

## 家庭传单

您的孩子的健康和安全性是我们的首要任务。我们会采用国家心理健康学院专为青少年和您的孩子制作的筛检工具。您可以在下列网址找到更多有关该筛检的信息 [www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](http://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials)。

自杀是造成青少年死亡的第 2 大原因。请注意，询问青少年有关自杀的问题很安全，且对于预防自杀非常重要。研究表明，询问青少年对自杀的想法，绝无害处，且不会在他们脑中灌输这种想法或念头。

尽管尝试和完成自杀在抑郁和其他情感障碍的青少年中更为普遍，但冲动性自杀的尝试也会发生在没有心理病史的人身上。各个家庭都可以帮助让家变得更安全，帮助保护孩子们和青少年。尽管我们无法让家庭做到绝对的安全，但遵守这些建议可以帮助降低尝试自杀的风险和几率。

即使您已经把家庭打造的更为安全，但如果您的孩子正在谈论自杀的想法或计划，则必须由专业心理健康提供商对其进行紧急评估。

## 家中的风险源

### 武器

- 研究表明，在家中拥有枪支或武器会增加自杀死亡的风险。
- 枪支应退空子弹存放在上锁的保险柜内。子弹同样应锁好，但是应单独存放。
- 枪支的安全密钥或锁具的密码组合只能由家中成年人保存。
- 请考虑为枪支购买扳机锁。
- 当儿童和青少年前往朋友“或亲戚”家中时，请询问枪支的拥有和存放情况。
- 锁好刀具、刮胡刀和其他锋利物品，远离儿童和青少年。

### 药物

- 请将所有药物，处方药及非处方药存放在带锁的药箱内。
- 应由成年人向儿童和青少年发放并控制所有处方药和非处方药。
- 请记录所有的药物瓶以及每个容器内的药片数量，包括家中每个人和任何宠物的非处方药（如止痛片、脱敏药、维生素和补充剂等）。
- 请丢弃所有已过期或不再使用的处方药物，请将其交给您当地的药店或消防队。
- 请询问您孩子朋友的家长，他们在家是如何存放其药物的。

### 其他物质

- 如果家中存有有可能被滥用的物质，则应对其进行监控并锁好。
- 请关注酒瓶并将其锁好。仅仅把这些物品“放在不好拿到”的地方是不够的。
- 如果家中存有大麻，请用带锁的箱子锁好所有类型的大麻制品，且只有家中的成年人才能持有钥匙或密码组合。
- 请与您孩子朋友的家长交流一下，他们在家中是如何存放酒类或大麻的。

### 可能用于自残或自杀的其他物品

- 请始终随身携带车钥匙，或考虑将它们锁在带锁的箱子内。
- 请锁好所有剧毒的家用清洁剂、灭虫剂和工业化学品。
- 请考虑限制绳索、电线和长绳在家中的出现，或将其妥善锁好。
- 请确保其安全并锁好高层的窗户和通往屋顶的出入口。

### 网上活动

- 家长和看护者应监控其孩子的网上活动，留意：
  - 搜索自杀的方式。
  - 购买任何可以用于自残的材料或物品。
  - 在专门的自残或自杀聊天室或社交媒体网站上花费大量时间。
  - 接到同学有关自杀、寻求帮助或同学霸凌的短信或直接消息。

当家庭和看护者减少儿童可以自我伤害的途径后，能够降低自杀致死的风险。遵守这些步骤可以帮助改善您家中的安全。

### 额外资源：

- 美国防自杀基金会，弗吉尼亚州分会：[afsp.org/chapter/virginia](https://afsp.org/chapter/virginia)
- 国家防自杀生命热线：1-800-273-8255 或发送短信 **TALK** 至 **741-741**
- 预防自杀资源中心：1-800-273-talk 或 [www.sprc.org/](https://www.sprc.org/)