

伊萨夸学区
照护者信息资料表

我的孩子威胁自杀后，我该怎样帮助他/她？

您家学生发出严肃的自杀威胁后，作为家长您可考虑采取的重要行动步骤

就像成年人一样，年轻人也会因为痛苦的情感问题苦恼挣扎。年轻人可能不知道如何说出自己的消沉或忧虑，可能会变得冷漠寡言或我行我素。当抑郁或焦虑的迹象开始干扰孩子或十几岁青少年成功参与学校、家庭和社会活动的 ability 时，家长和照护者需要采取行动。

1. **采取各种必要的安全预防措施，限制孩子实施自杀企图的方式。** 拿走药物、刀具、刀片或枪械。如果孩子有可能过量服用药物，把药物锁起来，或者只是在孩子需要时分发药物。
2. **持续照看您家学生，直到医学专业人士确定他/她不再有一触即发的危险。**
3. **立即从社区寻求获得心理指导或心理分析指导。**

可选方案包括：

- 直接把学生送往**急诊室**： _____
- 与学生的**治疗师紧急约诊**： _____
- 致电**危机诊所**，电话：**206-461-3222** 或 **1-866-4CRISIS**，联系 Children's Crisis Outreach Response System（儿童危机响应系统），该系统向家庭和青少年立即提供危机稳定支持。
- 如遇紧急情况，**致电 9-1-1**

4. **考虑签署信息披露许可，允许学校辅导员和护士向外部治疗师沟通信息。**

您家学生的信息会被保密，未经您事先书面许可，不会披露出去。

5. **在返回学校前，通知您家学生的辅导员。**

事先通知，使您家学生的辅导员有足够的机会讨论学生返校后的支持策略。

就自杀问题与您孩子交谈的窍门

与您的孩子谈论他/她的自杀想法和感受，对谁来说都极其困难。但是，如果您不确定一个人是不是想自杀，搞清楚的最好办法是询问。表明你关心，不会让一个人想自杀。实际上，给一个想自杀的人表达自己感情的机会，能释放孤独和积聚起来的负面情绪，可能预防自杀企图。

1. **以平静、接受和满怀希望的方式让他/她知道您关心；**用词是否恰当，常常并不重要。如果您关心，您的声音和举止会显露出来。

表明爱，表明您接受您孩子的感受，承认谈论“困难的事情”需要勇气。确认孩子谈论他/她的感受是正确的做法。表达您愿意支持。

开始关于自杀的对话的方式（让孩子说，你倾听，不要打断）：

- “我最近有些担心你。”
- “这段时间我注意到你有些变化，想问问你怎么了？”
- “你最近有点不像自己，我想问问看怎么了。”

2. **倾听：**让孩子释放绝望、宣泄怒火。不管对话看起来多么负面，对话存在，就是孩子愿意说的积极迹象。

如果孩子说“我太压抑了，我受不了了”，可以问“你有自杀的想法吗？”你没有把自杀的想法灌输到他/她脑子里；你是在表明关心，你认真地对待孩子，孩子可以与你分享他/她的痛苦。

你可以问这样的问题（不过，要多听、少说）：

- “你什么时候开始有这种感觉的？”
- “什么事让你开始觉得这样？”
- “你现在的感受，还能和我再更多说说吗？”
- “你出现过自杀的想法吗？”
- “我现在怎样支持你最好？”

3. **制定行动方案。**考虑获得专业帮助：如果孩子说想伤害自己，或者说不值得活下去，致电 CRISIS 热线（1-866-4CRISIS），请他们帮助您制定行动方案。

提供希望，制定支持的方案。再次安慰他/她会获得帮助，自杀的感受是暂时的。让他/她知道他/她的生命对您很重要。

- “在这个事情上不只你一个人承担。我和你在一起。”
- “我可能不能理解你具体的感受，但是我关心你，希望帮助你。”
- “我知道谁能帮助我们。”

无益的做法：

争辩。不要这样说：“有这么多东西值得你活下去”，“你的自杀会伤害我们全家”，“想想美好的那一面”，或者“有什么好压抑的呢？你要什么有什么”。

表现出来震惊，对生命的宝贵进行说教，或者说自杀是错误的。

承诺保密。不要承诺保守秘密。生死攸关的事情，你可能需要与心理健康专业人士交谈，保持想自杀的人的生命安全。如果你承诺对你们的谈话内容保密，你可能不得不自食其言。

提出解决问题的办法，或者提供建议，或者让他/她感觉必须说明产生自杀情绪的原因。这个时候重要的不是某个问题严不严重，而是这个问题对您孩子的伤害程度。

从哪里获得对我的孩子的评估和立即支持？

如果您家学生有治疗师，首先联系治疗师，他们可能提供直接转诊。



紧急情况立即协助

致电 9-1-1

医院和应急响应

Seattle Children's – Mental Health Services / Outpatient Children and Adolescent Psychiatry Program (西雅图儿童医院 - 精神卫生服务 / 门诊儿童和青少年心理指导部)

服务：为 1 到 18 岁孩子提供评估和治疗服务。

<http://www.seattlechildrens.org/clinics-programs/psychiatry-and-behavioral-medicine/>

地址/电话：4800 Sand Point Way NE, Seattle WA 98105 (206) 987-2164

开放时间：星期一到五上午 8 点-下午 6 点

Swedish Hospital (瑞士医院)

服务：当日或次日评估

<http://www.swedish.org/services/behavioral-health>

地址/电话：751 NE Blakely Dr. Issaquah, WA 98029 (425) 394-0610

开放时间：星期一到五全天 24 小时

Overlake Hospital Medical Center – Psychiatric Treatment Services (Overlake 医院医疗中心 - 心理指导治疗服务)

服务：当日或次日评估和治疗建议。

<http://www.overlakehospital.org/services/psychiatric/>

地址/电话：1035 116th Ave Bellevue, WA 98004 (425) 688-5460

开放时间：星期一到五全天 24 小时

Fairfax Hospital – Behavioral Health (Fairfax 医院 - 行为健康)

服务：评估和治疗。4 到 12 岁。

<http://www.fairfaxhospital.com/>

地址/电话：10200 NE 132nd St, Kirkland WA 98034 (800) 435-7221

开放时间：星期一到五全天 24 小时

Mary Bridge Children's Hospital (Mary Bridge 儿童医院)

服务：评估和治疗

<https://www.marybridge.org/services/psychology-psychiatry/services/>

地址/电话：315 Martin Luther King Jr. Way, Tacoma, WA 98405 (253) 403-0362

Navos – Family Counseling and Support Center (Navos: 家庭指导和支持中心)

服务：评估和治疗。2-18 岁。

<http://www.seattlechildrenshome.org>

地址/电话：2142 10th Ave W, Seattle WA 98119 (206) 283-3300

开放时间：星期一到五上午 8 点-下午 5 点

私人治疗师或心理辅导师

联系您的保险公司获得推荐

辅导和适当服务的链接

24Hour Crisis Clinic (24 小时危机门诊)： 向家庭提供指导，为他们推荐适当的服务，包括儿童危机响应系统。

如果学生面临即刻的危险，他们可以在学校或家中评估该学生。<http://www.crisisclinic.org>

电话：(206) 461-3222 或 1-866-4CRISIS(866-427-4747)

Teen Link： 经过专业训练的青少年志愿者接听电话，与学生谈论在学校遇到的问题、毒品和酒精问题、自我伤害、难过和损失、约会遭遇暴力、家庭问题、饮食紊乱等等。<http://www.866teenlink.org/>

电话：(206) 461-4922

时间：晚上 6 点-10 点

伊萨夸学区对心理评估不承担财务责任，只是分享这个应急信息表，就像任何卫生机构也会分享一样。就此事您采取的任何进一步行动，由您自行决定，并自行承担财务责任。