



## 面向家长和照顾者的自杀预防\*指南

任何人都有可能遭遇心理健康问题，包括产生自杀的念头。

本指南旨在回答一些常见问题，来帮助您作好准备、预防和应对孩子可能会有的自杀念头。本指南改编自东安大略儿童医院编写的《帮助有自杀念头的儿童和青少年》以及皮尔区教育局为学校使用进一步调整的版本。

**请注意：**虽然我们在全文中仅使用“孩子”一词，但我们意识到您所照顾的可能是青少年或年轻的成人。

促进心理健康和福祉是预防自杀的重要一环。当年轻人在以下各方面有一系列策略时，出现自杀念头和行为的风险就会降低：

- 保持心理健康，
- 识别心理健康出现问题的迹象，
- 在遇到情绪困扰时寻求帮助。

预防自杀的一个关键目标是强化保护因素（即有利于心理健康的因素）并减少风险因素（即对心理健康有负面影响的因素）。家长和照顾者能够成为孩子强有力的保护因素。

免责声明：这些信息不能代替与有资质的专业医护人员进行咨询。如果您担心自己的孩子，请咨询医生或求助下方列出的紧急服务。

有针对自杀危机应对和预防的帮助。

自杀危机求助热线9-8-8  
(拨打电话或发送短信，全天候服务)

此外还有：

儿童帮助热线1-800-668-6868或编辑短信CONNECT发送至686868

原住民身心健康希望帮助热线  
1-855-242-3310或点击链接在线对话

黑人青少年帮助热线  
1-833-294-8650

如需免费心理健康治疗，请联系安大略省儿童心理健康或One Stop Talk。

\*原住民社区引入了“生命促进”（Life Promotion）这一术语，作为自杀预防的一种方式。这种主动、整体、基于优势的方法强调文化与身心健康的重要性。详情请见：  
<https://wisepactices.ca/>



## 准备

### 作为学龄儿童的家长/照顾者\*, 我应该知道哪些有关自杀的事实?

年轻人自杀常有发生, 令人心痛。自杀是青少年和年轻成人的第二大死亡原因。

- 大约10%的年轻人曾认真考虑过自杀, 3%曾试图自杀。
- 自杀常与情绪障碍等心理健康问题有关, 但导致年轻人想要结束生命的因素往往十分复杂。
- 男生、自杀者的亲属、自杀未遂者以及部分第一民族、梅蒂人和因纽特人社区成员的自杀率更高。2S/LGBTQIA+年轻人比同龄人更常经历轻生念头和自杀行为。最近有数据显示, 自杀率在黑人青少年中也有所上升。种族创伤、恐同、恐跨及霸凌经历都是风险因素。保护因素包括文化、社区、家庭接纳等。
- 任何人都有可能产生自杀的念头。作为家长, 最好了解情况并作好准备。

### 什么导致年轻人想要自杀?

当儿童和青少年对某种情况感到不堪重负且无助、与他人疏离、对未来感到绝望时, 可能会产生自杀念头。这可能与来自以下方面的压力有关:

- 人际关系 (冲突、失去另一半、霸凌、离婚等)
- 学校 (成绩压力、学习困难、没有归属感)
- 压迫、歧视和/或感到不安全/缺乏支持 (例如经历种族主义、恐同、恐跨、伊斯兰恐惧、能力歧视、贫穷、虐待等)
- 心理健康问题 (抑郁症、双相情感障碍、焦虑症、物质使用问题)

### 我可以做些什么来帮助孩子保持心理健康?

您可以通过很多方法来支持孩子表达和理解自己的情绪。以下是一些实用小贴士:

- 即使在困难时期, 也要尽量减少家庭中的压力。
- 每天腾出时间与孩子交流、玩耍、一对一互动。
- 教导孩子如何应对压力并以身作则。给他们尝试和倾诉的空间。
- 如果您的孩子因某事而苦恼, 请倾听并表明您理解他们为何会有这样的感受, 不要急于解决问题。
- 对于年长的孩子, 您可以考虑分享一些资源, 例如[儿童帮助热线](#)或[One Stop Talk](#), 帮助他们找到应对压力和保持心理健康的建议。
- 通过坦诚讨论心理健康问题来减少污名化, 鼓励他们尽早寻求帮助。

\* 本文虽使用“家长”一词, 但这些资源也同样适用于监护人、照顾者、家庭成员和其他关心孩子的成人。

## 预防

### 与孩子讨论自杀会不会反而平添风险?

家长和照顾者经常担心讨论自杀问题、直接询问是否有自杀念头反而会将这些想法植入孩子的脑中。因此, 很多家长完全回避这个话题。事实上, 没有证据表明询问一个人是否有自杀念头会增加其产生自杀想法的风险。相反, 讨论自杀问题表明您关心他们, 并愿意帮助他们渡过难关。您可以为他们提供描述这些困难想法的词汇, 并在他们寻求所需的支持和服务时陪伴在身边。

### 有哪些自杀的警示迹象?

除非您知道需要注意什么, 否则自杀的警示迹象可能很难察觉。需要留意的迹象:

- 疏远家人朋友
- 对未来感到绝望
- 谈论或书写关于自杀或想死的内容
- 表达自己感到不堪重负、无助或失控
- 告别的举动, 例如将重要的物品送给他人
- 行为上的变化 (学习成绩下降、冲动行为、冒险行为等)
- 物质使用问题
- 不注意个人卫生
- 情绪低落或有抑郁的迹象 (悲伤、易怒、不再享受以前喜欢的活动、睡眠或饮食困难)

### 如果我认为我的孩子有自杀念头, 我应该怎么办?

如果您的孩子有这方面的困扰, 与孩子讨论这个话题可以使其更容易向您倾诉。以下是一些进行此类不易对话的方法:

 **开启对话:** 温柔地开场, 首先询问孩子的感受。您可以从一些整体的观察和问题开始, 例如, “我注意到你最近总是待在房间里, 而且你看起来有些难过。你还好吗?” 有时候, 并排坐下, 或者一起做些其他事情 (例如画画或做饭), 可以让对话显得不那么紧张。

 **倾听:** 重要的是, 让孩子有机会回答您的第一个问题。您可以说: “跟我再详细说说。这件事听起来很重要。我好像越来越明白了。”

 **询问:** 直接问及自杀。对于年长的孩子, 您可以说: “有时, 当一个人有这种感觉的时候, 可能会有自杀的念头。这是你正在经历的情况吗?” 对于年幼的孩子, 您可以说: “有时, 当一个人有这种感觉的时候, 可能会想伤害自己。你有过这样的想法吗?” 如果孩子的回答是肯定的, 鼓励他们告诉您更多信息。如果孩子的回答是否定的, 相信您的直觉, 在必要时跟进。

 **回应:** 如果孩子的回答是肯定的, 保持冷静, 向他们保证您会帮他们走出困境。鼓励他们向您进一步讲述所经历的自杀念头。



## 应对

### 如果孩子告诉我他们有自杀的念头, 我该如何帮助他们?

无论孩子正在经历什么, 您都要向他们保证您爱他们, 并且你们会一起渡过这个难关。以下是一些实用小贴士:

- 寻求专业帮助。您可以提供重要的支持, 但您不是治疗师。如果您的孩子有自杀念头, 他们需要训练有素的心理健康专业人士持续照护。
- 在孩子告诉您他们的感受时, 请仔细倾听。感谢他们愿意与您分享, 然后肯定他们的情绪。不要发表淡化他们感受的评论。
- 询问孩子想要获得什么样的支持。如果他们没提出请求, 尽量不要主动提供建议。
- 每当他们因为上学等原因要离家的时刻, 在道别时谈论下次相见。
- 帮助孩子将问题分解成更小的部分, 以便逐一解决, 让事情更容易处理。
- 帮助孩子回忆他们是如何克服其他挑战的。让他们想起自己曾经如何利用优势走出那个困境。给予希望和鼓励。

向孩子保证他们并非孤身一人。  
“我们一起面对。我会帮助你渡过难关。”

成功克服自杀念头的人们都拥有一个突出的保护因素, 那就是与至少一位重要的人保持支持关系.....那个人可以是您!

### 如何保证孩子在家中的安全?

当您的孩子有自杀的念头时(无论是否活跃), 提升家中的安全性十分重要。活跃自杀想法意味着您的孩子已制定好计划, 或打算结束自己的生命。以下是一些实用小贴士:

- 移除家中的枪支和武器, 或者将它们锁在安全的柜子里, 并将钥匙放在屋外或藏起来。移除绳索、线缆、尖刀、利刃或其他明显可用于伤害自己的物品。藏好车钥匙, 以确保孩子不会在您不知情的情况下把车开走。
- 锁好所有药物并妥善监控, 包括泰诺和布洛芬。如果您的孩子需要服用处方药, 请密切监控其用量。处理掉未用完的药物。
- 移除家中的酒精, 因为酒精会影响判断力并增加危险行为。
- 确保孩子已经与心理健康护理人员一起制定了安全计划。“[Be Safe](#)”应用程序允许用户创建电子安全计划。制定一份持续的应对计划也会有所帮助。请参阅本文末尾的《我的应对计划》记录表。
- 留意触发因素和高风险时期, 在高风险期间时常查看孩子的状况。不要让孩子长时间独处。如果您必须外出, 带上他们一起或者找人陪伴他们。

## 应对 – 如遇心理健康紧急情况

### 何时需要采取紧急行动

如果您的孩子已制定自杀计划并打算立即付诸行动, 这属于心理健康紧急情况。

- 不要让孩子独处。确保孩子始终有人陪伴, 无论是您自己还是亲近的朋友或家人。
- 立即联系自杀危机求助热线 (9-8-8), 前往当地医院的急诊室, 或呼叫救护车。

如果您发现孩子自杀未遂, 请立即拨打911。

- 如果可行, 进行急救。遵从911接线员的指示。
- 联系一个人陪您去医院或者陪您待在家中。
- 与孩子交谈, 安抚他们, 让他们知道您在他们身边。

如需了解如何为心理健康紧急情况作好准备, 请参阅CHEO的资源[《帮助有自杀念头的儿童和青少年》](#)。

心理健康紧急情况, 尤其是涉及自杀行为的情况, 可能会让家长/照顾者产生一系列难以承受的情绪。在为孩子找到专业帮助后, 请联系一位亲近的家人或朋友来支持您度过这场危机。也可以考虑为自己寻求专业的心理咨询支持。您可以联系[ConnexOntario](#), 详细了解您所在地区的服务 (1-866-531-2600)。

如需获取您所在地区面向儿童、青少年及家庭的免费心理健康治疗, 包括免预约门诊 (远程或当面)、持续的咨询和治疗, 以及强化和专科治疗, 请联系安大略省儿童心理健康。无需转诊。

儿童和青少年如需与心理咨询师交流, 可以拨打儿童帮助热线 (全天候服务): 1-800-668-6868 / 编辑短信 **CONNECT** 发送至686868, 或联系 **One Stop Talk:** 1-855-416-8255。



## 特别注意事项

### 如果孩子身边有人自杀身亡, 我该如何帮助他们?

不幸的是, 您的孩子可能会经历朋友、同学或亲人自杀身亡。对于已有自杀念头的人来说, 这可能会增加他们的风险。当然, 对于所有受到这场悲剧影响的人来说, 这都是令人心痛的。您可以帮助孩子渡过这个难关。重要的是要与孩子讨论所发生的事情, 确保他们没事。以下是一些实用小贴士:

- 询问此人身亡对他们的影响。了解他们知道所知道的情况, 在他们有疑问或误解时尽可能提供事实信息。
- 倾听并确认他们的感受, 让他们知道有许多不同的情绪是正常的 (例如, “你看起来对朋友的自杀身亡既愤怒又难过。这的确很难, 但这也是对突发悲剧的自然反应。”) 无论孩子说什么, 都尽量平静地回应。
- 让孩子知道您也在关心他们的身心健康 (例如, “鉴于你现在所面临的一切, 我想知道你是否也有自杀的念头。你可以告诉我, 我们可以谈谈。”) )
- 在孩子哀悼时, 陪伴在他们身边 (例如, “我看得出你很痛苦。我很遗憾。我们可以一起想办法来走出伤痛。我希望能帮到你, 无论发生什么, 我都会在身边支持你。”) )
- 如果孩子在处理所发生的事情时似乎需要更多帮助, 您可以询问他们在学校和社区中有哪些可依赖的支持。列出他们可以求助的值得信赖的成年人, 以防您不在身边。让他们知道社区中的支持, 例如[儿童帮助热线](#) (1-800-668-6868或编辑短信CONNECT发送至686868) 或者[One Stop Talk](#) (1-855-416-8255) 。
- 讨论自我照顾和应对。询问孩子在感到压力时, 会如何自我照顾或应对。以身作则并讨论您自己的自我照顾和保持韧性的策略。
- 保持交流渠道通畅。您可以说: “我想让你知道, 如果你想倾诉, 我会一直在身边。我保证会敞开心扉, 认真聆听。我可以做些什么, 让你更容易向我倾诉?”

### 我该如何与校方合作, 帮助孩子保持心理健康?

学校是支持孩子心理健康的合作伙伴。有专门的资源来支持教育工作者, 为学生营造一个有利于心理健康且持续充满关爱的学习环境。如果您担心孩子的心理健康, 或者他们有自杀念头, 您可以与他们的老师沟通, 以确保孩子获得协调的支持。

以下是一些实用小贴士:

- 具体说明您的担忧, 以便您和老师找到最佳的帮助方法。与老师分享您认为可能有帮助的信息 (例如, 可能有效的应对方法、您注意到的具体行为) 。
- 询问老师在学校有哪些发现。一些孩子在学校可能看起来没事或表现出不同的迹象。讨论您和老师各自观察到的情况, 以全面了解孩子的现状。
- 询问保持沟通的方式, 以便您能与校方分享最新信息。

**与校方协作, 您可以帮助确保孩子在学校的健康与安全。**