

도울 수 있는 방법

- ◆ 자살 위험이나 시도를 진지하게 받아들입니다. 만약 아니라고 해도 손해볼 것은 없으며, 맞다고 할 경우 그것은 한 사람의 생명이 걸린 일이 될 수 있습니다.
- ◆ 상대방의 이야기를 잘 들어줍니다. 그 사람의 느낌이나 기분에 대해 스스로 이야기하고 표출하도록 합니다. 그러한 느낌들을 인정해줍니다.
- ◆ 무언가 잘못됐다 싶을 때 곧장 행동을 취해야 합니다. 상상조차 할 수 없는 상황에 대해서도 생각하고, 그런 생각이 틀린 것으로 밝혀지면 다행인 것입니다.
- ◆ 그 사람이 주변 사람들의 관심을 원할 뿐이라는 통념은 버리십시오.
- ◆ 우울증은 매우 심각한 문제이며 저절로 치유되는 것이 아님을 생각하십시오.
- ◆ 숨기지 말고 믿을만한 어른에게 이야기해 보십시오. 전문가들의 도움도 받을 수 있습니다.
- ◆ 상대방의 아픔과 고통을 이해한다는 사실을 이야기하고, 같이 해결 방법을 찾아볼 것을 약속해 주십시오. 그리고 그 약속을 지키는 모습을 보여주어야 합니다.

상담 기관

상담 및 청소년 지원 서비스 사무소
Frederick 카운티 공립 학교
301-644-5224

Frederick 카운티 정신 건강 협회
301-663-0011

Frederick 메모리얼 병원 응급실
240-566-3500

각 학교의 상담교사

즉각적인 대처 방법

- ◆ 그 사람이 자살을 생각하고 있는지 직접적으로 묻습니다.
- ◆ 외부의 지원을 받게 되기 전까지 그 사람을 혼자 두어서는 안됩니다.
- ◆ 매우 위험한 상황이라면 즉각 이에 대응하는 행동을 취합니다. 911에 전화하거나 곧장 병원으로 후송합니다.
- ◆ 학교 상담교사, 사회복지사, 심리학자, 간호사 또는 학교 관리자와 함께 이에 대해 논의합니다.

부모님들은 자녀의 자살을 막을 수만 있다면 무엇이든 해주겠다는 확신을 심어주며, 함께 도와 해결해 보겠다는 약속을 해야 합니다.

이외의 도움이 필요한 경우 문의 기관

Maryland 청소년 위기 센터

직통 전화

1-800-422-0009

참고:

가족내 청소년 자살 방지

Baltimore 카운티 공립학교

미국 자살연구 협회, 2001

이 브로셔는 매년 6학년과 9학년에게 배포되며, www.fcps.org에서도 보실 수 있습니다. 혹시 모를 상황에 대비해 한 부 보관하시기 바랍니다.

자살 방지: 상처받은 사람을 돕는 것



이것은 각자 모두의
책임입니다.



Frederick 카운티

직통 전화

301-662-2255

청소년 자살 자살 방지 의식:

꼭 알아두어야 할 것!

- ◆ 15-19세 청소년의 사망 원인 중 자살이 세 번째 주요 원인입니다.
- ◆ 자살로 인한 슬픔은 가족, 학교 그리고 지역 사회 모두에 영향을 미칩니다.
- ◆ 실제 한 건의 자살이 발생할 때 자살을 시도하는 사람은 전국적으로 25명에 이릅니다.
- ◆ 청소년 자살은 사전에 방지할 수 있는 부분이 큽니다.
- ◆ 발생 전 예후들에 대해 기민하게 인지하면 자살을 방지할 수 있는 가능성이 높아집니다.
- ◆ 자살의 위험에 노출되어 있는 사람에게 도움이 될 수 있는 방법 및 기관들이 많이 있습니다.



예후 증상들을 잘 살펴 보십시오!

자살을 생각하는 사람은
다음과 같은 징후를 보입니다.

- ◆ 자살에 대해 이야기한다.
- ◆ 식습관이나 수면 습관에 변화를 보인다.
- ◆ 평소와 크게 다른 행동을 한다.
- ◆ 불필요한 위험을 감수하려 한다.
- ◆ 취미, 일, 학교 등에 흥미를 잃는다.
- ◆ 외모나 위생 상태에 큰 변화를 보인다.
- ◆ 가족 그리고/또는 친구로부터 멀어진다.
- ◆ 작성하거나 장래에 대한 계획을 세우고, 평소에 좋아하던 물건들을 주변인들에게 준다.
- ◆ 최근 가까운 사람을 잃은 경험을 했다.
- ◆ 죽음이나 죽는 것에 대해 모든 관심이 치우져 있다.
- ◆ 술 그리고/또는 약물을 이용하는 빈도가 늘어난다.
- ◆ 죽음에 대한 그림을 그리거나 글을 쓴다.
- ◆ 주변 문제들을 버거워 한다.
- ◆ 세상에 대한 불만이 많다.
- ◆ 사람들이 자신에 대해 관심을 갖지 않는다고 느낀다.
- ◆ 더 이상 희망이 보이지 않는 상황에 의해 의욕을 상실한다.
- ◆ 우울해 하다가 갑자기 유난히 명랑한 모습을 보인다.

생활 환경을 잘 살펴 보십시오.

다음과 같은 상황들이
자살의 원인이 될 수 있습니다.

- ◆ 우울증 병력
- ◆ 자해를 했던 경험
- ◆ 예전 자살 의사표시/시도
- ◆ 학교에서의 규율 위반 문제
- ◆ 지역사회의 법률 준수에 곤란
- ◆ 약물 남용 전력
- ◆ 가정 그리고/또는 학교에서의 갈등
- ◆ 성적 정체성으로 인한 차별
- ◆ 또래 집단의 놀림 그리고/또는 따돌림
- ◆ 충기 확보 가능성
- ◆ 가까운 친구나 친척의 자살
- ◆ 짝사랑했던 사람의 거절
- ◆ 술 그리고/또는 약물 사용
- ◆ 최근 남자친구 또는 여자친구와의 결별 .

항상 방심하지 마십시오!!!

감정적 기복과 기분의 변화는 우리 삶의 일부입니다. 한 가지 징후가 발견되었다고 해서 반드시 자살의 예후라고 볼 수는 없습니다. 하지만, 무기력해 보이는 모습이 계속 관찰될 경우, 문제가 무엇인지 터놓고 이야기하는 것이 매우 중요합니다.