

아이가 자살하겠다고 표현한 경우, 아이를 어떻게 도와야 하나요?

학생이 심각하게 자살하겠다고 표현한 경우 고려해야 할 중요한 양육 활동 단계.

청소년도 성인처럼 고통스러운 정서적 문제로 고생할 수 있습니다. 청소년은 우울한 기분이나 걱정을 이야기하는 방법을 몰라서 내향적이 되거나 협력성이 떨어질 수 있습니다. 우울증이나 불안감의 징후가 자녀 또는 청소년이 학교, 가족 및 사회 활동에 성공적으로 참여할 능력을 해치기 시작하면 부모와 보호자는 조치를 취해야 합니다.

1. **자살 시도 수단의 제한과 관련하여 필요한 모든 안전 예방 조치를 취하십시오.** *약, 칼, 면도기 또는 총기류를 치우십시오. 약을 과용할 가능성이 있는 경우, 의약품을 잠가 두거나, 사람이 필요로 할 때만 약을 내주십시오.*
2. **의료 전문가가 학생이 더 이상 급박한 위험 상태에 처해 있지 않다고 판단할 때까지 학생을 계속 관리하십시오.**
3. **지역 사회에서 즉시 심리 또는 정신과적 상담을 받도록 하십시오.**

다음과 같은 선택을 할 수 있습니다.

- 학생을 즉시 응급실 _____ 로 데려갑니다.
- 학생 치료사 _____ 와 긴급 면담 약속을 합니다.
- 위기 클리닉 206-461-3222 또는 1-866-4CRISIS에 전화하여 가족과 청소년에게 즉각적인 위기 안정화 지원을 제공하는 아동 위기 대응 시스템(CORS)을 활용합니다.
- 비상 시 전화: 911로 전화합니다.

4. **학교 상담사와 간호사가 외부 치료사와 상의할 수 있도록 정보 공개서에 서명하는 것을 고려하십시오.**

학생의 정보는 기밀로 유지되며 사전 서면 동의 없이는 공개되지 않습니다.

5. **학교에 복귀하기 전에 학생 상담사에게 알려 주십시오.**

사전 통보를 하면 학교에 복귀할 때 학생 상담사와 지원 전략을 논의할 수 있는 충분한 기회를 확보할 수 있습니다.

자살에 대해 자녀와 대화하는 요령

자살 충동과 감정에 대해 자녀와 이야기하는 것은 누구에게나 매우 어려울 수 있습니다. 하지만 자살 충동을 느끼는지를 확실히 알 수 없다면, 그것을 알아내는 가장 좋은 방법은 물어 보는 것입니다. 여러분이 관심을 갖는다는 것을 보여 준다고 해서 그 사람이 자살 충동을 느끼지는 않습니다. 사실 자살 충동을 느끼는 사람에게 자신의 감정을 표현할 기회를 주면 외로움과 억눌린 부정적인 감정을 완화시키므로, 자살 시도를 예방할 수 있습니다.

1. 당신이 편안하게, 수용적으로 기대감을 가지고 돌보고 있다는 것을 아이에게

알리세요. 올바른 말이 중요하지 않을 때가 있습니다. 여러분이 관심을 갖고 있다면, 그것이 여러분의 목소리와 표현 방식에서 드러날 것입니다.

자녀의 감정을 사랑하고 받아들이며, "힘든 일"에 대해 이야기하기 위해 용기가 필요하다는 것을 인정하십시오. 아이의 감정에 대해 이야기하여 아이가 옳은 일을 하고 있는 것을 확인하십시오. 그리고 지원해 주겠다는 의지를 전달하십시오.

자살에 관한 대화를 시작하는 방법: (자녀가 말하도록 하고, 말을 끊지 말 것)

- "최근에 네가 걱정되었어."
- "최근에 네가 좀 달라진 것 같아서 어떻게 지내는지 궁금했어."
- "최근에 네가 원래의 네 모습과 달라 보여서 네가 어떤지 확인하고 싶었어."

2. 들으세요: 아이가 절망을 털어놓고 분노를 표현하게 하십시오. 대화가 아무리 부정적으로 보일지라도, 대화를 할 수 있다는 사실 자체가 긍정적인 신호입니다.

"나는 너무 우울해서 더 이상 계속할 수 없다"는 등의 말을 할 경우, "자살을 생각하고 있니?"라고 물으십시오. 이렇게 말하는 것은 아이의 머리 속에 그 생각을 주입하는 것이 아닙니다. 여러분이 관심이 있으며, 문제를 심각하게 받아들이고, 아이가 여러분과 고통을 공유할 수 있다는 의미입니다.

여러분은 다음과 같은 질문을 할 수 있습니다. (하지만 말하기보다는 더 많이 듣는 것이 좋습니다)

- "언제부터 이런 느낌이 들었니?"
- "무슨 일이 있어서 이런 느낌이 들기 시작한 거야?"
- "지금 상황에 대해 더 자세히 말해 줄 수 있어?"
- "너 자살을 생각하고 있니?"
- "지금 당장 너를 가장 잘 도와 주려면 내가 어떻게 해야 할까?"

3. 행동 계획을 수립하세요. 전문적인 도움이 필요한지를 검토하십시오 - 자녀가 자신의 삶이 가치가 없다고 생각하고 자해를 생각한다는 말을 할 경우 CRISIS 전화(1-866-4CRISIS)로 통화하여 행동 계획 수립을 위한 도움을 받으십시오.

희망을 주고 지원 계획을 수립하십시오. 도움을 받을 수 있으며 자살 충동은 일시적이라는 것을 아이에게 확신시켜 주십시오. 아이 자신의 인생이 여러분에게 중요하다는 것을 알려 주십시오.

- "너는 이 상황에서 혼자가 아니야. 너를 위해서 내가 여기 있어."
- "나는 너의 느낌을 정확히 이해할 수 없을지 모르지만 나는 너를 걱정하고 돕고 싶어."
- "우리가 도움을 얻을 수 있는 곳을 알고 있어."

도움이 되지 않는 것:

언쟁. 다음과 같이 말하는 것은 피하십시오. "네게는 삶의 목표가 될 만한 것들이 정말 많아", "네가 자살하면 우리 가족이 상처를 받을 거야", "밝은 면을 봐", "왜 그렇게 우울한 거야? 넌 원하는 걸 다 갖고 있지 않아."

충격을 받은 것처럼 반응하는 것, 삶의 가치에 대해 훈계하는 것, 또는 자살이 잘못이라고 말하는 것.

비밀로 하겠다는 약속. 비밀로 하겠다는 약속은 하지 마십시오. 생명이 위협에 처한 상황이므로 자살 충동 환자를 안전하게 지키기 위해 정신 건강 전문가와 상담해야 할 수도 있습니다. 여러분의 대화를 비밀로 지키겠다고 약속한다면, 그 약속을 어겨야 할 수 있습니다.

문제 해결 방법을 제공하거나, 조언을 하거나, 아이가 자살 충동을 정당화해야만 한다고 느끼게 만드는 것. 이 문제는 현재의 문제가 얼마나 큰지에 관한 것이 아니라, 그 문제가 자녀를 얼마나 아프게 하고 있는지에 관한 것입니다.

자녀의 상태를 확인하고 바로 지원을 받으려면 어디로 가야 하나요?



학생에게 치료사가 있을 경우, 치료사에게 먼저 연락을 하면 직접 추천을 받을 수도 있습니다..

즉각 응급 지원

911로 전화합니다.

병원 및 응급실

시애틀 아동 - 정신 건강 서비스/외래 소아 및 청소년 정신의학 프로그램

서비스: 1~18세의 진단 및 치료 서비스를 제공합니다.

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

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

시간: 월~금 오전 8시~오후6시

스웨덴병원(Swedish Hospital)

서비스: 당일 또는 익일 진단

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

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

시간: 월~금 하루 24시간

오버레이크병원(Overlake Hospital) 의료 센터 - 정신과 치료 서비스

서비스: 당일 또는 익일 진단 및 치료 권유.

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

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

시간: 월~금 하루 24시간

페어팩스병원(Fairfax Hospital) - 행동 건강

서비스: 진단 및 치료. 4~12세

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

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

시간: 월~금 하루 24시간

메리브리지아동병원(Mary Bridge Children's Hospital)

서비스: 진단 및 치료

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

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

Navos - 가족 상담 및 지원 센터

서비스: 진단 및 치료, 2~18세

<http://www.seattlechildrenshome.org>

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

시간: 월~금 오전 8시~오후 5시

개인 정신과 치료사

여러분의 보험회사에 연락하여 소개를 받으십시오

상담 및 해당 서비스 링크

24시간 위기 클리닉 -가족과의 상담 및 아동 위기 응답 시스템(CCORS) 등 관련 서비스 연결.

학생이 급박한 위험에 있을 때 학교 또는 가정 생활 진단 가능. <http://www.crisisclinic.org>

전화: (206) 461-3222 or 1-866-4CRISIS(866-427-4747)

Teen Link - 전문 교육을 받은 청소년 자원봉사자가 전화를 받아 학교 생활 문제, 마약 및 알코올, 자해, 슬픔과 상실감, 데이트 폭력, 가족 문제, 섭식 장애 등의 문제에 대해 대화합니다.

<http://www.866teenlink.org/>

전화 (206) 461-4922

시간: 오후 6시~10시

Issaquah 학구는 심리 진단에 대한 재정적 책임이 없지만, 건강 문제 발생 시 필요하므로 이 응급 기관 목록을 단순히 공유하고 있습니다. 이 문제에 대해 여러분이 취하는 조치는 여러분 자신의 결정과 재정적 책임이 됩니다..