



预防自杀:如何帮助您的孩子

请点击视频右上角的 3 条线，可以观看播放列表中的其他视频

有自杀想法时是否意味着会有进一步的自杀行为？

有自杀的想法或者念头很严重，但并不一定意味着这个人就会去自杀。自杀的想法只是一种症状；它反映了更深层次的、没有解决的问题。有进一步的自杀企图和计划，比只考虑自杀要严重的多

自杀的警示信号是什么？

- 谈论轻生念头或自己结束生命
- 感到悲观绝望，陷入困境或找不到活下去的理由
- 觉得自己是别人的负担
- 寻找结束生命的方法，比如上网搜索方法或购买武器
- 疏远亲友或感到孤独无助
- 增加使用酒精或者毒品
- 表现出情绪极端波动
- 睡眠不正常，少睡或多睡
- 表现出鲁莽，急躁易怒或焦虑
- 在没有希望或绝望后，突然感到宽慰或好转。这个迹象可能意味着一个人已经制定了自杀计划，结束生命意味着这个人将不再痛苦。

我能提供什么帮助

您能提供什么样的帮助取决于一个人是有自杀的想法，还是自杀的企图和计划。最重要的帮助是给予支持和乐意倾听。

如果您的孩子有自杀的想法……

- 询问是否有什么事让他们感到不安或困扰。谈论自杀并不会增加一个人自杀行为的可能性。事实上，与他们交谈会让他们感到是一种关心，一种获得宽慰的机会。
- 询问您的孩子是否有过自残的想法。如果有任何理由怀疑您的孩子处于危险之中，请进一步询问他们的想法，企图或计划。作为一个家庭成员，有时会有困难询问或倾听这类问题，但这一步很重要。您的孩子在这段困难时期里需要支持、理解和关爱。
- 与周围熟悉您孩子的伴侣、朋友或亲戚交谈
- 查询社区中的支持小组和资源。
- 如果您的孩子在网络或现实中受到霸凌，请务必认真对待他们的担忧。
- 如果您担心或有疑问，请致电您孩子的儿科医生或有关的医护团队。
- 如果您的孩子有自杀的计划或企图……
 - 拨打 911 或将您的孩子送往最近的急诊室。
 - 确保您的孩子待在一个他们无法伤害自己的安全区域

自杀有多普遍

在 10 到 34 岁的人群中自杀是第二常见的死亡原因。在许多情况下，如果您知道如何识别自杀的信号，并让您的孩子得到需要的帮助，那么自杀是可以预防的。大约有四分之一的青少年和年轻人一生中至少有过一次自杀的念头。

自杀与心理卫生疾病之间有什么联系？

大约每 10 个死于自杀的人中就有 9 个患有心理卫生疾病如抑郁症，物质使用障碍如酒精或药物成瘾，或创伤后应激障碍(PTSD)

在青少年中，自杀行为往往是一时冲动。这意味着青少年可能会在没有充分考虑行为后果的情况下故意伤害自己。

与重要的另一半分手，没能入选学校的戏剧或运动队或者没有获得某些学业成就，都和危险的自残行为相关。此外，充满压力的环境，例如贫困或创伤的环境，也会增加自杀的风险。大多数情况下，如果没有企图或者计划，总体上自杀的风险就会降低。

自杀的风险因素是什么？

增加一个人自杀死亡可能性的风险因素包括：

- 以前尝试过自杀
- 情绪障碍，如抑郁症或创伤后应激障碍
- 物质使用障碍（例如酒精或药物成瘾）
- 存放在家里的枪支或者其它武器

在媒体上报道自杀事件后，人们更可能尝试自杀。这种说法是真的吗？

是的，这就是所谓的模仿现象。电视，电影或网络上对自杀的描述会增加一个人的自杀风险；这个模仿现象会在报道后持续约二周。

媒体应该遵守关于如何描述自杀或者新闻中报道自杀的严格准则。

您知道吗……？

向您的孩子询问自杀会增加他们自杀的风险是一种非常普遍误解。没有证据支持这个观点。事实上恰恰相反，询问在心理上挣扎着的孩子们会让他们感到宽慰。

刊登日期 9/2021.

麻省总医院儿童医院和麻省总医院不认可本讲义中列出的任何品牌。本讲义旨在提供健康信息，以便读者更好地了解情况。它不能代替医疗建议，也不能用于治疗任何疾病。

Child and Adolescent Psychiatry

Mass General Hospital for Children

55 Fruit Street, Suite 6A

Boston, MA 02114

www.massgeneral.org/children/child-psychiatry

For more information please call

617-724-5600

888-MGHfC4U (888-644-3248) | massgeneralforchildren.org

A FOUNDING MEMBER OF  PARTNERS
HEALTHCARE