



## 支持安全：家庭宣传页

您的孩子的健康和安全性是我们的首要任务。我们会使用国家心理健康研究所专为青少年和儿童编制的筛查工具 **ASQ: 提出自杀-筛查问题**。如需了解更多有关这一筛查的信息，请见 [nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials](https://nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials)。

自杀是造成青少年死亡的第二大原因。请注意，询问青少年有关自杀的问题是安全的，也是非常重要的自杀干预措施。研究表明，询问青少年有关自杀的想法是无害的，并且不会让他们产生这种想法或念头。

尽管尝试和进行自杀在患有抑郁症和其他情感障碍的青少年中很常见，但冲动性自杀也会发生在哪些没有已知心理疾病史的人群中。家人可以让家变得更安全，帮助保护儿童和青少年。尽管我们无法让家变得彻底安全，但遵守这些建议可以帮助降低自杀的风险和几率。

即使您把家变得更安全，如果您的孩子谈到了自杀的想法或是计划，也应当立即由专业心理健康服务商进行评估。

## 家中的风险源

### 武器

- 研究表明，在家中存放枪支或武器会增加因自杀身亡的风险。
- 枪支应退出子弹并锁好存放。子弹也应当锁好，但是单独存放。
- 枪支安全钥匙或锁具密码应由成年人保存在家中。
- 应考虑购买枪支扳机锁。
- 当儿童和青少年去朋友或亲属的家中时，请询问持枪和存放的状况。
- 应锁好刀具、刮胡刀和其他尖锐的物体，远离儿童和青少年。

### 药品

- 请将所有药品，无论是处方药还是非处方药放在上锁的盒子中。
- 应由成年人向儿童和青少年提供和管控所有处方药和非处方药物。
- 始终跟踪家中所有人和宠物的全部药瓶和每个瓶中的药品数量，包括那些非处方药（如止痛片、脱敏药、维生素和膳食补充剂等）。
- 将已过期或不再使用的处方药物带到当地药店或消防站进行处置。
- 询问您孩子朋友的家长，他们在家中存放药物的方式。

### 其他物质

- 如果家中存有可能被滥用的物质，则应进行监控并锁好。
- 应跟踪酒类并将其锁好。把物品放在“无法够到”的地方是远远不够的。
- 如果在家中存有无论任何形式的大麻，都应将其放在带锁的箱子内，只有家中的成年人持有钥匙或密码。
- 请与孩子朋友的家长沟通，了解他们在家中存放酒类或大麻的方式。



### 其他可以用于自残和自杀的物品

- 应始终随身携带您的汽车钥匙，或考虑将其所在带锁的箱子内。
- 请锁起所有有毒的家用清洁剂、杀虫剂和工业化学品。
- 应考虑限制在家中存放绳索、电线和长绳，或将它们妥善锁好。
- 关好并锁好高层的窗户和通往屋顶的出入口。

### 网上活动

- 家长和看护人应当监督其孩子的网上活动，留意：
  - 搜索自杀的方式。
  - 购买坑用于自残的任何材料或物品。
  - 花费大量时间在自残或自杀聊天室或社交媒体网站上。
  - 收到来自同龄人关于自杀，寻求帮助或同龄人霸凌的短信或消息。

在家人和看护人减少了能够伤害自己的方式后，可以降低因自杀身亡的风险。遵守这些步骤能够帮助改善您家庭的安全。

### 额外资源：

- 自杀 & 危机热线：请致电或发送短信至 988 或进入 [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat) 聊天
- 危机短信热线：发送短信“HOME”至 741-741
- 美国自杀干预基金会，弗吉尼亚州分部：[afsp.org/chapter/virginia](https://afsp.org/chapter/virginia)





个人安全计划（由青少年填写）

<p><b>让环境更加安全：避免接触</b> 例如：锁好药品</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>警告标志和漏洞</b> 例如：没有完成我的家庭作业</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>我可以分散自己注意的方法</b> 例如：听最喜欢的乐队</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>可以帮助我分散注意力的人</b> 例如：我哥哥</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>我可以寻求帮助成年人</b> 例如：我的家长，我的邻居</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p><b>未来的目标和其他我期待的事</b></p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>

我可以寻求帮助的专业人士：

我的治疗师：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

我的服务商：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

我的理疗师：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

如果我的医护服务商不方便，而我发现自己正在准备自杀，我可以致电

\_\_\_\_\_（家长/机构）电话\_\_\_\_\_（号码）紧急求助。

如果我感到我无法控制自己的自杀行为，我可以前往最近的急救中心或致电 911。

24-小时危机热线

- 危机短信热线
- 国家自杀干预热线
- 国家希望热线网络

发送短信：HOME 至 741-741

电话或短信：988

电话：1-800-SUICIDE（784-2433）

本地急诊室或致电 911

改编自：GMU 心理服务中心