

谈话开场白 

“你最近话很少。
是有自杀想法吗？”



安静不说话,并不总是代表一个人心灵宁静。如果您十几岁的孩子正被自杀的想法纠缠,他们可能心里很害怕,或者不知道如何说出来。不过,有帮助您与他们对话说出来的工具。

请访问:Up2SD.org,了解方法。

更多资源

988 Suicide & Crisis Lifeline (988 自杀与危机热线)

如果您或者您认识的某个人在考虑自杀或遇到危机,立即发短信或拨打 988,每周七天每天 24 小时都可与一位经过培训的危机专家沟通。

San Diego Access & Crisis Line (圣地亚哥服务获取和危机热线)

拨打 888-724-7240,每周七天每天24小时都可以与当地的一个人谈谈。

Talk It Out San Diego (圣地亚哥 说出来 TalkItOutSD.org)

面向圣地亚哥区域正被自杀想法纠缠或知道别人这样的十几岁青少年的免费工具、支持和其他资源。

California Youth Crisis Line (加州青少年危机热线, calyouth.org/cycl/)

如果您或您知道某个人正经受任何一种挑战或危机,拨打或发短信至 800-843-5200。保密地与一位危机顾问谈谈。

圣地亚哥县 Suicide Prevention Council (自杀预防理事会, sdchip.org)

圣地亚哥县自杀预防理事会是一家面向全县的协作组织,致力于实现圣地亚哥县无自杀的愿景。我们的使命是在圣地亚哥县预防自杀及其痛苦后果。

Survivors of Suicide Loss (因自杀失去亲人的家人, soslsd.org)

同伴领导的圣地亚哥县支持小组,面向因自杀失去家人,正在寻找在不评判的环境获得支持、安慰、资源和希望的任何人。

NAMI San Diego (全国精神疾病联盟 圣地亚哥分部 namisandiego.org)

面向个人及其家人的免费、安全和保密的信息、转诊推介和支持。

