



预防自杀月的提示和资源

9月是全国预防自杀月，这个问题在俄勒冈尤其具有相关性。俄勒冈州卫生局收集的全州统计数据显示，自杀是15-24岁俄勒冈州居民的第二大死亡原因。波特兰公立学校的心理健康/安康支持和系统高级经理 Amy Ruona 和执业学校社会工作者 Mila Rodriguez-Adair 提供了一些见解和资源：

尽管我们需要在全年重视自杀预防，但是 [9月是自杀预防宣传月](#)，其提供了一个专注的时间段，来以共同的热情和力量面对一个困难的话题。

我们都可以从关于心理健康状况和自杀的诚实对话中受益，因为仅一番对话可以改变一个生命。询问一个朋友或您所爱的人他们是否在考虑自杀，这不会使他们的这个想法变得更加根深蒂固，反而会告诉他们你是一个愿意谈论这一话题的人。

这里是一些资源：

来自[全国心理疾病联盟](#)，自杀的警示迹象—如果某人：

- 作出自杀的威胁或评论，也称为自杀意念。这可以从看似无害的想法开始，比如“我希望我不在这个世上”，但可以从这里变得更加过分和危险
- 增加了酒精和毒品用量
- 表现出挑衅行为
- 在朋友、家人和社区中的不合群
- 表现出明显的情绪波动
- 谈论、写作或思考死亡
- 进行冲动或鲁莽行为
- 放弃珍贵的财产

在社交媒体上使用话题标签：

- [#BeThe1To](#) 是全国自杀预防生命线的消息，其用于全国自杀预防月以及更多，这有助于传播我们都能采取的预防自杀的行动。生命线网络及其合作伙伴正致力于将对话从自杀改为自杀预防，改为能够促进康复、帮助和带来希望的行动。

[Take 5 to Save Lives 网站](#)上提供的提示：

1. 了解迹象
2. 知道如何提供帮助
3. 实践自我护理
4. 伸出援助之手
5. 传播这个消息

请家庭提醒您的学生：

- 如果你的朋友告诉你他正在考虑自杀，那么独自背负这个包袱可能太过沉重了。让一个可信的成年人参与或联系帮助热线（如下所列）。你的朋友最初可能会对你感到不满，但是一个生气的朋友比一个死去的朋友更好。
- 可信的成年人可以是任何人，而不仅是辅导员、社会工作者或心理学家。
- 有时候可信的成年人会搞砸且不会给予支持性回应。请不要放弃，与其他人联系。

自杀预防支持：

- [国家自杀预防热线](tel:1-800-273-8255)：1-800-273-8255
- [全国自杀预防热线西班牙语服务](tel:1-888-628-9454)：1-888-628-9454
- [Oregon Youthline](tel:1-877-968-8491)：致电 1-877-968-8491；发短信“Teen2Teen”至 839863
- [Trans Lifeline](tel:1-877-565-8860)：为变性青年提供服务：1-877-565-8860
- [The Trevor Project](tel:1-866-488-7386)：为 LGBTQ 青年提供服务：致电 1-866-488-7386；发短信“TREVOR”到 1-202-304-1200