童及青少年對某種情況感到不知所措和無助、與他人脫節、對未來絕望等時，都可能產生自殺念頭。它可與以下壓力相關，例如：

- 人際關係（衝突、失去重要的人、霸凌、離婚）
- 學校（成績壓力、學習困難、欠歸屬感）
- 壓迫、歧視或感到不安全／不受支援（例如經歷過種族主義、同性戀恐懼、跨性別恐懼、伊斯蘭恐懼、體能歧視、貧困、虐待）
- 精神健康問題（抑鬱症、躁鬱症、焦慮症、濫用物質）

我可以如何保持孩子精神健康？

您可以多種方式協助孩子表達和理解他們的感受。這些實用技巧可以提供協助：

- 盡量減輕家庭壓力，即便境況艱難時也是如此
- 每天抽出時間與孩子建立聯繫和玩樂，並與他們共渡一對一的時間
- 教導孩子並展示應對壓力的方法給予他們嘗試和說話的空間
- 如果孩子對某事感到不安，請傾聽並向他們表明您理解他們為何會有這種感覺，而不是企圖一步到位解決問題。
- 對於較年長的孩子，可以考慮分享像 [兒童求助熱線 \(Kids' Help Phone\)](#) 或 [One Stop Talk](#) 等資源，他們可以在當中找到應對壓力及保持精神健康的想法。
- 公開談論這個話題並鼓勵孩子儘早求助並有助減少對精神健康問題的污名化。

* 本指南中會使用「家長」一詞，但我們理解本資源也適用於監護人、照顧者、家庭成員及其他關心孩子的成年人。



預防

與孩子談論自殺會讓他們面臨更大的風險嗎？

家長及照顧者經常擔心討論自殺和直接詢問自殺念頭會把這些想法植入孩子腦中。因此，許多家長完全避談這個話題。事實上，沒有證據表明詢問某人是否有自殺念頭會增加產生自殺念頭的風險。相反，談論自殺能夠向孩子表明您關心並會協助他們渡過困難時期。您可以教他們描述困難想法的詞彙，也可以在他們獲得所需的協助和服務時與他們同行。


自殺有哪些警告信號？


除非您知道要注意甚麼，否則很難察覺自殺的跡象。留意：


- 疏遠家庭及朋友
- 對未來感到絕望
- 談論或書寫有關自殺和想死的文字
- 提及他們感到不知所措、無助或失控
- 作出告別姿態，例如送出重要物品
- 行為變化（成績下跌、行為失控、作出冒險行為等）
- 濫用物質
- 忽略個人衛生
- 情緒低落或出現抑鬱跡象（悲傷、易怒、對以前喜歡的活動減低興趣、失眠或進食困難）


如果我認為孩子有自殺念頭，該怎麼辦？

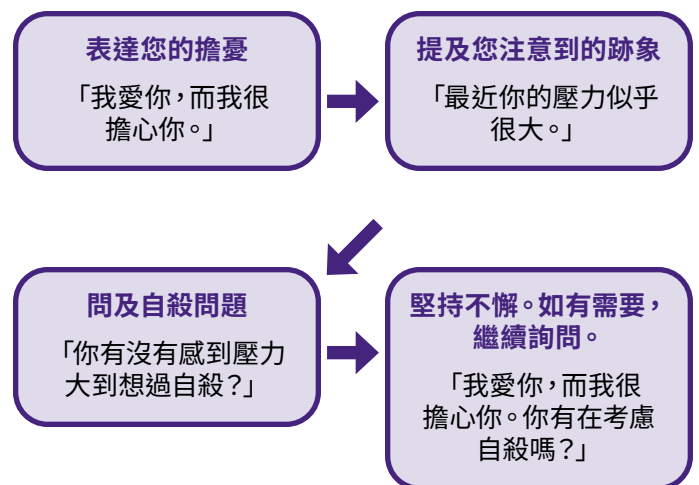
如果孩子在這方面遇到困難，打開話題將使他們更容易向您傾訴。以下是進行這種艱難對話的一些方式：

 **開展對話：**先溫和地詢問孩子的感受。您可以從一些普通的觀察和問題開始，譬如：「我注意到你躲在房間裡很長時間，而你看起來很傷心。你還好嗎？」有時候，並排坐著或進行其它活動（例如一起繪畫或烹飪）會讓對話感覺沒那麼凝重。

 **聆聽：**給予孩子一個回答您首個問題的機會十分重要。您可能會說：「請多說一點吧，這件事聽起來很重要。我開始越來越明白了。」

 **詢問：**單刀直入問及自殺問題。對於年齡較大的孩子，您可以試著說：「有時候當人有這種感覺時，會有自殺的念頭。這是否正在你身上發生呢？」對於年齡較小的孩子，您可以試著說：「有時候當人有這種感覺時，會有傷害自己的念頭。你遇過這種情況嗎？」如果您的孩子說「是」，鼓勵他們告訴您更多。如果您的孩子說「不」，請相信您的直覺並在需要時跟進。

 **應對：**如果孩子說「是」，保持冷靜並向他們保證您會與他們共渡難關。鼓勵他們告訴您更多關於他們的自殺想法。



應對

如果孩子告訴我他們有自殺的念頭，我該如何協助？

無論您的孩子正在經歷甚麼，請向他們保證您愛他們，並會和他們一起渡過難關。這些實用技巧會有所幫助：

- 尋求專業協助。雖然您可以提供很強力的支援，但您不是治療師。如果孩子有自殺念頭，他們需要受訓練的精神健康專家的持續照顧。
- 當孩子告訴您他們的感受時，請細心傾聽。感謝他們與您分享並認可他們的情緒。避免發表可能低估他們情緒的評論。
- 詢問孩子希望獲得甚麼協助。如果他們沒有要求，盡量不要提供建議。
- 每當他們說再見時，例如離家上學等時候，應談論下一次會面。
- 協助孩子將問題分拆成更小的部分，一次解決一個部分的問題，會使事情更易於處理。
- 協助孩子記住他們是如何克服其它挑戰的。提醒他們如何利用自己的力量渡過那段艱難時期。給予他們希望和鼓勵。

安撫孩子，他們不是孤單一人。
「我們同坐一條船。我會幫你渡過難關。」

當人們克服了自殺的情緒時，有一個特別的保護因素——與至少一個重要的人建立支援關係……那個人可以是您！

我可如何確保孩子在家中保持安全？

當孩子有自殺念頭（無論是否積極）時，讓家中成為一個更安全的地方十分重要。積極的自殺念頭意味著孩子有結束自己生命的計劃或意圖。這些實用技巧會有所幫助：

- 把槍械和武器移離家中，或確保將它們存放在上鎖的櫃子中，鑰匙存放於屋外或收藏起來。移走繩索、線纜、利刀、刀片或其它明顯能夠用以自殘的物件。收起車匙以確保孩子不會在您不知情的情況下開走汽車。
- 鎖起並監察所有藥物，例如泰諾 (Tylenol) 及安疼諾 (Advil)。如果孩子有服用處方藥，請密切監察其服用劑量。丟棄任何未使用的藥物。
- 移走家中的酒類，因為酒精會損害判斷力並增加作出危險行為的風險。
- 確保孩子已經與精神健康護理提供者一起制定安全計劃。[“Be Safe” 應用程式](#)讓使用者能夠制定數碼安全計劃。持續的應對計劃也會有所幫助。請參閱本文檔末的**我的應對計劃(My Coping Plan)**工作紙。
- 注意「觸發因素」及高風險時期，並在這些時期經常檢視孩子的情況。不要讓您的孩子長時間獨處。如果您必須外出，請攜同他們或找人陪伴他們。



應對——在精神健康緊急情況時

需要採取緊急行動時

如果孩子有自殺計劃並想即時付諸實行，這屬於精神健康緊急情況。

- 不要讓您的孩子獨處。確保一直有人陪伴孩子，無論是您自己還是親密的朋友或家人。
- 即時致電自殺緊急熱線 (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8，前往當地醫院急症室，或呼召救護車。

如果您發現孩子自殺未遂，請立即致電 911 求助。

- 如可以請即時施救。請遵循 911 接線生的指示。
- 請聯絡一個人陪您去醫院或留在家中。
- 安撫孩子，讓他們知道您與他們同在。

有關為精神健康緊急情況作準備的最佳概述，請查閱 CHEO 資源 [《協助有自殺念頭的兒童及青少年》 \(Helping Children and Youth with Suicidal Thoughts\)](#)。

精神健康緊急情況，尤其是涉及自殺行為的緊急情況，可能會令家長／照顧者感到透不過氣。在您為孩子取得專業協助後，請聯絡親密的家人或朋友，在這場危機中支持著您；您也可考慮為自己尋求專業輔導支援。您可以聯絡 [ConnexOntario](#) 去瞭解有關您所在地區服務的更多資訊 (1-866-531-2600)。

要取得您所在地區給予兒童、青年及家庭的免費精神健康治療，包括無預約診所（虛擬和親身）、持續輔導及治療，以及深切及專科治療，聯絡 [安省兒童精神健康組織 \(Children's Mental Health Ontario\)](#)，無需轉介信。

兒童和青少年可以致電 [兒童求助熱線 \(Kids Help Phone\)](#) (全天候服務) 1-800-668-6868 或發送短訊 [CONNECT](#) 至 686868 或致電 [One Stop Talk](#) 1-855-416-8255。



特別注意事項

如果孩子身邊有人自殺身亡，我該如何支援他們？

您的孩子可能不幸經歷朋友、同學或親戚自殺身亡。這可能會增加已經有自殺念頭人士的風險。但當然，對所有遭受這悲慘損失的人來說，這都是令人不安的。您可以協助孩子共渡難關。談論所發生的事情並確保孩子安然無恙十分重要。這些實用技巧會有所幫助：

- 詢問這宗死亡事件對他們的影響。找出他們所知道的。如果他們有疑問或誤解，請盡可能提供事實資訊。
- 傾聽並認可他們的感受，讓他們知道有許多不同感受是正常的（例如「你似乎對朋友自殺身亡感到憤怒難過。這是很難應對的，但對如此突然而悲傷的事情來說，這是非常自然的反應。」）。無論您的孩子回答甚麼，都要盡量冷靜地作出反應。
- 讓孩子知道您也在考慮他們的健康（例如「理解到你現在面對的一切，我想知道你是否自自殺的念頭。你可以告訴我，我們可以談談。」）
- 在孩子悲傷難過時，與孩子並肩同行（例如：「我能看出你很難過，我也感到難過。讓我們想想可以一起做些甚麼來解決這個問題。我想協助你，無論如何我都會與你渡過難關。」）
- 如果孩子似乎需要更多支援來處理所發生的事情，詢問他們會在學校和社區尋求的支援來源。列出如果您不在身邊時，他們可以向哪些值得信賴的成年人求助。告知他們社區中的支援，例如 [兒童求助熱線 \(Kids Help Phone\)](#) 1-800-668-6868 或發短訊 CONNECT 至 686868，或 [One Stop Talk](#) (1-855-416-8255)。
- 討論自我照顧及應對措施。詢問孩子他們如何照顧自己，或在他們感到壓力時如何應對。以身作則，討論自己的自我照顧及心理韌性的策略。
- 開放對話渠道。您可以試著說：「我想你知道我一直在你身邊，可以隨時向我傾訴。我保證會以開放的心態去聆聽。有沒有一些我可以做的事情，以隨時協助你？」

我可如何與孩子的學校合作，讓他們保持精神健康？

您孩子的學校是支援學生精神健康的合作夥伴。校方設有特定資源協助教育工作者建立確保精神健康和持續關顧的學習環境。如果您擔心孩子的精神健康，或他們有自殺念頭，您可以與他們的老師討論，以確保支援得到協調。這些實用技巧可以提供協助：

- 具體說明您的擔憂，讓您和老師找出最好的協助方式。分享您認為可能對老師有幫助的任何資訊（例如，似乎有作用的方法、您注意到的具體行為）。
- 詢問老師是否也在學校注意到些甚麼。有些孩子可能在學校看起來沒事或表現出不同的跡象。討論您和他們所看到的，讓全部都拼湊出完整的情況。
- 查詢持續溝通的選項，讓您可以與學校分享最新資訊。

以團隊形式合作，您可協助確保孩子在校的健康和安全。

