

Issaquah School District
Caregiver Resource Sheet: Home Safety and Supervision

伊萨夸学区
照护人参阅资料：在家安全和监督

为了保持孩子安全，我能做什么？

- **不要让他们独身一人。** 家长/监护人周围要有一组提供支持的朋友或家人，在需要时能过来帮忙，这很重要。
- **限制获得武器、处方药物、药物和其他手段的能力**
 - 药物：**所有药物，包括处方药物和非处方药物，应根据孩子的治疗/精神病治疗提供者的指示说明，由家长/监护人提供。
 - **尖锐物品：**包括刀具、剃须刀、铅笔和化妆笔削笔器、刻刀、剪刀
 - **枪支和弹药：**考虑把枪支从家里拿走。如果这样做不可行，枪支和弹药应锁起来，两者分放在不同的地方。考虑把钥匙藏在新的地方，或者定期轮换放的地方。
 - **物质：**考虑从家里拿走所有的酒精或其他物质。这包括清洁用品、漂白剂和其他有潜在毒性的物质。
 - **行为：**如果您担心破坏性或攻击性行为，把容易打破或用作武器的任何物品锁起来。
- **询问。** 谈论自杀并不会使学生想自杀。询问一个人是否有自杀想法，就是准许他们谈谈这个问题。询问的时候，发出了您关心和想要帮助的信息。
- **认真对待迹象。** 研究发现，自杀而死的人75%以上在死亡前几个星期或几个月表现出一些警告迹象。
- **倾听。** 避免表述“我知道是什么感觉”或“我理解”，而是表述“跟我讲讲你现在的的生活状态，帮我多了解一下”。
- **安慰孩子，生活会变得更好。** 许多自杀者对生活会改善失去了所有希望。他们可能难于解决简单的问题。提醒他们不论情况有多糟糕，问题都会解决。提出您愿意帮助。

了解并做好使用使用急救资源的准备。

如遇紧急情况，致电911，立即获得安全评估。

Crisis Connections: 金县24小时危机热线，电话：**206-461-3222**

家庭移动危机外联和稳定服务：儿童危机外联响应系统

Seattle Children's Hospital ER
(西雅图儿童医院应急响应部)
206-987-2000
4800 Sand Point Way NE, Seattle 98105
每周七天24小时服务员免费帮助停车
Entrance Forest, Level 1

Swedish ER—Issaquah Highlands
425-394-0610
751NE Blakely Drive, Issaquah
98029 停车场内任何地方可免费停车

Valley Medical Center
Emergency Department
425-690-1000
400 South 43rd St, Renton
98055 在主入口，服务员免费帮助停车
周一到周五早上5点到下午5点
在South Tower Garage南楼车库免费停车

关于自杀，我需要了解什么？

出现自杀行为的危险因素

- 失去重要亲友
- 同龄人或家庭成员之前自杀
- 家庭或个人压力
- 物质滥用
- 抑郁和其他精神健康问题
- 在学校的问题
- 能获得武器或其他伤害自己的方式
- 关于性取向的疑问

有自杀想法的学代会显示多种症状，包括但不限于：

- 行为的重大改变，比如外貌变化、分数变化、与朋友疏远、吃饭或睡眠习惯改变
- 做出自杀威胁：直接的威胁，比如“我想死”，或间接的威胁，比如“如果我不在，事情会更好”。
- 看起来难过或绝望
- 无所顾忌的行为
- 自我造成的伤害
- 把珍视的物品送人
- 向朋友家人告别
- 写遗嘱

这里列出的迹象和危险因素是概述，记住这一点很重要。不是考虑自杀或自杀而死的所有学生都会展示出这些症状，也不是展示出这些行为的所有学生都会自杀。

危机支持服务

24小时自杀生命热线：800-273-8255

24小时危机应对聊天：www.contact-usa.org/chat.html

24小时危机热线：发送“HEAL”到741741

青少年热线：发送“TEEN”到839863

Trevor项目-同性恋、双性恋、跨性别、酷儿等：866-488-7386

Trevor项目聊天：www.thetrevorproject.org

Trevor项目短信：发送“START”到67867

Trans Lifeline：877-565-8860

Teen Link：晚6点到10点致电866-427-4747

Safe Place - 庇护所：发送“SAFE”到4HELP

Youth Eastside Services Open Access:

999 164th Ave NE, Bellevue 98008

425-747-4937

- 精神卫生和物质使用评价
- 星期二和星期四中午12点到下午4点无需预约即可诊治
- 星期一和星期三需提前预约