



청소년 자살 예방하기: 가족을 위한 도움말

알고 계셨나요?

- 자살은 인종, 성별, 성적 지향, 국적, 또는 사회경제적 신분에 상관없이 청소년과 가족들에게 영향을 미칩니다. 트랜스젠더 청소년은 자살 위험이 더 높습니다.
- 자살은 예방할 수 있습니다. 관련된 위험 요소와 경고 신호를 식별하고 확인하기 위한 조치를 행동으로 옮기는 것은 자살 예방의 중요한 단계입니다.



자살 위험 요소들과 위험 신호에 대하여 부모들이 알아야 할 것은 무엇일까요?

자녀가 평소와 *다르거나* 특이한 형태를 보이는 것에 주목하십시오. 아이의 행동이 이례적이라고 생각되면 도움을 청하셔야 합니다.

위험 요소들로 다음의 것들이 있습니다:

- 정신 건강 상태
- 약물 사용 문제
- 스트레스 받는 생활 이벤트
- 이전에 겪은 트라우마
- 가족 내 폭력이나 학대, 방치

경고 신호로 다음의 것들이 있습니다:

- 다음 사항들을 말하거나/쓰거나/그리거나/동작으로 표시할 때:
 - 좌절감
 - 자신을 죽이고 싶음
 - 살아야 할 이유가 없음
- 위험 행동 증가
- 작별 인사하러 사람들을 방문하고 연락
- 우울증/불안감
- 소셜 매체 게시 글들에 대한 염려

우리 아이 정신 건강 어떻게 도와줄까요?

- 자녀와 터놓고 이야기 나누십시오. 아이가 문제로 생각하는 것이나 염려하는 것들은 나눌 수 있고 들려줄 수 있음을 아이에게 분명히 알려 주십시오.
- 도움이 필요할 때 자녀가 연락할 수 있는 지역사회 내의 신뢰할만한 어른을 확인해 두십시오.
- 우울증/불안감은 직접적인 중재가 필요함을 인식하십시오.
- 경고 신호가 감지되면 전문적인 도움을 찾고 지원 기관에 연결하도록 하십시오.
- 문제 해결과 스트레스 관리, 그리고 갈등 해소 기술을 사용하는 분을 보여주고 권장하십시오.
- 자녀가 가족들간에 그리고 학교 공동체 내에서 좋은 관계를 개발하도록 도와주십시오.
- 자녀에게 학교와의 연결을 조성해줄 활동에 참여할 권한을 부여해 주십시오.
- 자녀 학교의 학생 서비스 담당 교직원에게 연락하여 염려사항을 논의해 보십시오.

우리 아이가 자살을 생각하는 것으로 의심되면 어떻게 해야 할까요?

- 자녀에게 귀를 기울여 염려하는 것을 심각하게 들어주세요.
- 아이가 안심할 수 있도록 부모님이 최선을 다할 것임을 확신시켜 주십시오.
- 아이의 안전이 위급하다고 염려되면 가까운 병원 응급실이나, 즉시 아이를 볼 수 있는 치료 전문가 또는 지역사회의 정신 건강 기관으로 데리고 가십시오.
- 학교 상담교사나 학교 심리학자와 염려 사항을 논의하십시오.
- 의심이 들 때는 아래의 지원 기관들에 연락하시기 바랍니다:

지역사회 지원 기관들

Crisis Text Line (위기 텍스트 라인)
741741로 HOME을 텍스트
crisistextline.org

Grassroots Crisis Intervention Center (그래스루츠 위기 중재 센터)
410-531-6677 (24/7 연중무휴 가능)
grassrootscrisis.org

Howard County Bureau of Behavioral Health
(하워드 카운티 행동 건강 사무국)
410-313-6202
howardcountymd.gov/gethelp

Howard County Public School System (하워드 카운티 공립 학교 시스템)
정신 건강과 복지
hcpss.org/supports/mental-health-wellness

Maryland Crisis Connect Line
(메릴랜드 위기 연결 라인)
211로 전화하여 1번 선택
898-211로 자신의 우편번호를 텍스트
211md.org

Maryland Youth Crisis Hotline
(메릴랜드 청소년 위기 직통전화)
1-800-422-0009 (24/7 연중무휴 가능)
help4mdyouth.org/how-we-help

NAMI (National Alliance on Mental Illness) (전국 정신 질병 연합)
410-772-9300
nami.org

National Suicide Prevention Lifeline (전국 위기 방지 생명전화)
1-800-273-8255
suicidepreventionlifeline.org

Network of Care (케어 네트워크)
howard.md.networkofcare.org/mh