



안전 지원: 가족용 유인물

자녀의 건강과 안전이 최우선입니다. 저희는 국립정신건강연구소에서 청소년과 어린이를 위해 특별히 개발한 선별 도구인 ASQ를 사용합니다. *자살 선별 질문*. 이 검사에 관한 자세한 정보는 nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials 링크에서 확인할 수 있습니다

자살은 청소년 사망 원인에서 두 번째로 많은 비중을 차지합니다. 청소년에게 자살에 관해 질문하는 것은 안전하며 자살 예방에 매우 중요하다는 점에 유의하세요. 연구에 따르면 청소년에게 자살에 관한 생각을 묻는 것은 해롭지 않으며, 청소년의 머릿속에 생각이나 아이디어를 심어주지 않는다고 합니다.

자살을 시도하고 완료하는 것은 우울증 및 기타 기분 장애가 있는 청소년에게 더 흔하지만, 충동적인 자살 시도는 정신 질환의 병력이 없는 사람에게서도 발생할 수 있습니다. 가족이 가정을 더 안전하게 만들면 어린이와 청소년을 보호할 수 있습니다. 가정을 완벽하게 안전하게 만드는 것은 불가능하지만, 이러한 제안을 따르면 자살 시도의 위험과 가능성을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

가정을 더 안전하게 만들더라도 자녀가 자살에 대한 생각이나 계획에 대해 이야기하는 경우, 자격을 갖춘 정신건강 전문가에게 긴급히 평가를 받아야 합니다.

가정 내 위험 요소

무기

- 연구에 따르면 집에 총이나 흉기가 있을 때 자살로 사망할 위험이 더 크다고 합니다.
- 총기는 장전하지 않은 상태로 금고에 잠가두고 보관해야 합니다. 총알도 잠가 두어야 하지만 별도의 장소에 보관해야 합니다.
- 총기 금고 열쇠나 잠금장치 비밀번호는 집안의 성인만 알고 있어야 합니다.
- 총기용 방아쇠 잠금장치 구매를 고려하세요.
- 어린이와 청소년이 친구나 친척의 집에 갈 때는 총기 소유 및 보관에 대해 물어보세요.
- 어린이와 청소년이 칼, 면도날, 기타 날카로운 물체를 사용하지 못하도록 보관하세요.

약물

- 처방약과 비처방약(일반의약품)을 포함한 모든 약품을 상자에 넣고 잠가서 보관하세요.
- 어린이와 청소년에게 처방약과 일반의약품이 필요하면 모두 성인이 나눠주고 관리해야 합니다.
- 집에 있는 모든 사람 및 반려동물에게 일반의약품(진통제, 알레르기약, 비타민, 보충제 등)으로 처방된 약을 포함하여 모든 약의 병과 각 용기에 담긴 약의 개수를 기록해 두세요.
- 유통기한이 지나 더는 사용하지 않는 처방약은 모두 가까운 약국이나 소방서에 가져가서 폐기하세요.
- 자녀의 친구 부모에게 약이 집 안에 어떻게 보관되어 있는지 물어보세요.

기타 물질

- 남용할 수 있는 물질을 가정에 보관하는 경우 이를 모니터링하고 잠가야 합니다.
- 술병을 추적하여 보관하세요. 이러한 품목을 "손이 닿지 않는 곳에" 두는 것만으로는 충분하지 않습니다
- 집에 마리화나를 보관하는 경우 모든 형태의 마리화나는 잠금 상자에 보관하고 집안의 성인만 열쇠나 비밀번호를 보유해야 합니다.
- 자녀 친구의 부모와 가정에서 술이나 마리화나를 보관하는 방법에 관해 이야기하세요.

자해 및 자살에 사용할 수 있는 기타 품목

- 차량 열쇠는 항상 소지하거나 잠금 장치가 있는 상자에 보관하는 것이 좋습니다.
- 독성이 있는 가정용 세제, 살충제, 산업용 화학물질은 모두 보관하세요.
- 집 안에 밧줄, 전선, 긴 코드를 제한하거나 잠그는 것을 고려하세요.
- 높은 층의 창문과 옥상 출입구를 보호하고 잠그세요.

온라인 활동

- 부모와 보호자는 자녀의 온라인 활동을 모니터링하여 다음 사항을 주의 깊게 살펴야 합니다.
 - 자살 방법 조사.
 - 자해에 사용될 수 있는 물질 또는 물품 구매.
 - 자해 또는 자살 전용 채팅방이나 소셜 미디어 사이트에서 시간을 보내는 행위.
 - 또래로부터 자살, 도움 요청 또는 또래 괴롭힘에 관한 문자나 쪽지 수신.

자녀가 자해 방법에 노출되는 횟수를 가족과 보호자가 줄여주면 자살로 인한 사망 위험을 줄일 수 있습니다. 다음 단계를 따르면 집안의 안전을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.

추가 자료:

- 자살 및 위기 상담 전화: 988에 전화나 문자 또는에서 채팅 988lifeline.org/chat
- 크라이시스 텍스트 라인: 741-741에 "HOME"을 전송합니다
- 미국 자살 예방 재단, 버지니아 지부: afsp.org/chapter/virginia



988
자살 및 위기
상담 전화

몇 가지 이유

988 전화, 문자, 채팅

- 자살에 관한 생각
- 우울감 또는 불안감
- 과음 또는 약물 사용
- 트라우마



개인 안전 계획(청소년이 작성해야 함)

| | |
|---|----------------------------------|
| 안전한 환경 만들기: 접근 권한 제거 예: 약품 잠금 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |
| 경고 신호 및 취약성 예: 숙제 미완성 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |
| 주의를 분산시키기 위해 혼자서 할 수 있는 일 예: 좋아하는 밴드 듣기 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |
| 내 주의를 분산시키는 데 도움을 주는 사람 예: 내 동생 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |
| 도움을 요청할 수 있는 성인 예: 부모님, 이웃 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |
| 앞으로의 목표와 기대되는 것들 | 1. _____ 2. _____ 3. _____ |

도움을 요청할 만한 전문가:

치료사: _____ 전화: _____

담당 의료진: _____ 전화: _____

담당 정신과 의사: _____ 전화: _____

의료 서비스 제공자와 연락이 되지 않아 자살을 준비하고 있는 경우

_____ (사람/기관)의 _____ (번호)로 긴급 도움을 요청하겠습니다.

자살 행동을 통제할 수 없다고 생각되면 가까운 응급실로 가거나 911에 전화하겠습니다.

24-24시간 위기 핫라인

- 크라이시스 텍스트 라인
- 전국 자살 예방 핫라인
- 전국 희망라인 네트워크

문자: 741-741로 HOME 전송

전화 또는 문자: 988

전화: 1-800-SUICIDE (784-2433)

지역 응급실 또는 911에 전화

다음 출처의 정보를 조정했습니다. GMU 심리 서비스 센터(GMU Center for Psychological Services)

본 자료는 2023년 12월 15일에 마지막으로 검토 또는 업데이트되었습니다. 이 정보는 정보 제공 목적으로만 제공되며 의사 또는 의료 전문가의 조언이나 조언 대신 사용할 수 없습니다. 이 자료는 교육 목적으로만 복제할 수 있습니다.