

面向家长和照顾者的 #chatsafe

家长和照顾者如果要支持在网络上安全探讨
自杀话题, 该怎样做

Chinese (Simplified) | 简体中文



© Orygen 本出版物受版权保护。除《1968 年版权法》及其后续修正案允许使用的情况外, 未经 Orygen 事先书面许可, 不得以任何方式复制、储存或传播本指南任何部分。

建议引用格式: La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

免责声明: 本指南并非医疗建议。本指南仅提供一般信息, 并未将个人情况、身体健康状况、精神状态或精神需要纳入考量。请勿根据本指南来治疗或诊断自己或他人的健康状况, 也请勿因为本指南的某些内容而忽略或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题均请咨询符合资格的医疗专家。如有疑问, 请务必寻求医疗建议。

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia
www.orygen.org.au/chatsafe

Orygen 承认我们所在土地的传统主人, 并向过去与现在的部族长老致以敬意。Orygen 认可并尊重原住民的文化习俗、信仰及其和这片土地的联系, 这些对生活在今天的原住民仍然重要。

面向家长和照顾者的 #chatsafe

家长和照顾者如果要支持在网络上安全探讨自杀话题, 该怎样做



什么是 #chatsafe?

澳大利亚等许多国家都已制定了如何安全报道自杀案件的传媒指南。此类指南面向传媒工作者,且大部分专注于传统新闻与纸媒形式,少有互联网和社交媒体相关信息。然而,众所周知,青少年越来越常使用社交媒体平台,运用多种方式讨论自杀话题。因此,注重专业人士介入和传统媒体形式的策略,可能对青少年帮助不大。

为此,我们编写了#chatsafe指南(1)。[#chatsafe指南](#)是全世界首套有实证依据的资源集合,旨在帮助青少年在网上安全讨论自杀话题。这套指南由青少年、媒体和自杀预防专业人士合作开发,并有来自澳大利亚各地200多名青少年共同筹划社交媒体活动,为指南提供支持(2)。

#chatsafe指南包含以下几部分:

- 发布自杀相关内容前需考虑的事项;
- 在网上分享自己对自杀行为的想法、感受和经历;
- 与身边受自杀念头、感受或行为影响的人沟通;
- 回应自杀倾向的人;以及
- 如何创立安全的缅怀逝者网站和网页。

社交媒体活动的评估结果显示,青少年不仅喜欢社交媒体的内容,也认为这让他们在网上交流自杀问题时感到更有自信、更安全(3)。评估结果表明,青少年认为能在社交媒体上找到自杀预防相关信息是有帮助的。这也意味着社交媒体提供了一种可接受的方式,让年轻人能够了解自己的心理健康状态,获取自杀相关信息。

尽管社交媒体活动向青少年宣传#chatsafe信息时卓有成效,但我们明白,许多成年人非常担心他们的孩子可能在社交媒体上接触的内容。因此,[#chatsafe](#)内包含的资源也能帮助成年人获得所需的方法和技巧,支持青少年在网上安全地探讨自杀话题。所有为青少年和成年人编写的[#chatsafe](#)资源都可以在[#chatsafe网站](#)获取。

您可在[#chatsafe网站](#)下载#chatsafe指南,或访问[Instagram](#)上的社交媒体宣传活动。也可在[Facebook](#)和[Instagram](#)安全中心查阅#chatsafe指南(4)。

面向家长和照顾者的 #chatsafe指南简介

家长和照顾者往往是青少年生活中最值得信赖的成年人;他们也是青少年获取信息和支持的重要来源(5)。出于这一原因,家长和照顾者在与孩子讨论自杀等敏感复杂的话题之前,应做好充分准备。

不仅自杀是一个需要讨论的重要话题,社交媒体的话题,包括青少年在网上看到和分享的内容类型也是如此。我们知道,与青少年谈论这些话题可能会很艰难。我们也知道,当您想要提及心理健康和自杀话题时,可能会感到不知所措,不知道该从哪里开始或如何打开话题。这份资料就可以为此提供帮助。

我们为家长和照顾者编写了#chatsafe,帮助对青少年有重要影响的成年人更有信心、更好地支持孩子在网上安全地探讨自杀话题。本资源所提供信息涉及如何在谈论自杀时示范安全的措辞,支持孩子在网上安全地探讨自杀话题,并帮助他们决定如何跟社交媒体上与自杀有关的内容互动。坦诚对话和早期干预是向青少年提供支持的关键,当它们与自杀的想法作斗争时,或接触到令他们感到痛苦的自杀相关信息时尤其如此。您可通过增长知识和增强信心来安全地探讨自杀问题,同时鼓励您的孩子也这样做——无论是在线上还是线下。

本指南第一部分分享的信息解释了与青少年谈论一般性自杀话题的重要性。第二部分将指导您如何支持孩子在网上安全地探讨自杀话题。



#chatsafe



本资源仅包含一般信息,并无意图替代医生提供的医疗建议(或类似建议)。[#chatsafe](#)的内容由16至25岁人群开发评估,我们也鼓励在与青少年进行有关自杀的对话时考虑到年龄因素。

“作为年轻人,我们难免会受到自杀和自残思想的影响。作为家长和照顾者,你们可以为我们提供关键的支持,并为我们创造安全的交谈空间。阅读这些指南可以掌握技能,学习知识和获取资源,以便积极主动地支持我们在网上的交流。谈论自杀和自残并不容易,但进行这类对话可以拯救生命。”

艾米莉, 青少年顾问

“作为青少年,我们希望支持网络具备足够的理解力、技能和资源来为我们提供支持。我周围的人也在获得支持,明白这一点后,我觉得可以更容易地向他们寻求帮助。”

埃拉, 青少年顾问

跟您的孩子谈论自杀并不危险,也极为重要

家长和照顾者在帮助青少年理解自己的心理健康和自杀经历方面可以起到重要作用。如果他们需要帮助,家长和照顾者也可以在寻求帮助方面起到关键的协调作用。然而,许多家长和照顾者认为自己没有能力与孩子谈论心理健康、自残和自杀等话题(6)。

谈论自杀可能会让人感到不适

跟青少年谈论自杀可能会让人感到不适,心生退意。许多成年人常常担心与青少年谈论自杀话题,因为他们普遍认为谈论自杀话题可能会给他们灌输自杀观念,或促使他们萌生自杀的想法。我们的研究显示,情况并非如此。调查结果显示,如果您担心青少年的情况,或者在您所在的社区内发生过自杀事件,与孩子谈论自杀是安全的(7, 8, 9)。事实上,年轻人告诉#chatsafe团队,他们希望自己的父母能够倾听他们的意见,并能开诚布公地探讨自杀话题。

“请站在我们的立场上想一想,你会希望别人怎样跟你沟通,或证明他们会陪在你身边。不要坐视问题出现。现在就开始建立这种关系,确保进行持续的对话,避免将来发生任何可怕的事情。”

青少年



什么是自杀经历?

“自杀经历”指的是有过自杀相关经历,可能是自己的经历,也可能是通过他人有所了解。可能包括自己有过自杀想法、感觉或行为的青少年,或者那些与其他有自杀想法、感觉或行为的人接触过的青少年。这类经历可能在线下或线上遭遇。

家长该在什么时候跟青少年探讨自杀话题?

在有些情况下,家长有必要跟青少年谈论自杀话题。相关情况如:

- 您很担心孩子的情况和安全;
- 您很担心孩子的朋友或熟人;
- 在当地社区或是您孩子的学校发生了自杀事件;
- 公众人物或名人自杀身亡,媒体正在进行报道;
- 自杀和自残相关信息正在社交媒体上传播分享;
- 学校课本内容中涉及到自杀话题;或
- 孩子看的电视节目或电影里提到自杀,或里面的人物自杀身亡。

这类情况发生时,请务必确认自己愿意且有自信与青少年讨论自杀话题。对自杀闭口不谈,或是无视自杀相关信息,将会进一步污名化这一话题,暗示青少年他们不该谈论自杀(10)。这样会导致青少年不愿意求助,阻碍早期干预,并错失与青少年安全探讨精神健康与自杀话题的大好机会。



“在数字时代,世界一日一变,甚至每一小时都大不相同。社交媒体是我们生活中一个根深蒂固的组成部分,它的确是我们生活的延伸……家长千万不要因为孩子[在网上]刷到某些内容就大发脾气。作为一名青少年,我一想到父母可能会有的反应,就不太敢跟他们讨论我在社交媒体看到的内容。我认为家长和孩子双方都应该学会如何沟通棘手话题。”

青少年



以下是与青少年谈论自杀时可以注意的事项:

- **保持平静,考虑最先想说哪些内容。**可以在开始对话前,事先写下自己的想法、感受和想要探讨的观点。
- **一定要坦诚。**对话可能会很尴尬或让人不适,但就这样直接告诉孩子也没关系。他们可能会有同样的感受,内心不再惧怕表现出脆弱和诚实。想要对话必有理由,所以请坦诚告知。
- **使用直接清楚的措辞。**不要含糊其辞,不然孩子可能会难以理解您想表达的观点。
- **给他们时间,让他们能在不受评判的环境下表达自己。**询问他们的感受,是否有想要一吐为快的事情。请记住,他们可能还没有准备好立即开始谈话,但是如果您决定暂缓谈话,请让他们知道您会在他们觉得合适时再谈。告诉他们,等他们准备好倾诉时,您也会准备好倾听。
- **尽量不要反应过于强烈或恐慌。**您孩子说出的话可能会让您感到忧虑。请坐下来,告诉孩子您陪在他们身边,并且愿意倾听。要记住,如果您感到碰壁或不知所措也没有关系。
- **不一定非要提出解决方法。**青少年告诉#chatsafe团队,有时候,仅仅是对成年人倾诉,而对方不带评判地默默倾听,也对他们有所帮助。通常情况下,即使没有找到答案,青少年也能感到一些安慰。仅仅是有成年人愿意倾听,表现得关心,不急于下定论,就能提供很大的帮助。
- **提供信息。**告诉他们可以提供帮助的支持服务和资源(见第21页:[支持服务与附加资源](#))。
- **如果情况合适,可以一起制定计划,商量接下来的步骤。**请记住,您可以自己向支持服务机构咨询如何最好地支持您的孩子。
- **如果您担心孩子,就直接问他们是否正在考虑自杀。**如果您担心他们可能有自杀的想法或感觉,请务必开门见山地询问(见第14页的章节:[可以询问某人是否有自杀的想法](#))。
- **结束谈话时表达对孩子的支持。**让您的孩子知道,您很感谢他们分享自己的感受,或者告诉他们,当他们做好准备分享时,您会在那里倾听。不忽视他们的经历,告诉他们谈论困难的感受是有勇气的表现。也可以商量好一个时间,再次互相确认状态,让他们知道,当他们有需要时,您会陪在他们身边。

“感同身受;你我同在。”

青少年

提供安全的环境

所有这些步骤都可以帮助创建安全的环境, 让您的孩子畅所欲言。您与孩子坦率地探讨自杀话题时, 就为他们提供了一个安全的环境, 让他们可以与您分享自己的想法和感受。这样也在向他们表明, 如果他们担心自己或其他人, 就可以过来找您。打开这些沟通渠道是向青少年提供支持的非常有价值的方式, 可以在很大程度上保障他们的安全。

“要主动倾听。支持我们。用心倾听。进行这些对话时, 要注意自己的肢体语言、面部表情, 以及跟我们沟通的方式。做到这些就可以创造安全的环境, 让我们轻松地谈论这些事情。”

青少年

自杀谣言粉碎机

我们必须认识到并质疑一些青少年自杀和自杀想法和行为的常见谣言和误解。如想要了解一些最常见的谣言, 请浏览[Orygen网站](#)的“谣言粉碎机”页面(11)。



社交媒体可以为青少年提供重要支持

澳大利亚的青少年花在社交媒体上的时间越来越多,我们知道,他们常常将Facebook、Instagram、Snapchat、TikTok (以及其他) 平台视为表达想法、感受和观念的安全场所。正因如此,一些青少年可能会转向社交媒体,交流与自杀、自残有关的想法和行为。

#chatsafe的目标是确保这些交流内容安全、有益且恰当。我们的目标是赋予青少年安全进行这些对话所需的信息和方法,我们认为社交媒体是提供帮助和支持的重要环境。

青少年告诉我们,社交媒体:

- 允许他们建立社区和社会联系感;
- 可以方便恰当地寻求帮助,查找信息;以及
- 在社交平台,可以尽情讨论自己的感受而不用担心被污名化。

尽管如此,我们知道,在网上接触到与自杀有关的内容也会让青少年面临风险;如果以不安全或无益的方式分享信息,就更有可能出现这类情况。例如,某些类型的内容(如图形信息或图像)可能会引起痛苦或导致模仿性自杀行为(12)。然而,研究表明,如果以负责任和谨慎的方式分享主流媒体中的自杀相关信息,自杀率就会下降。出于这个原因,我们编写了#chatsafe指南,帮助青少年在网上安全地进行这些对话,并鼓励他们负责任、谨慎地分享信息。

“我第一次接触到自杀,是[在]社交媒体上。那是我的第一次。因为不幸的是,几年前,一个学生自杀身亡……显然,家长很担心周围关于自杀的所有声音;虽然这一事件极其不幸,但在那之后,青少年分享帖子并相互支持,这种帮助持续扩散,我认为了解到这一点真的很重要。他们在说,感到难受也没关系,如果你在挣扎,请不要害怕开口求救。这就是为什么我认为#chatsafe这类活动真的很重要。”

青少年

“网络世界日新月异,智能设备也在不断升级。家长很难跟上发展,也很难完全理解青少年在网络世界中发生的事情。即使尽了最大努力,也很难掌握。有时候真的挺费劲的。”

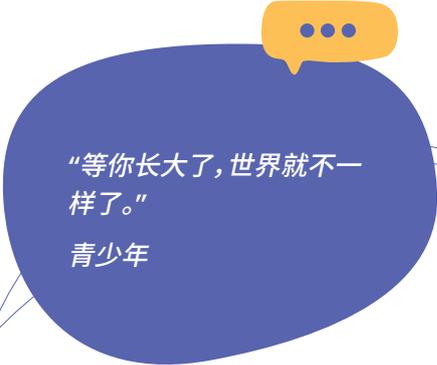
青少年的家长

在线安全探讨自杀话题是什么样的?

如何安全探讨自杀话题是#chatsafe的关注重点。“安全交流”是指青少年使用的语言、他们在网上分享的信息类型以及青少年可以相互给予的支持。青少年生活中值得信赖的成年人如果能区分安全和不安全的交流,并自己示范安全的交流——无论是线上还是线下,都是很有帮助的。这是因为我们使用的语言可能会帮助消弭成见,也可能会加深有害成见(13)。不安全的用语也会无意中向别人传递这样的信息:跟我们谈论自杀想法会不安全。重要的是,成年人要以身作则,开启对话,并鼓励青少年在感到不安全时开口求助。

措辞很重要

#chatsafe鼓励父母和照顾者在与年轻人谈论自杀问题时,示范安全的措辞。家长和照顾者也可以帮助他们的孩子了解安全沟通的重要性,并鼓励他们在与同辈沟通自杀话题时使用安全措辞。家长和照顾者可能希望引导他们的孩子参考#chatsafe网站上的[措辞和安全提示](#)。



“等你长大了,世界就不一样了。”

青少年

措辞很重要



有用的措辞:

- 试着说一个人“死于自杀”,或“自我了结”。
- 指出自杀是复杂的,会有许多因素导致一个人结束自己的生命。
- 提及[希望和康复](#)的讯息。
- 告诉其他可能有自杀想法的人,他们可以在哪里以及如何寻求专业帮助(见第21页:[支持服务与附加资源](#))。
- 提及有关预防自杀因素的信息(例如,参与有意义的活动,建立并维持联系和关系)。
- 指出自杀是可以预防的,可以得到专业的帮助,而且有可能康复。
- 鼓励青少年谈论他们的感受——倾诉对象可能是您自己、朋友、其他值得信赖的成年人或专业人士。

没有用的语句:

- 不要使用将自杀描述为犯罪或罪恶的词语。例如,请说“死于自杀”而不是“犯下自杀行为”。说一个人犯下自杀行为可能会暗示听者,他们的感受是错误的或不可接受的,或者使听者担心如果寻求帮助会遭到批判。
- 不要说自杀是应对问题、生活压力或心理健康问题的“解决办法”。
- 避免使用美化、浪漫化或使自杀看起来有吸引力的词语。
- 不要使用轻描淡写的词语,或让人觉得自杀很简单。
- 不要指责某一事件或暗示自杀是单一原因导致的,如遭受霸凌或使用社交媒体。
- 避免使用评判性的词语,这些词语会加深谣言、污名和刻板印象,或是暗示对自杀无能为力。
- 不要提供有关实际自杀或自杀未遂的细节。
- 不要提供有关自杀方法或自杀地点的信息。不要承认在某一特定地点或发生了多起自杀事件,或是有自杀“胜地”。

虽然关于自杀的谈话不能停止,也不应该停止,但重要的是,要在这些讨论中强调希望、康复和寻求帮助的故事。鼓励您的孩子与他们信任的人谈论自己的感受,关注自杀的复杂性和可预防性,并重申总是可以得到帮助,就是在为他们提供安全进行这些对话的方法。

您的孩子如何能够安全地分享自己的经历

#chatsafe指南鼓励年轻人在分享信息之前,花些时间思考自己想在网上传布什么样的信息,以及为什么要分享这些信息。值得提醒的是,要反思自己的帖子会如何影响到自己和其他人,以及是否有其他更安全或更有帮助的沟通方式。

如果您的孩子要在网上传布与自杀有关的信息,一定要提醒他们:

- 帖子可能会被疯转,他们可能无法控制谁会看到或分享他们的帖子;
- 不准确的、侮辱性的或不安全的帖子可能对他人带来负面影响;
- 互联网是永久性的:“一旦发布,无法撤回”,其他用户可以截图或展示给别人看;以及
- 在网上发帖时,一定要定期查看帖子,警惕是否有人发表不安全或有害的评论。



#chatsafe



如果您的孩子想在网上传布他们自己的自杀经历,可以问他们这些问题:

- 在网上分享你的经历会让你感觉怎么样?请朋友或家人先读一下贴文会有帮助吗?
- 你分享你的经历是希望达到什么目的呢?你想提高大家的认识,还是想寻求支持?有没有更有效的方法来实现这些目的?
- 如果向心理健康专家倾诉你目前或以前的自杀念头、感觉或行为的经历,你认为会不会有帮助?有没有可以利用或寻求帮助的资源、人脉或朋友?(见第21页:[支持服务与附加资源](#))。
- 谁会看到你的帖子?例如,你要在专业的心理健康网站、匿名论坛还是在公共平台上发帖?
- 你的帖子可能会对你的朋友、其他家庭成员和同龄人产生什么影响?
- 看到你帖子的人在了解了你的经历后,会明白该如何帮助自己或自己亲近的人吗?如果没有,提供一些过去对你有帮助的建议可能会有用。

“如果家长肯花时间熟悉社交媒体平台,那会很有帮助。”

青少年

支持青少年向他们所担心的人伸出援手

如果您的孩子因为某人在网上分享的内容而担心他们的状况, [#chatsafe指南](#)鼓励他们直接与某人交谈, 无论是在线上还是线下, 只要他们愿意都可以。

指南还建议, 让青少年通知一个值得信赖的成年人(例如您自己、其他家长/家庭成员或老师)或朋友; 如果有条件的话, 也可以寻求专业建议, 这些都将有所帮助。

如果您知道您的孩子在担心某人, 而他们要在网上进行这些对话, 以下是一些需要提醒他们的事情。

在您的孩子去关心朋友的情况前

在网上与他人交流, 对许多人来说是获得肯定、联系和支持的重要方式。请务必告诉孩子, 要始终认真对待任何暗示自杀念头的内容, 但也要确保他们对自己能够提供的支持方式和时间设定界限。

在伸出援手前, #chatsafe指南鼓励青少年先关注自身的情况。您可能希望与孩子一起探讨以下问题:

- 你现在感觉怎么样?
- 你能为这个人提供支持吗?
- 你知道在哪里寻求支持, 或者在需要的时候到哪里去寻求更全面的支持吗?
- 这会让你感到不安全或沮丧吗?

如果青少年因看到的内容感到心烦意乱, 或者觉得不方便回应, 那也没关系。青少年必须认识到他们所能提供的支持的局限性, 并理解他们没有责任独自一人

出手相助。青少年可能会感觉这是很大的责任, 如果他们的朋友或同辈私下给他们发信息或要求他们保密便尤其如此。

作为家长或照顾者, 您可以支持他们, 提醒他们可以:

- 向您寻求帮助, 并通知您或其他值得信赖的成年人;
- 寻求[专业建议](#)(见第21页:[支持服务与附加资源](#)); 以及
- 向[相关平台](#)举报自杀相关内容(见第19页:[常见社交媒体平台的各类安全功能](#))。

可以询问某人是否有自杀的想法

当青少年决定回应他们所担心的人时, [#chatsafe指南](#)鼓励他们私下与某人联系, 表达他们的担心和在意。然后, 处境风险的对方可以解释他们的想法、感受或经历。

这个时候, 可以直接问:“你在考虑自杀吗?”研究表明, 询问自杀的想法并不会增加一个人进行自杀行为的可能性(7、8、9)。必须开门见山地提出问题。如果您的孩子不知道该如何询问他们所担心的人, 可以建议使用以下问句:

- “你正在考虑自杀吗?”
- “你有没有自杀倾向?”
- “你想结束生命吗?”

然而, 提醒您的孩子, 在这些情况下, 并没有完美或正确的话术, 而表示支持和提供帮助比什么都不说要好。

接下来该怎么做?

如果您的孩子担心他们认识的人有可能直接自杀, 或正在尝试自杀:

- 鼓励处于危险的对方拨打000;
- 联系该人的家人或社交圈的人前去查看情况; 以及
- 如果无法联系到对方, 也联系不上他们的家人或社交圈中的任何人, 请替他们拨打000。他们会要求您提供自己的姓名和联系方式, 您担心的人的信息, 他们说过哪些表明他们处于危险之中的话语, 发送帖子/讯息的时间和日期, 以及他们的当前位置(如果您知道的话)。

如果对方没有立即自杀的风险, 就鼓励您的孩子:

- 向对方保证可以得到支持, 他们应该寻求专业帮助;
- 问他们是否愿意交谈, 或者您能做什么来帮助他们;
- 询问他们是否知道在哪里可以得到帮助, 或者他们是否希望得到一些当地支持服务的联系信息(见第21页:[支持服务与附加资源](#)); 以及
- 如果他们不想与您交谈也表示尊重, 可鼓励他们与他人交谈。



“不要苛求自己——感到害怕也没有关系。”
青少年

自杀事件发生后在网上进行安全交流

在缅怀自杀者时,可能很难知道该说什么或如何安全地谈论这一事件。需要记住以下事情:

这些对话很可能是在网上进行的。

网上分享的信息可以被数万人阅读,传播速度极快。因此,如果社区内或公众视野中出现自杀死亡事件,青少年很可能在网上看到这些信息。

青少年经常表示,非正式的支持来源,如网站或社交媒体,是他们可能转向获取信息或讨论自己的自杀经历的地方(14)。

这些对话可能难以应对,但也可以是安全的。

许多成年人在与青少年谈论自杀和社交媒体使用问题时感到不知所措。这是可以理解的,对您孩子可能的反应感到担心也是可以的。然而,没有所谓的“完美”对话,比起说“正确的话”,更重要的是开始对话,并向你的孩子表明您关心并愿意倾听。请记住,您不必无所不知,可以向支持服务机构寻求关于如何帮助青少年的进一步建议(见第21页:[支持服务与附加资源](#))。

有一些有用的方法来促进这些对话:

- 示范安全的措辞(见第12页:[措辞很重要](#))。
- 鼓励孩子谈论他们的感受;以及
- 提醒他们可以随时获得支持。

这些对话可能是有帮助的。

提醒孩子,如果他们在网上交流自杀者的情况,可以通过一些方法创建安全环境,[分享积极的故事和回忆](#)。这一方式益于您的孩子分享自己感受,并鼓励积极对话。

开展这些对话对您孩子的健康很重要,如果安全地进行,就可以帮助预防更多自杀行为。

一定要持续监控网络发布的对话和帖子,警惕危险信息,并提供支持服务(见第21页:[支持服务与附加资源](#))。

虽然社交媒体可以为青少年提供机会谈论自己的感受,但一定要以安全的方式进行,因为社交媒体也有可能造成伤害。例如,错误的信息和谣言可以在网上迅速传播,那些耸人听闻的自杀内容或以正面或污名化的方式描述自杀的内容会导致不良后果,在某些情况下,会导致脆弱群体出现更多自杀行为。

如果您所在的社区发生了自杀死亡事件,社区可以采取一些措施,确保在社交媒体上分享的对话和信息是适当且有益的。[社区#chatsafe指南](#)面向出现青少年自杀事件的社区,提供有用资源,并为保障其他青少年的安全提供重要信息。

自我关心,控制在网上看到的内容

#chatsafe指南提倡自我关心,并关注自己的健康状况。这不仅适用于青少年自身,也适用于青少年的父母和照顾者。这可能包括暂时远离社交媒体,参加其他活动,或者屏蔽、隐藏或举报不安全的内容,以此控制社交媒体的新闻推送。

如果感觉难以承受,请提醒您的孩子,他们可以练习自我关心,也可以远离社交媒体做些其他事情。

“我们很难跟上时代。青少年和儿童都是较早接触这些事物的。我确实认为这成为了家长和孩子之间的一点隔阂。作为家长,你必须参与到对话中来,了解发生了什么事。陪在你的孩子,或你关心的人身边。”

家长



#chatsafe

可在[#chatsafe网站](#)下载#chatsafe指南中列出的十大提示。



青少年希望家长和照顾者了解的事情

“我妈妈不是精神健康临床医生, 但她爱我——这就够了。”

青少年

→ 带着爱、尊重和同情来接近我们, 而不是恐惧或评判。

保持开明。

社交媒体并不全是坏事, 在某些方面它可以是我的避风港。

坐下来, 好好倾听。

花时间来理解。

不要忽视我的感受。

即使我很情绪化, 也不要认为我在小题大做。

不要在我没准备好的时候强迫我开口。

不要惊慌!

如果我能感觉到你很平静, 我也就更容易分享困难的事情。

建立信任。

如果我更信赖你, 我就更可能会向你求助。请不要偷偷在网上关注我的一举一动——有问题, 就直接问我。

提醒我的长处。

鼓励我利用这些长处来帮助我度过艰难时期。

→ 你不需要无所不知, 也不需要解决我的问题。

我感到挣扎的时候, 你只要听我说话而不指指点点, 就会非常有帮助。

→ 如果你担心我可能有自杀倾向, 就请直接问我, 不要评判。

你可以说:“有时候, 如果人们有这种感觉, 他们可能会想到自杀。你有自杀的念头吗?”

→ 帮助我了解社交媒体的风险和好处。

→ 明白如果禁止我使用社交媒体就是毁灭我生活中的一个重要部分。

→ 告诉我有用的资源, 让我知道在哪里可以得到专业帮助。

如果我需要或在我需要时这样做——可能包括在线心理健康服务(如eheadspace)。告诉我哪里有安全的环境(如LGBTIQA+平权社区团体), 或给我介绍心理健康专家或全科医生。

→ 如果你不知道该怎么帮我, 那就问我!

可以直接问:“现在有什么可以帮你的吗?”

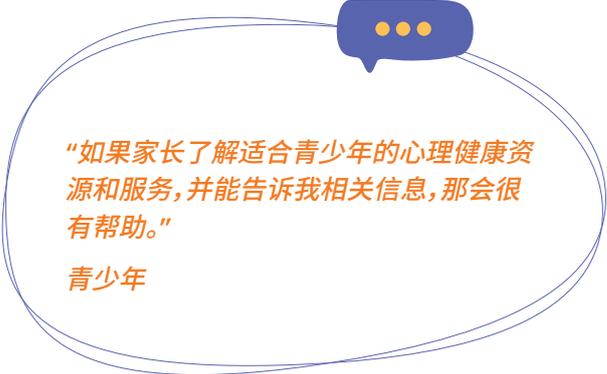
→ 考虑自己使用社交媒体的情形。

我们都在努力克制却忍不住沉迷手机。与其只关注我的屏幕时间, 不如把话题从“你应该这样做”转向“这个对我很有帮助, 你认为什么可能对你有帮助?”, 那样就好多了。

可获取的支持服务和帮助

报告和使用各个平台的安全功能

如果有青少年告诉您他们在网上看到了令人不安的内容, 或者如果您自己遇到了这类内容, 每个平台都有内置的举报功能。这一功能可能很有帮助, 如果您认为这些内容也可能会使其他人感到不安, 或者如果这些内容表明某人可能处于危险之中时尤其如此。以下列出了一些较热门的网站, 但您也可以在[电子安全专员](#)的网站查询各大平台详情及其举报功能。



“如果家长了解适合青少年的心理健康资源和服务, 并能告诉我相关信息, 那会很有帮助。”

青少年

Facebook

[Facebook帮助中心](#)有许多功能可以帮助应对自杀相关内容。预防自杀帮助中心提供了如何向安全团队训练有素的工作人员报告自杀内容的信息, 他们将识别帖子和用户的位置。如有必要, 他们会联系紧急服务, 帮助那些有自杀或自残风险的人。预防自杀帮助中心也提供针对具体国家的预防自杀帮助热线信息, 以此帮助可能有自杀想法、感受或行为的人。

Instagram

[Instagram帮助中心](#)提供了详细信息, 协助用户举报暗示某人可能有自杀或自残风险的内容。用户可通过以下方式举报内容

1. 选择贴文上方的... (iOS设备) 或 ⋮ (安卓设备), 点击“Report” (“举报”)。
2. 点击“It’s inappropriate” (“不当内容”)。
3. 选择“Self injury” (“自残”)。
4. 选择“Report” (“举报”)。

帮助中心也提供自杀预防网站和热线的链接, 此类网站和热线可以帮助渡过自杀危机。

Snapchat

[Snapchat支持中心](#)建议如果担心其他用户,请鼓励对方寻求帮助或咨询专业服务机构。如果用户与可能有自杀风险的人接触会感到不适,他们可以通过以下方式举报安全问题:

1. 进入想要举报的视频页面。
2. 打开并长按视频,选择“Report snap”(“举报视频”)。
3. 选择“More options”(“更多选项”)。
4. 选择“I'm worried that this Snapchatter might hurt himself/herself”(“我担心视频博主可能会自残”)。

Twitter

[Twitter帮助中心](#)解释了如何向训练有素的团队举报自残和自杀相关内容信息,如有人分享的内容表明可能有自残或自杀风险,会由该团队专门负责应对。帮助中心解释了如何识别自残和自杀迹象,也可填写在线表格,通知Twitter自杀预防响应小组。

TikTok

如果刷到的视频让您担心某人的安全,TikTok建议您举报视频,随后他们会向视频博主发送一些适当的资料和支持信息。重要的是要知道,发布内容的用户不会遇到麻烦。如何举报用户内容:

1. 点击视频右下角的箭头
2. 点击“report”(“举报”)按钮
3. 选择“self-injury”(“自残行为”),并简述您的担忧。

[TikTok安全中心](#)也列出了当地的自杀预防热线,以及如何举报自残和自杀相关信息的信息。

Discord

Discord建议,如果担心其他用户,请鼓励对方寻求帮助,或拨打[Discord安全中心](#)列出的热线电话。Discord还建议联系服务器管理员或创建人,告诉他们您的担忧,以便他们能够调整服务器并为个人提供支持。您也可以填写[这份在线表格](#),向Discord信任与安全团队报告您的担忧。

可当面、在线或通过电话提供的支持服务

如果您或您认识的青少年需要帮助, 可能会不敢开口求救。然而, 有很多支持服务机构可以为您提供支持, 而寻求帮助往往是状态好转的第一步。以下列出了一些线上和线下支持服务。

也请务必照顾好自己心理健康, 并思考如何向您的孩子示范健康并负责地使用社交媒体。

如果在任何时候您或其他人面临紧迫危险, 请拨打000。也可以到当地医院的急诊部门紧急就医。

面向所有人的服务

当地全科医生

需要紧急服务、警察和救护车请拨打000

当地医院急诊部门

Lifeline Australia (澳大利亚生命热线)

为澳大利亚所有人全天候提供免费的网络和电话个人危机支持和自杀预防服务。

网站: www.lifeline.org.au

电话: 13 11 14 (全天候开通)

自杀预防回电服务

为所有受自杀影响的澳大利亚人提供免费的电话、线上和视频咨询和危机支持服务。

电话: 1300 659 467 (全天候开通)

Beyond Blue (抑郁症协会)

Beyond Blue提供信息以及线上和电话支持服务, 帮助澳大利亚所有人实现精神健康理想状态。

网站: www.beyondblue.org.au

电话: 1300 22 46 36 (全天候开通)

MensLine (澳大利亚男性专线)

MensLine Australia提供电话和线上咨询服务, 随时随地为澳大利亚男性提供支持。

网站: www.mensline.org.au

电话: 1300 78 99 78 (全天候开通)

Qlife

QLife为希望谈论有关性、身份、性别、身体、感情或关系的澳大利亚人提供匿名且免费的LGBTI同侪支持和转介服务。青少年可通过网络聊天或拨打电话获取帮助。

网站: www.Qlife.org.au

电话: 1800 184 527 (下午3点至凌晨12点)

面向青少年的服务

Kids Helpline (儿童帮扶热线)

为5至25岁的儿童和青少年提供免费且保密的电话和线上咨询服务。

网站:www.kidshelpline.com.au

电话:1800 551 800 (全天候开通)

headspace (青少年精神健康服务)

headspace中心遍布澳大利亚各地, 工作人员都经过培训, 随时可以提供帮助。可查找附近的服务中心。

请访问:<https://headspace.org.au/headspace-centres/>

eheadspace

为12至25岁的青少年及其家人、朋友提供电子邮件、网络聊天与电话咨询。eheadspace开放时间为每周七天, 每天澳大利亚东部标准时间早上9点至凌晨1点。作为青少年的家长或照顾者, 您也可以申请在线或电话咨询家庭临床医生。

网站:www.headspace.org.au/eheadspace

电话:1800 650 890

(每周7天, 每天澳大利亚东部标准时间早上9点至凌晨1点开通)。

ReachOut网络论坛

ReachOut Australia为14至25岁的青少年提供了在线空间, 可以一同聊天, 探讨各自的想法。

网站:www.au.reachout.com/forums

面向家长和照顾者的服务

Parentline (家长热线) 以及其他各州运营的家长帮助热线

Parentline是为0-18岁未成年人的父母和照顾者提供的电话咨询和帮助服务。Parentline服务由各州运营, 联系电话各不相同。

Raising Children网站上列出了家长热线服务和联系信息。

网站:www.raisingchildren.net.au

ReachOut (伸出援手): 家长与照顾者指导服务

提供免费且保密的一对一帮助, 由专业的家庭和育儿教练指导。

网站:<https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

Transcend

Transcend为澳大利亚变性和性别多样化的年轻人群体的父母和照顾者提供线上和面对面的同侪支持、咨询和权益倡导。

网站:www.transcendaus.org

或有帮助的附加资源

面向父母和照顾者的#chatsafe:网络讨论会

链接:<https://www.youtube.com/watch?v=kTfflXROZI4>

#chatsafe:社区指南

在青少年自杀后使用社交媒体,并以此帮助避免群体性自杀。

链接:[https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

如何应对自残:家长和照顾者指南

青少年进行自残时,帮助家长、照顾者和家庭成员应对。

链接:<https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

#chatstarter——全国心理健康委员会

帮助家长和青少年互相支持

链接:<https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

Beyond Blue:儿童心理健康检查表(适用年龄段:4至16岁)

检查表内的问题包含儿童的想法、感受和行为。可帮助您判定孩子是否需要专业帮助。提交的检查表将保密处理。

链接:<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

headspace:面向好友和家人的信息

提供关于如何支持家庭成员、如何维持健康的头脑空间、理解青春期,以及如何谈论精神健康的信息。

链接:<https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

Kids Helpline(儿童帮扶热线)

帮助儿童管理网络世界的风险,同时享受网络益处。

链接:<https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

电子安全专员办事处

了解游戏、应用和社交媒体趋势,包括如何保护个人信息,举报不良内容。

链接:<https://www.esafety.gov.au/parents>

Raising Children网站

提供青少年抑郁症相关信息。

链接:<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

ReachOut

Instagram家长指南。

链接:<https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

维多利亚州政府教育与培训部门

如何呵护儿童精神健康——易读版。

链接:<https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>

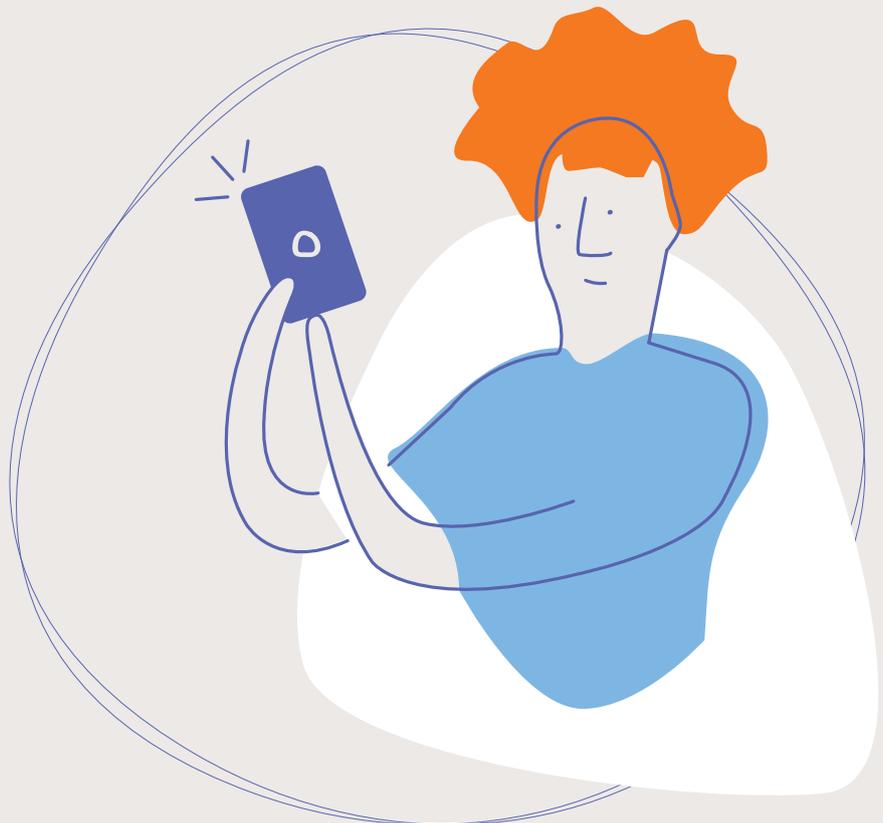


关注#chatsafe最新信息

在#chatsafe, 我们一直致力于利用最新的证据和研究成果, 尽最大努力支持青少年及其周围的成年人。如欲关注我们在#chatsafe所做的工作, 以及可利用的最新资料, 请关注我们的网站:www.orygen.org.au/chatsafe。

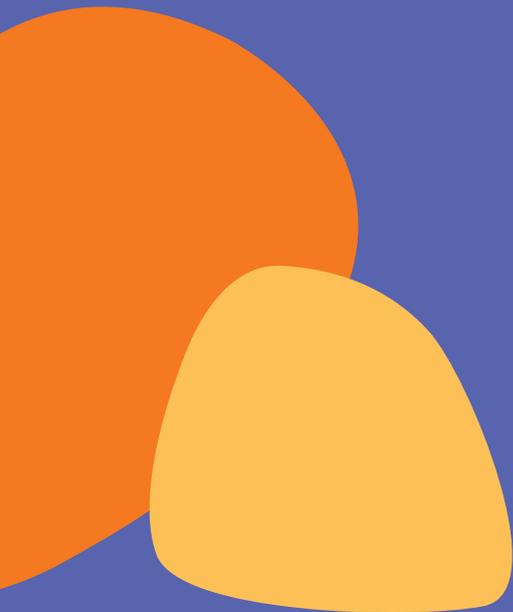
我们也会定期更新社交媒体主页, 为青少年提供信息, 而您可以把这些信息转发给孩子, 或者以此开启话题。可在以下平台关注我们:

- Instagram: [@chatsafe_au](#);
- Facebook: [@chatsafe.online](#);
- Twitter: [@chatsafe_au](#); 以及
- YouTube: [#chatsafe AU](#)



参考文献

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS One*. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. *JMIR Mental Health*. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of Suicide Research*. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. *JMIR Mental Health* 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Advances in Mental Health*. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. pmid:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *JMIR Mental Health*. 2019;21(11):e13873.



chatsafe®

ory
gen

www.orygen.org.au/chatsafe