

校内自杀：家长须知



面对自杀事件会是一段痛苦的经历。

它会产生巨大的情感影响，不但影响家人和朋友，也影响学生、学校员工、家长和整个社区。

以下信息可能有助于协助你在这艰难的时刻支持年轻人。

年轻人以各种方式对自杀事件做出反应，而且可能有广泛的反应形式

年轻人对自杀事件的反应会受到其年龄、发展阶段、个性、与死者的关系及其生活状况的影响。

常见的正常悲伤反应包括：

- 震惊、难以置信、困惑或麻木
- 负罪感或责备
- 悲哀，感觉遭到背叛或抛弃

- 焦虑、害怕或噩梦
- 一心想着死者；想要理解死亡及其为何发生
- 远离他人
- 烦躁、愤怒或咄咄逼人
- 难以集中注意力
- 睡眠习惯、胃口、精力和对活动的喜爱发生变化。

无论年龄大小，年轻人需要找到安全的方式表达他们的感受。父母的理解、肯定和关注在这段时间非常重要。顺应年轻人想要讨论的需求，清楚地告诉他们，只要他们需要，你随时都有时间。

生活中经历过其它压力巨大的情况的年轻人可能觉得更难应对此事

经历压力巨大的情况，包括父母分居/离异、亲属去世/宠物死亡以及搬家/转校，会影响人们对新的压力的应对方式。他们可能会感到苦恼，需要表达他们对这些其它忧虑的感受，尽管他们看似反应良好。如果年轻人已经在接受心理医生或精神病医生的服务，应将自杀事件告诉医生。

有些反应会在事件发生后数周、数月或一年后才出现

如果你对孩子的反应或行为（例如社交或学校学习的变化）感到担心，应该告诉学校校长、学生辅导员或家庭医生，这很重要。这可能会导致孩子被介绍给心理辅导员接受精神健康和/或风险评估。

年轻人需要知道什么

学校已经向学生提供了关于自杀事件的信息，但他们可能想要确切了解究竟发生了什么事。自杀发生的具体细节不会提供给学生，因为这些信息可能会伤害学生的身心健康。作为父母，将讨论话题转向年轻人感到纠结时可以接受的积极的“求助”活动非常重要。这包括向受信任的成年人倾诉，例如父母、心理辅导员、老师、亲属或朋友。

“如果你为朋友感到担心，告诉成年人”

“求助”是应该在任何关于自杀的讨论中与年轻人分享的一个重要讯息。年轻人有时会与朋友分享他们关于死亡的感受，通过对话、信件、电子邮件、短信和互联网。如果他们怀疑朋友可能想要自伤，他们应该立即告诉成年人。

“求助”是应该在任何关于自杀的讨论中与年轻人分享的一个重要讯息。

校内自杀：家长须知



尊重地应对社区担忧

自杀事件会产生巨大的情感影响，不但影响家人和朋友，也影响整个社区。当你和其他社区成员交谈时，应该：

- 尊重失去亲人/受到影响的家庭
- 注意不要给人以自杀对年轻人来说是一种积极结果的印象（美化/大肆渲染自杀）
- 鼓励年轻人开展求助行动。

意识到年轻人可能会受到媒体对事件的反应的影响

研究显示，媒体对自杀事件的报道方式很重要。一些类型的媒体报道会提高脆弱人群的自杀风险。

你可以决定不要让家人看某些媒体报道，或者选择一起观看新闻节目。通过一起观看新闻节目，你可以讨论任何担忧问题，并确保每个人都觉得受到支持。

管理媒体

有时候，在青少年自杀事件之后，媒体可能会直接联系父母要求采访。即使你和该学生没有任何联系，这也可能发生。

在这些情况下，你应该知道你没有任何义务对媒体发言，这很重要。如果你觉得想要发言，请务必言简意赅，并且强调自杀事件报道的一些原则，如下所列：

- 突出自杀和心理健康之间的关系
- 鼓励记者帮助公众更多了解自杀风险因素和警示迹象，以及可以帮助意图自杀者的行动

- 鼓励记者向读者/听众提供关于当地支持服务、当地心理健康服务和危机支持热线的信息
- 告诉媒体不要播放死亡现场或悲伤的哀悼者的图像
- 将重点放在自杀事件对社区的影响上。

在这些情况下，应避免：

- 提供关于自杀方式的细节
- 美化死者或自杀本身；注意不要给人以自杀对年轻人来说是一种积极结果的印象
- 将自杀原因过于简单化。自杀极少是单一因素或事件导致的结果。大多数自杀去世的人都曾有一段问题历史，而自杀后的余波中可能不会报道这段问题历史。

你可以在向媒体发言之前向学校征求建议，但是，如果你已经向媒体发言，就应该将此事通知学校，这很重要。

意识到学校员工也会受到影响

尽管每个人都将努力设法将学校日常活动正常化，但有些员工会经历艰难的情感波动。教育部和其它相关机构可以为所有学校员工提供成年人心理辅导支持。

注意社交媒体活动

自杀事件发生后，年轻人很可能会出于各种目的使用社交媒体。这包括发布关于死亡事件的消息（既有准确的，也有谣传），发网上讯息（既有适当的，也有不适当的），召集临时聚会，开展虚拟纪念仪式。

你应该和年轻人讨论社交媒体活动及其可能如何影响他们（例如看见令人不快的讯息），这很重要。和他们讨论如何对此进行控制，如有必要，商量对他们使用社交媒体的限制。

如果你对自己在社交媒体网站上看见或听说的讯息感到担忧，请告诉别人。这可以是年轻人的父母、当地管理机构、紧急服务或相关学校的校长或心理辅导员。

父母和年轻人可以在哪里获得更多信息和帮助？

- **headspace** 中心向12到25岁的年轻人提供支持、信息和建议 - [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)
- **eheadspace** 向12到25岁的年轻人提供网上心理辅导和电话支持 - [eheadspace.org.au](https://www.eheadspace.org.au) 1800 650 890
- **儿童帮助热线 (Kids Helpline)** 是面向5到25岁儿童和年轻人的24小时电话和网上心理辅导服务 - [kidshelpline.com.au](https://www.kidshelpline.com.au), 1800 55 1800
- **生命热线 (Lifeline)** 是24小时电话心理辅导服务 - [lifeline.org.au](https://www.lifeline.org.au), 13 11 14
- **自杀预防回电服务 (Suicide Call Back Service)** 1300 659 467, www.suicidcallbackservice.org.au
- **你的家庭医生**
- **心理医生或心理辅导员 (家庭医生可以为你转介)**

鸣谢 美国自杀预防基金会和自杀预防资源中心（2011年）《自杀之后：学校工具》，马萨诸塞州纽顿市：教育发展中心 | Mindframe澳大利亚全国媒体计划，网址：[mindframe-media.info](https://www.mindframe-media.info) | 南澳州教育和儿童服务部、南澳州天主教教育办公室和私立学校协会（2010年）《自杀事后防范指导方针：协助员工在应对疑似、企图或发生的自杀事件中支持其学校社区的框架》，南澳州：南澳州政府，教育和儿童服务部。