

Sac City Unified 學區敦促學生和家庭注意自殺的警告信號 九月是預防自殺意識的月份

沙加緬度-作為“預防自殺意識月” [Suicide Prevention](#) 的一部分，沙加緬度市聯合學區敦促家長和學生在 COVID-19 大流行疫情期間尋求心理健康健康支持。學區鼓勵學生和家長了解苦惱的跡像以及如何尋求幫助。這包括對家庭進行自殺，心理健康以及濫用毒品和酒精的教育。

學督 **Jorge Aguilar** 說：“至關重要的是我們學區對社區進行有關自殺，心理健康和藥物濫用問題的教育，以及這些問題對社區中所有人的影響。”“我們學生遭受了集體創傷，但最重要的是要知道您並不孤單，您在學校社區中得到了支持，包括 SCUSD 學區支持學生健康的服務人員。我們必須鼓勵朋友，家人，同事和保健提供者認識到問題的徵兆，並向有需要的人提供指導，提供適當服務和支持 - 因為朋友和社交媒體是年輕人重要信息的來源。”

SCUSD 學區指出了最近對學生進行加州健康兒童調查的統計數據 [statistic from a recent California Healthy Kids Survey of SCUSD](#)，該統計表明，在過去 12 個月中，平均有五分之一 SCUSD 學生考慮自殺。學區鼓勵任何正在考慮自殺的人或可能認識有需要幫助的人，致電《國家預防自殺熱線》 [National Suicide Prevention Lifeline 800-273-8255](#)。學生可以撥打 (916) 643-2333 致電 SCUSD 的熱線電話，或訪問學區的“自殺預防頁面” [Suicide Prevention Page](#) 以查找更多資源。

問題的徵兆可能包括：

- 談論要死或自殺
- 增加毒品或酒精的使用
- 不受控制的憤怒
- 贈送財產
- 焦慮或激動
- 感到沒有希望，絕望或被困
- 睡眠變化

“我們知道預防自殺的最好方法之一是，如果您看到有什麼問題，便說些話。提出問題確實是很困難，但那樣做確實是干預。” **SCUSD 支持學生和健康服務總管 Victoria Flores** 說，“如果您正相自殺，請向別人要求幫助或尋求幫助。”

美國醫學協會雜誌《JAMA Network Open》最近一項研究發現，由於 COVID-19 大流行疫情和社會距離，美國近四分之一的人正經歷著抑鬱症症狀，是大流行前的三倍。預防的好處以克服精神健康挑戰，自殺未遂和失去親人以及藥物濫用對於個人，家庭和整個社區而言都是重要且寶貴的。SCUSD 支持學生和健康服務團隊 [The SCUSD Student Support & Health Services](#) 致力於促進和提供預防自殺的意識，教育和干預措施，旨在增強適應力，創造安全性並找到希望。您也可以“每個心理問題”資源頁面上找到資源 [Resources can also be found at Each Mind Matters resource page](#)。

危機線

- 國家自殺預防熱線：800-273-8255
- 國家性侵犯熱線：800-656-4673
- 全國家庭暴力熱線：800-799-7233
- Trevor 項目

- o TrevorLifeline: 866-488-7386
- o TrevorText: 簡訊 **START** 至 678678
- o TrevorChat 上的 suicidepreventionlifeline.org
- o Trans Lifeline 跨生命線: 877-565-8860
- 危機短信: 簡訊“HOME”至 741-741
- The Source Sacramento: 電話/短信 1-916-787-7678 (支持青年/護理人員 24/7)