

Prince William 郡公立学校 家长预防青少年自杀须知

帮助您的孩子

在弗吉尼亚和美国，青少年自杀是一个重大问题。根据疾病控制与预防中心 (CDC) 和弗吉尼亚卫生部 2017 年的报告，在 10-24 岁的年轻人中，自杀是第二大主要死亡原因。

自杀是可以预防的，当个人、学校和社区联合起来解决自杀问题时，他们可以挽救生命。现在比以往任何时候都更重要的是，父母是预防过程的一部分。

通常，死于自杀的青少年会表现出临床抑郁症等警示症状。通过了解和注意这些警示症状，您作为家长可以极大地帮助确定您的孩子是否可能自杀。

了解症状

抑郁和其他情绪失常会造成大脑中的生化失衡，从而影响年轻人的思维和行为方式。这意味着有时行为问题可能不仅仅是行为问题，还可能隐藏着更深层次问题的症状，比如抑郁或其他心理健康问题。据 CDC 报告，近五分之一的儿童会出现抑郁症状。

作为家长，您可能会发现一些表明抑郁的症状或行为，例如：

情绪低落或烦躁	对活动兴趣低	体重或食欲发生显著变化
绝望	感觉无价值或过度内疚感	优柔寡断或注意力下降
睡眠习惯发生显著变化	疲劳乏力	反复出现死亡或自杀的想法

仔细观察

作为家长，您可能是第一个注意到您孩子的情绪和行为发生变化。这些变化通常没有被认为或过晚才被认为是青少年抑郁和自杀的警示症状。家长通常将情绪和行为的变化解释为“忧郁”或“典型青少年”，而实际上情绪变化可能是由被称为抑郁症的医学疾病以及其他心理健康障碍引起的。“忧郁”只会在短时间内影响孩子的情绪，而且通常会有所改善。抑郁症只有在精神治疗的情况下才会改善。

抑郁症的严重程度可能会有所不同，其中最严重的称为“重度抑郁发作”。这是一个持续的显著变化，儿童至少持续两周，在这两周内，儿童变得情绪低落或烦躁，对大多数活动不感兴趣。

基于上述症状的进一步行为可能包括：

表达“我讨厌我的生活”、“我很糟糕或愚蠢”或“我想/我要自杀”	退出以前与家人、朋友和学校一起参加的活动	心事重重
躁动或运动减慢	对未来没有希望	睡眠过多或过少
赠送物品	询问某个行为是否会导致死亡	有死亡和濒死的倾向

您可以做些什么来提供帮助

如果您或其他人确定您的孩子有抑郁或自杀的风险，接下来您可以做的就是和孩子谈谈。如果您已经注意到抑郁症的警示症状，您绝不应该忽略它，并“希望他们能克服它”。

Prince William 郡公立学校 家长预防青少年自杀须知

立即与您的孩子谈谈

让您的孩子知道您以一种理解的方式关心他。询问您的孩子是否有所关心的问题。支持您的孩子。

抑郁症或任何其他精神健康问题被评估得越早，就越容易治疗，并且不太可能发展成更严重的问题，如自杀或杀人。

常见的治疗方案包括：

个人/家庭/团体咨询	学校干预	良好的营养和锻炼
由医务人员进行体检	发展社区支持	由医务人员进行药物评估

自杀想法和计划

如果您担心或已经意识到您的孩子有自杀的想法：

- 询问近期有没有想要自杀或计划自杀的想法。如果存在这些想法或计划，请以支持性的方式询问原因。强调孩子对您和您的家人的重要性。谈论确保他们安全的必要性，并讨论处理任何困难的其他健康方法。
- 如果您的孩子确实有自杀的想法和计划，一定要让一个负责任的成年人监督他们。
- 安排由接受过识别和治疗青少年抑郁症或其他心理健康问题培训的心理健康专业人员立即进行评估。您家庭的儿科医生/医务人员或学校辅导员可以协助寻找当地资源。
- 请立即获得此评估。

确保家庭安全非常重要

禁止使用任何致命手段，例如，包括枪支和/或刀具在内的武器、处方和非处方药。这些物品应从家里消除或封锁起来，确保您孩子的安全。

如果您或您认识的人有自杀的想法，请联系以下任何机构：

美国国家预防自杀生命线

短信：编辑“HOME”发送至 741-741

美国国家生命线 1-800-273-8255

在线聊天：<https://suicidepreventionlifeline.org/>

Prince William 郡社区服务——紧急服务 24/7

Manassas 地区（西）703-792-7800

Woodbridge 地区（东）703-792-4900