

谈话开场白 

“你知道，我们可以  
谈论任何事情”



与十几岁的孩子谈论自杀话题可能感觉很吓人,但是诚实的对话是您帮助预防自杀的方式。不过,可能还是很难知道从哪里说起。如果您谈论这个话题需要帮助,您可以在 **Up2SD.org** 找到开启对话的免费工具、窍门和资源。

## 您可以帮助他们的方式:

- 直接询问自杀的问题。这不会让事情更糟。实际上,表明您关心,会挽救一条生命。
- 定期敞开心扉地谈论感受和精神健康,建立信任。
- 您不会获得所有的答案。谈论它就有帮助,让他们知道这里是安全的,您认真倾听。
- 鼓励敞开心事,倾听时不评判、轻蔑或轻视他们的感受。
- 探索和讨论哪些资源对他们适用。

