

哪些孩子自殺的風險最高？

沒有哪個孩子對自殺風險有免疫，但統計資料顯示，一些孩子比其他孩子更容易有結束自己生命的想法。多種不同因素和多種因素的組合可影響自殺風險。

意識到以下風險因素可以幫助父母意識到他們的孩子是否需要額外的監督、支援和交談機會。

Formatted: Font color: Red

之前嘗試自殺

之前嘗試自殺與未來有自殺行為有緊密的關係。即使在嘗試自殺後已經過去一年，其風險依然很高。跟進護理和支持對任何以前曾嘗試自殺之人來說都是必要的。故意但非自殺性的自我傷害，例如割傷等，也會使孩子在接下來的一年裡有較高的自殺風險。

Formatted: Font color: Red

家庭歷史

研究顯示，一位家庭成員自殺會增加家中其他成員的自殺風險。持續的家庭衝突、虐待、暴力、缺少親密的家庭關係以及父母的心理健康問題，也可增加兒童的自殺風險。涉及失去的變化，例如親人死亡或家庭無家可歸，可使兒童處於較高的風險。寄養中心和領養歷史也曾與較高的自殺風險有關聯。

Formatted: Font color: Red

性取向

很多選擇自殺的青少年是女同性戀、男同性戀、雙性戀或跨性別者，或者正對他們的性別認同有疑問（LGBTQ）。有一項研究發現，曾在「出櫃」過程中遭到負面反應或拒絕的 LGBTQ 青少年的自殺風險較高。另一項研究發現，跨性別者和性別表現不一致的青少年有高於平均比例的自殺想法和自我傷害行為。

Formatted: Font color: Red

抑鬱

感到抑鬱的兒童和青少年的自殺風險較高。抑鬱的症狀有時是明顯的，例如看上去傷心、無望、無聊、不知所措、焦慮或總是易怒。但有些孩子擅長隱藏他們的感受，或者不知道如何分享他們的感受。考慮到多達五分之一的青少年會在青春期的某個時刻有抑鬱症，美國兒科學會（American Academy of Pediatrics, AAP）建議所有年滿 12 歲的兒童在他們接受年度檢查時接受抑鬱症篩查。

Formatted: Font color: Red

其他精神疾病

除了抑鬱症以外，情緒障礙、進食障礙和其他精神問題也可增加自殺的風險。例如，精神分裂症患者可能相信自己聽到告訴他們殺害自己的聲音（幻聽），即使他們並不想死。

Formatted: Font color: Red

酒精和其他藥物濫用

用藥精神障礙大約在三分之一的青年自殺中是影響因素。可以獲得毒品可能使青少年能夠很容易地故意過量使用。除此之外，藥物和酒精濫用可以引發藥物誘發的精神病發作或脫離現實，這可能包括幻覺和妄想，進而可能導致自殺。

Formatted: Font color: Red

行為問題

容易變得非常憤怒並且有攻擊性、衝動行為歷史的青少年有比其他人高很多的自殺風險。這是因為他們傾向於以破壞性的方式用行為表現他們的感受。如果他們在社交上孤立、濫用藥物和酒精，並且有不健康的媒體使用習慣，這個風險會變得更嚴重。

Formatted: Font color: Red

當地的自殺流行病

自殺有時可能是有傳染性的。近年來，曾有多起「自殺聚集」事件在美國不同地區的社區報導。在這些事件中，一名青少年的死亡可能觸發其他人的連鎖反應。父母應該額外留意同輩人的自殺如何影響他們的孩子。開誠佈公地談論這個情況，指出受害者當時可能並沒有意識到很多人很在乎他們，並且有可以提供幫助的資源。

Formatted: Font color: Red

容易獲得手槍、其他致命的方法

槍支是 15~19 歲青少年自殺死亡的首要原因。即使有把手槍鎖起來，研究顯示，住在有槍支家庭的青少年比住在沒有手槍家庭的青少年更有可能殺害自己。大腦依然處於發展階段的青少年比成年人更衝動。用槍嘗試自殺的當時決定經常會導致沒有挽回的機會。對兒童和青少年來說，最安全的家庭是沒有手槍的家庭。

Formatted: Font color: Red

欺凌和網絡欺凌

遭受欺凌的兒童 — 以及那些欺凌他人的兒童，有自殺想法和採取行動的風險較高。不管是面對面欺凌，還是網絡欺凌，這一點都是真實的。有一項研究發現，曾遭受網絡欺凌的兒童和青少年有自殺想法的可能性大約比同輩人高 3 倍。

Formatted: Font color: Red

請謹記...

考慮到自殺目前是 10~24 歲年輕人的第二大死因，一定要知道風險因素、做好支持您的孩子的準備。

Formatted: Font color: Red

確保您和孩子之間有支持性、非判斷性的溝通聯繫，尤其是當他們有較高的風險時。在您相信他們有自殺想法時為他們獲得幫助。您的兒科醫師可以幫助您的家庭與可以提供幫助的心理健康專業人士取得聯繫。

詢問您的兒科醫師通過電話或視頻電話的遠程醫療問診是否是一個選項。您的孩子可能會感覺在家中更願意與他們的醫生聊天。對於青少年來說，遠程醫療問診應該在一個盡可能私密的地方進行，以使他們能夠與醫生有一對一的對話。您可以與醫生做好計劃，安排好他們與您家的青少年私下交流之前或之後進行交談。如果使用的是視頻電話，而您的孩子或青少年希望關閉攝像頭，他們可以詢問醫生是否可以這麼做。遠程醫療問診還可以被用於跟進問診，以檢查您的孩子的進展。

如果您不確定要做什么，撥打 1-800-273-TALK (273-8255) 聯繫全國預防自殺生命線。該熱線每週 7 天、全天 24 小時接聽來自美國各地的電話。

更多資訊

遠程醫療可以加強心理健康保健

Formatted: Font color: Red