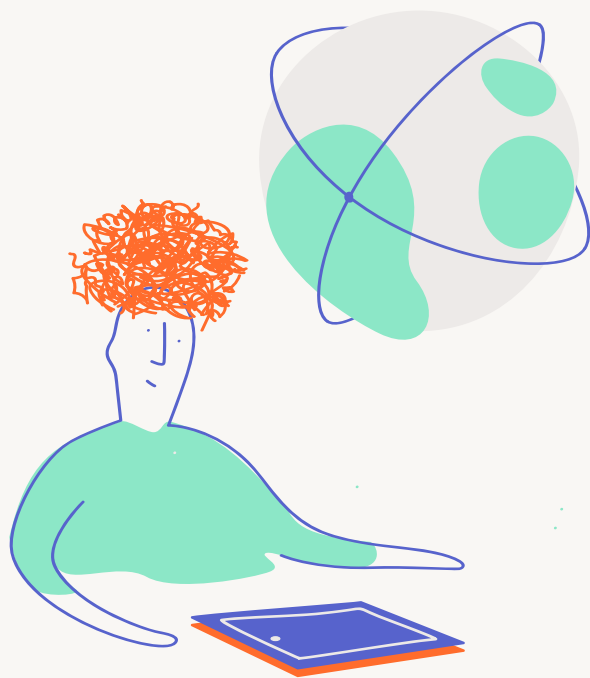


安全交流自杀话题 (#chatsafe) — 教育工作者的指南

教师如何帮助青少年在网上安全交流自杀话题



© Orygen

本刊物受版权保护。除 1968 年的版权法及其之后的修正法案规定的情形以外，未经 Orygen 事先书面许可，不得以任何方式复制、存储或传播本刊物的任何部分。

建议引用方式

《安全交流自杀话题 (#chatsafe) — 教育工作者的指南：教师如何帮助青少年在网上安全交流自杀话题》，Orygen, 2020 年，澳大利亚墨尔本 (Orygen, 2020, #chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide, Melbourne, Australia)

免责声明

本文所含信息不是医疗建议。本刊物只是一份通用指南，并没有考虑您的个人情况、身体健康状况、精神状态或心理需求。请不要使用这些信息来治疗或诊断您本人或他人的健康状况，也不要因为这些信息中的某些内容而忽视或延迟寻求医疗建议。任何医疗问题都应咨询合格的医疗专业人士。如有疑问，请随时咨询医生。

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

安全交流 自杀话题 (#chatsafe) 是什么？

澳大利亚等许多国家或地区都针对安全报道自杀事件制定了媒体指南。这些指南是为媒体专业人士而制定，主要旨在指导传统新闻媒体和印刷媒体安全地报道自杀事件，往往忽略了互联网和“社交媒体”。然而，众所周知，如今青少年会更多地使用社交媒体平台以各种方式讨论自杀。因此，侧重于媒体专业人士和传统媒体的指南可能对青少年的帮助作用不大。

为了解决这个问题，我们制定了一系列安全交流自杀话题 (#chatsafe) 的指南，帮助青少年在网上安全讨论自杀相关内容 (1)。安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南是全球第一套旨在直接帮助青少年在社交媒体上安全地交流自杀问题的指南，其内容主要为一些有理有据的工具和建议。这套指南是我们与青少年、媒体和自杀预防专业人士合作编写的，并获得了一项**社交媒体运动**的支持，该运动由我们与澳大利亚各地的青少年合作发起 (2)。

本指南包括以下几个部分：1) 发布自杀相关内容之前的注意事项；2) 分享您本人的自杀想法、情绪或自杀行为经历；3) 谈论您认识的有自杀想法、情绪或行为的人；4) 帮助可能有自杀倾向的人；5) 纪念网站、主页和封闭小组。

若要下载安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南，请访问 [#chatsafe 网站 \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](https://www.orygen.org.au/chatsafe/)。您也可以在 [Facebook 安全中心的网络健康版块](#) 找到安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南。

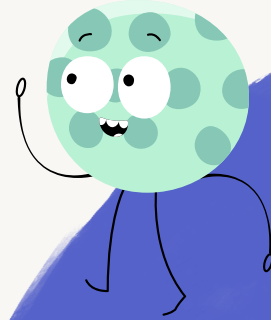


安全交流自杀话题 (#chatsafe) — 教育工作者的指南

老师往往是青少年信任的成年人，在教室里学生可能会以各种方式提起自杀话题。例如，学生可能会找您谈论自己或他人的自杀想法、情绪或行为。或者，您可能会注意到，学生在网上交流自杀话题，或者在社交媒体上查看有关自杀的内容。自杀话题也可能出现在学校的课本中、电影中，如果有名人自杀身亡，也会出现在新闻媒体中。

我们为教育工作者专门制定了一份安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南，帮助教育工作者更好地引导他们所接触的青少年在社交媒体上安全地谈论自杀。本资源介绍了教育工作者应如何安全谈论自杀话题，让他们能够帮助青少年在社交媒体上安全地谈论自杀相关内容，并引导青少年学会选择合适的方式参与自杀内容的讨论。本资源还提供了由青少年编写的社交媒体内容的直接链接，您可以与学生分享或讨论这些内容。

本资源中的信息无意取代任何学校或大学的政策或由教育部（或其他相关监管机构）提供的建议。本资源中的信息也可根据学生年龄进行调整。#chatsafe 内容主要针对 16 - 25 岁的学生制定，我们建议在讨论 #chatsafe 内容时，根据您学生的年龄水平进行适当调整。



此资源提供了 #chatsafe 网站和 #chatsafe Instagram 主页的直接链接。我们还制作了适合青少年观看的动画视频，这些视频与本资源涉及的话题息息相关。您可以与学生分享这些视频，或者用这些视频开启交流对话。

青少年认为，社交媒体是寻求和提供帮助与支持的不错途径

澳大利亚青少年使用社交媒体的时间越来越长，我们了解到，他们通常把 Facebook、Instagram、Snapchat 等社交媒体平台视为分享自身想法、感受和看法的安全场所。正因如此，一些青少年可能会选择在社交媒体上谈论与自杀有关的想法和行为，包括自残。#chatsafe 的目标就是确保这些交流是安全、有益且恰当的。我们的目标是让青少年掌握安全交流所需的工具。我们认为社交媒体是提供帮助和支持的重要空间。

我们了解到，青少年认为社交媒体：

- 让他们获得社群归属感，维系了社交关系；
- 为他们寻求帮助和查找资源提供了一种便捷而恰当的途径；
- 可供他们分享自己的感受，而不会遭受羞辱。

然而，我们也了解到，在网上接触自杀相关内容也会给青少年带来风险，如果这些信息是以不安全或无益的方式分享的，则更是如此。例如，某些类型的内容（如血腥内容或图像）可能会给青少年带来痛苦或导致青少年模仿自杀行为。不过，研究表明，如果人们在主流媒体上以负责任的态度分享自杀相关内容，且发布时考虑了他人感受，自杀率就会下降。因此，我们制定了这套安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南，帮助青少年在网上安全地开展自杀话题交流，并鼓励他们以负责任的方式分享自杀相关内容，并在发布时考虑他人感受。

什么样的交流才算是安全交流？

安全交流是 #chatsafe 的核心。安全交流包括学生使用的语言，学生在网上分享的信息类型，以及学生可以为彼此提供的支持。对于青少年信任的成年人而言，做到以下两点将非常有益：a) 能够区分安全和不安全的交流，b) 在线上 and 线下建立安全的沟通模式。



用语很重要

#chatsafe 建议在[网上谈论自杀时使用安全而有用的用语](#)。

有益的用语：

- 尽量用“某人自杀身亡”（避免使用“执行自杀”一词，详情请见下文的无益用语范例）。
- 说明自杀原因很复杂，导致一个人结束自己生命的因素不止一种。
- 包含可带来希望和康复的信息。
- 告诉有自杀倾向的人可以去哪里寻求帮助、如何获得帮助。
- 告诉人们如何预防自杀（例如，参与有意义的活动，建立和维持人际关系）。
- 说明自杀是可以预防的，有自杀倾向的人随时可获得防自杀帮助，且可通过治疗成功治愈内心的痛苦。
- 鼓励青少年向他人倾诉自己的感受，倾诉对象可以是朋友、值得信赖的成年人或专业人士。

无益的用语：

- 不要将自杀描述成一种犯罪或罪恶的事情（例如可以说“自杀身亡”，避免使用“执行自杀”一词）。这可能会让有自杀倾向的人觉得自己的痛苦感受是错误的或不可接受的，或者让其担心如果去寻求帮助会被他人评头论足。
- 不要将自杀描述为各种问题、生活压力或心理健康问题的“解决办法”。
- 不要美化自杀或为自杀赋予浪漫主义色彩，或者让自杀看起来很有吸引力。
- 不要将自杀描述成一件没什么大不了的事，或者弱化自杀的复杂性。
- 不要将过错都推到一件事情上，也不要暗示自杀是由单一原因造成的，比如遭受欺凌或使用社交媒体。
- 不要使用会加深误解的、污蔑性的、带有刻板印象或暗示自杀无可救药的评论性语言。
- 不要提供关于实际自杀事件或企图自杀的详细信息。
- 不要提供关于自杀方法或自杀地点的信息。不要提及在某个特定地点或“热门地点”发生过多次自杀事件。

虽然不能也不应该阻止对自杀的讨论，但我们要将充满希望、治愈人心和寻求帮助的故事放在讨论的首位。我们鼓励学生向他们信任的人倾诉自己的感受，让他们首先认识到自杀是一件复杂且可预防的事情，并始终强调他们随时可以得到防自杀帮助。我们通过上述方式，为青少年提供安全交流自杀话题的工具。

分享信息



“发帖之前请三思”

[安全交流自杀话题 \(#chatsafe\) 指南建议青少年在网上发帖分享自杀相关内容之前，花点时间仔细思考一下要发布的信息，以及为什么他们想要分享这些信息。](#)指南中还建议青少年反思自己发布的帖子会对他人产生什么影响，以及是否有其他更安全或更有益的方式来传达这些信息。这些提醒有很大的帮助作用。如果青少年打算在网上分享自杀相关信息，则有必要提醒他们：

- 帖子可能会迅速传播开来，他们自己可能无法控制谁会看到或分享这些帖子。
- 如果帖子中的信息不准确，或带有污辱性的或不安全的内容，则可能产生负面影响。
- 互联网具有永久保存性，“一旦发布，覆水难收”，其他用户可以将帖子截屏或分享给其他人。
- 在网上发帖时，要定期查看他人发布的不安全或有害评论。

学生可能会分享自己目前或以前的自杀想法、情绪或行为。如果您要与青少年谈论他们在社交媒体上发布的帖子，向他们询问下面的问题可能会有所帮助：

- 分享自己的经历让你感觉如何？例如，如果觉得这会让自己感到痛苦，在分享之前可以让兄弟姐妹、值得信任的成年人或朋友帮你看看帖子内容。
- 你分享自己的经历希望达到什么目的？你是想提高人们对此的认识，还是想寻求支持？有没有更有效的方法来达成这些目的？
- 你认为就你目前或以前的自杀想法、情绪或行为向人寻求帮助，是否会对自己有益？你可以获得哪些资源，或者可以从哪些人或朋友处获得帮助？
- 谁会看到你的帖子？例如，你发帖的地方是专业的心理健康网站、匿名平台还是公共平台？
- 你的帖子可能会给自己的朋友、家人和同龄人带来什么影响？
- 读过你帖子的人在了解你的经历后能否学会帮助自己或家人预防自杀？如果不能，建议提供一些曾帮助自己渡过难关的方法建议。

提供支持

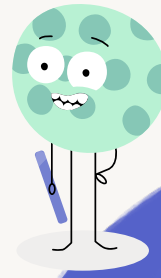
始终建议在帖子中添加援助服务机构(如帮助热线、当地自杀预防机构或急救中心等)的电话号码或网站链接。各个社交媒体平台也提供了预防自杀的资源。

您可以在安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南中找到您所在地区的支持服务清单。

学生该如何与他们担心的人交流沟通？

如果学生看到某人在网上分享的帖子后，担心对方有自杀倾向，安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南建议他们直接在线上或线下与对方交流沟通。指南还建议，有益的做法还包括向可信赖的成年人（例如老师）或朋友告知情况，如果可以的话，还应该寻求专业人士的建议。

如果您发现学生在担心某人有自杀倾向，而且在网上与此人交流沟通，您可以提醒他们以下几件事：



“是否有朋友发了让您为之感到担忧的内容？如果您认为对方有自杀倾向，您可以做一些事情来帮助他/她”

与朋友交流沟通之前

对许多人来说，在网上与他人交流是获得肯定和支持、建立人际联系的重要渠道。始终认真对待任何带有自杀倾向的内容，但要明确自己能够为别人提供什么样的帮助，以及何时能够提供这些帮助。

在与他人交流沟通之前，安全交流自杀话题 (#chatsafe) 指南建议青少年首先思考以下问题：

- 我的感受是什么？
- 我有能力为对方提供支持吗？
- 我是否知道去哪里寻求支持，或者在有需要的时候去哪里可以获得更全面的支持？
- 这会让我陷入不安全境地或让我感到不安吗？

如果这些问题的答案令人担忧，或者青少年不愿意回答这些问题，也无妨。重要的是，青少年要认识到他们所能提供的支持是有限的，独自向他人伸出援手也并不是他们的责任与义务。这可能会让青少年觉得自己要承担巨大的责任，特别是当朋友或同伴给他们发私信或要求他们保密时尤其如此。如果朋友或同伴需要帮助，青少年应该：

- 告诉可信赖的成年人或朋友。
- 寻求专业人士的建议。
- 向相关平台报告自杀相关内容（例如 [Facebook 安全中心](#)）。

可以询问对方是否有自杀倾向

如果青少年决定帮助他们所担心的人，建议青少年私下联系此人，告诉对方自己很担心和关心他 / 她。有自杀倾向人士可能会说出自己的想法、感受或经历。

在这种情况下，可以直接询问对方：“你是不是想自杀？”研究显示，没有证据表明询问他人有关自杀的问题会增加其自杀的可能性。务必要直截了当地提出这个问题。

- “你是不是想自杀？”
- “你是不是有自杀的念头？”
- “你是不是想结束自己的生命？”

与有自杀倾向的人交流沟通时，没有完美或正确的话术，最好的做法就是表达支持和提供帮助，而不要袖手旁观。

那么应该怎么做呢？

如果某人有**迫在眉睫的自杀风险**或正在考虑自杀：

- 建议对方拨打 000（澳大利亚的紧急号码）求助。
- 联系对方的家人或其社交网络中可以与之交流沟通的人。
- 如果您无法联系到对方、其家人或其社交网络中的任何人，可以代对方拨打 000。000 的工作人员会询问您的姓名和联系方式以及当事人的信息，了解表明当事人有自杀倾向的帖子内容、发帖日期和时间及当事人目前所在的位置（如果您知道的话）。

如果对方没有**迫在眉睫的自杀风险**：

- 告诉对方可以随时获得帮助，让其放心，并建议他 / 她寻求专业人士的帮助。
- 询问对方是否愿意与您交流，或者询问对方希望您做些什么来帮助他 / 她。
- 询问对方是否知道在哪里可以获得帮助，或者是否需要当地支持服务的联系方式。
- 如果对方不想和您交谈，请尊重他 / 她的选择，并鼓励他 / 她与其他人交流。

在网上安全地谈论自杀身亡的人士

在纪念自杀身亡的逝者时，您可能感觉很难组织语言，或者不知道如何安全地讨论这个话题。请记住以下几个要点：

关于自杀的交流无法避免。

- 学生总会提到这个问题，他们想要与自己的朋友和值得信任的成年人谈论自杀相关话题。

交流自杀问题并不一定危险。

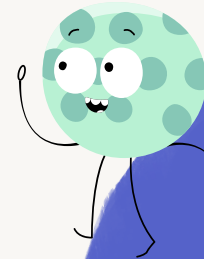
- 借助一些有益的方法，可以让自杀话题的交流变得安全，比如使用安全的用语、鼓励青少年分享自己的感受、并告诉他们随时都能获得帮助。
- 悲伤是一种复杂的情绪，而且经历悲伤的方式各有不同。某些青少年可能想谈论自杀话题，但也有一些青少年可能认为自己还没有做好心理准备来谈论这一话题。因此，#chatsafe 始终建议青少年在分享有关自杀的想法、情绪或行为时使用内容警告。这可以给其他用户一个“提示”，让他们能够控制自己在网上看到的信息。#chatsafe 提供了一些学生[可下载和使用](#)的内容警告示例。

交流自杀也能带来有益的影响。

- 提醒学生，如果他们在网上谈论自杀身亡人士，有许多方法可供他们创造一个安全的空间，在这个空间里分享正面的故事和经历。这能鼓励学生说出自己的感受，让讨论积极向上。

这些交流是监测学生心理健康状况和预防自杀念头加重的重要方式。

- 要始终留意网上交流和帖子中的不安全信息，另外还要提供支持服务。
- 虽然社交媒体为学生提供了一个分享感受的平台，但是分享要以安全的方式进行，否则社交媒体也有可能对学生造成伤害。例如，错误信息和谣言可以在网上迅速传播，无论是以耸人听闻的方式形容自杀，还是以正面或侮辱性的方式描述自杀，都可能会导致不良后果，在某些情况下，还会导致一些心灵脆弱的人出现自杀行为。您的学校和社区可以采取一些预防措施，确保学生在社交媒体上用合适的方式分享交流有益的信息。

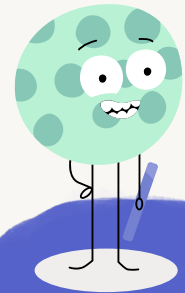


**“纪念自杀身亡人士
并不一定要悲伤难过”**

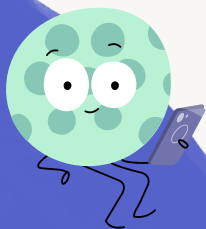
自我关爱和控制您参与讨论的内容

#chatsafe 提倡自我关爱，经常关注自己的心理健康状况。自我关爱的做法包括暂时关闭社交媒体，参加一些其他活动，或者控制社交媒体的动态消息中展示的内容（可屏蔽、隐藏或举报不安全的内容）。

提醒学生，当自己感觉不堪重负时，应暂时避开自杀相关内容，关注自己的心理健康状况。



“若感到压力太大，
记得要关心自己的
心理健康状况”



“要始终明白您在网上浏览时，
选择权在自己手中，而且您
可以控制展示在动态消息中的
内容”

其他资源

其他可下载的资源

- [#chatsafe 内容警告模板](#)
- [父母和看护人应对青少年自残的资源](#)
- [#chatsafe: 社区指南](#)

线上资源

- [#chatsafe 网站](#)
- [Orygen 网站上的 #chatsafe 教育工作者培训模块](#)

参考资料

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Published 2020 May 11. doi:10.2196/17520

