

# MIMIND TOOLS

## 预防青少年自杀：给家长的提示

### 请注意以下可能是自杀的警示信号或风险因素：

- 抑郁症和其他心理健康障碍
- 行为有明显变化、高度焦虑或激越
- 谈论、书写或交流有关自杀或死亡的话题
- 失眠
- 购买枪支
- 曾有过自杀意图或自杀行为
- 物质滥用（毒品和酒精）
- 听说他人自杀

### 应采取的预防措施：

- 清空家里的所有武器，包括枪支
- 锁好处方药和非处方药
- 更密切地关注孩子的行为
- 每天询问孩子的情绪以及是否有自杀念头
- 避免与有问题的同龄人或其他人的接触

### 孩子有自杀倾向时，父母的正确做法：

- 与孩子一起制定安全计划
- 联系他们的治疗师或心理医生
- 拨打危机处理电话。全国危机处理热线：1-800-273-8255 或 988。
- 前往当地急诊室
- 拨打 911