

가족 유인물

자녀의 건강과 안전이 우리의 최우선 사항입니다. 우리는 특히 청소년과 어린이를 위해 국립 정신건강연구소에서 마련한 선별 도구를 이용합니다. 이 선별에 대한 자세한 정보는 www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials에서 찾을 수 있습니다.

자살은 청소년 사망의 주요 원인 중 두 번째를 차지합니다. 청소년에게 자살에 대해 질문하는 것은 안전하며 자살 예방에 아주 중요함을 유의하십시오. 연구에 따르면 청소년에게 자살에 대한 생각을 묻는 것은 해롭지 않으며 자살에 대한 생각이나 충동을 불러일으키지 않습니다.

자살을 시도하고 성공하는 것은 우울증이나 기타 기분 장애가 있는 청소년에게 더 흔하지만, 정신 질환의 병력이 없는 사람들의 경우에도 충동적인 자살 시도가 있을 수 있습니다. 가족은 가정을 더 안전하게 만들어 어린이와 십대 자녀를 보호할 수 있습니다. 가정을 완벽하게 안전하게 만드는 것은 불가능하지만, 이러한 제안에 따르면 자살 시도의 위험과 기회를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

가정을 더 안전하게 만들었는데도 자녀가 자살에 대한 생각이나 계획을 이야기한다면 자격을 갖춘 정신 건강 서비스 제공자에게서 긴급 진단을 받아야 합니다.

가정 내의 위험 요인

무기

- 연구에 따르면 집안에 총이나 무기가 있으면 자살로 사망할 위험이 높아집니다.
- 총은 충전하지 않은 상태로 금고에 넣고 잠가야 합니다. 총알도 잠가두어야 하지만, 별도의 장소에 두어야 합니다.
- 총기 안전 키 또는 자물쇠 비밀번호는 집안의 성인만 보관해야 합니다.
- 총에 대한 방아쇠 잠금 장치 구매를 고려하십시오.
- 어린이와 십대 자녀가 친구 집이나 친척 집에 갈 때 총이 있는지 그리고 어떻게 보관하는지 물어보십시오.
- 칼, 면도날, 기타 날카로운 물건은 어린이와 십대 자녀의 손에 들어가지 않도록 잠그십시오.

약물

- 처방약과 비처방약(일반의약품)을 모두 상자에 넣고 잠가서 보관하십시오.
- 어린이와 청소년에게 처방된 모든 약과 비처방약은 어른이 건네주고 관리해야 합니다.
- 모든 사람과 모든 반려동물을 위해 일반의약품(진통제, 알레르기 약, 비타민, 보조제 등)으로 처방된 약을 포함하여 모든 약병과 각 약병에 든 약의 개수를 추적하십시오.
- 유효 기간이 지났거나 더 이상 사용하지 않는 처방약은 모두 지역 약국이나 소방서로 가져가서 폐기하십시오.
- 자녀의 친구 부모에게 집에서 약을 어떻게 보관하는지 물어보십시오.

기타 물질

- 남용할 수 있는 물질이 집에 보관되어 있으면 모니터링하고 잠가야 합니다.
- 술병을 추적하고 잠그십시오. 이러한 품목을 “손이 닿지 않는 곳에” 두는 것만으로는 충분하지 않습니다.
- 집에서 마리화나를 집에 보관하고 있는 경우, 모든 형태의 마리화나를 성인만 열쇠나 자물쇠 비밀번호를 가지고 있는 자물쇠 상자에 넣고 잠급니다.
- 자녀의 친구 부모에게 집에서 술이나 마리화나를 보관하는 방법을 물어보십시오.

자해 및 자살에 이용할 수 있는 기타 품목

- 차량 키는 항상 휴대하거나 자물쇠 상자에 넣고 잠그는 것이 좋습니다.
- 모든 유독성 가정용 세제, 살충제, 산업용 화학 물질을 따로 넣어서 잠가두십시오.
- 로프, 전선, 긴 코드는 집 안에 두는 것을 제한하거나 잠가두는 것을 고려하십시오.
- 높은 곳에 있는 창문과 옥상에 올라가는 것에 주의하고 잠가둡니다.

온라인 활동

- 부모와 보호자는 자녀의 온라인 활동을 모니터링하여 다음과 같은 상황이 있는지 관찰해야 합니다.
 - 자살 방법 조사.
 - 자해에 사용할 수 있는 모든 재료나 품목의 구매.
 - 자해 또는 자살에 관한 대화방이나 소셜 미디어 사이트에서 시간을 보냄.
 - 자살, 도움 요청, 또래 괴롭힘에 대해 동료로부터 문자 또는 직접 메시지를 받음.

가족과 간병인이 어린이가 자해할 수 있는 방법에 대한 접근을 줄이면 자살로 사망할 위험을 줄일 수 있습니다. 이러한 여러 조치를 따르면 가정에서의 안전을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.

추가 리소스:

- 미국 자살예방재단 버지니아 지부: afsp.org/chapter/virginia
- 전국 자살예방 핫라인 1-800-273-8255 또는 문자 메시지 **TALK (741-741로)**
- 자살예방 리소스 센터: 1-800-273-talk 또는 www.sprc.org/