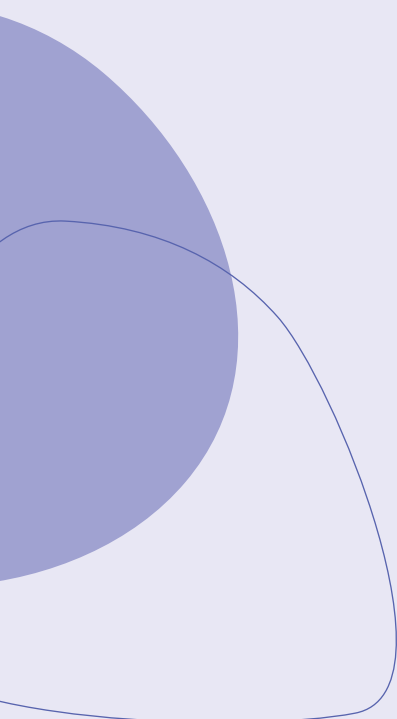


#chatsafe 家长与照护者指南： 帮助青少年安全地在网络上交流与自伤、 自杀相关的内容

第二版





©Orygen 2023

建议引用格式：La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J.《#chatsafe 家长与照护者指南：帮助青少年安全地在网络上交流与自伤、自杀相关的内容》第二版。墨尔本：Orygen. 2023.

免责声明：本资料仅供一般教育和信息参考之用。本资料内容以发布日期时的信息为准。除非另有说明，本资料适用于澳大利亚所有州和领地，在其他司法管辖区则未必适用。对于个别患者的诊断和 / 或治疗决策，应结合患者的具体临床情况，根据专业评估和临床判断作出。在法律允许范围内，对于因使用或依赖本资料而导致的任何损失或损害，Orygen 概不负责。在开展医疗服务时，请运用自身的专业知识和临床判断。Orygen 不对本资料提及的任何产品、治疗方法或服务作出认可或推荐。

Orygen 谨向我们所在土地的传统所有者致敬，并向过去及现在的原住民长者致以敬意。Orygen 认可并尊重原住民的文化遗产、信仰及其与这片土地的联系，这些至今仍对当代原住民具有重要意义。



#chatsafe 家长与照护者指南： 帮助青少年安全地在网络上交流与自伤、 自杀相关的内容

第二版





目录

- 6 什么是 #chatsafe ?
- 7 《#chatsafe 家长与照护者指南》简介
- 8 第 1 节
基本建议
- 14 第 2 节
如何安全地在网络上谈论自伤与自杀?
- 26 第 3 节
自杀或自伤的直播、游戏、协议、
谣言和网络社区
- 30 第 4 节
照顾好自己和您所关心的青少年
- 33 支持服务

什么是 #chatsafe ?



#chatsafe 是一项自杀预防项目，旨在帮助青少年掌握相关技能和知识，从而安全地在网络上交流与自伤、自杀相关的内容。

2018 年，Orygen 制定了全球首个以研究证据为依据的指南，指导青少年安全地在网络上交流与自杀相关的内容 (1)。该指南由青少年群体、媒体从业人员与自杀预防专家共同协作制定。2019 年，来自澳大利亚各地的 200 多名青少年与我们共同合作，以该指南为基础转打造了一项社交媒体宣传活动 (2)。

该社交媒体宣传活动的评估结果显示，#chatsafe 的社交媒体内容不仅受到了青少年的青睐，还提高了他们在网络上交流自杀相关内容时的自信心和安全感 (3)。这表明，青少年从社交媒体获取的自杀预防相关信息对他们有所帮助。这也表明，社交媒体可以成为向青少年传递心理健康和自杀预防相关信息的合适渠道。

尽管这些指南和社交媒体宣传活动受到青少年的喜爱，并被认可对他们有所帮助，但我们认为其中缺少了在交流自伤相关内容方面的重要指导。“自伤”是指任何有意伤害自己身体或使自己中毒的行为，无论其出于何种原因，也无论其是否有自杀意图 (4)。为了弥补这一不足，并跟上社交媒体快速发展的特点，我们发布了《#chatsafe 指南》第二版，新增了有关自伤和新兴社交媒体趋势的内容。

尽管社交媒体宣传活动在向青少年传递 #chatsafe 相关信息方面成效显著，但我们明白，许多成年人仍担心青少年在社交媒体上可能会接触到的内容。因此，#chatsafe 还

提供相关资源，旨在为成年人提供必要的知识和技能，支持身边的青少年安全地在网络上交流与自伤与自杀相关内容

所有为青少年和成年人编写的 #chatsafe 资源都可以在 #chatsafe 官网上查阅：orygen.org.au/chatsafe。

《#chatsafe 家长与照护者指南》简介

家长和照护者往往是青少年最信赖的成年人之一，也是他们获取信息和支持的重要来源⁽⁵⁾。因此，家长和照护者需要具备相关知识与信心，与青少年谈论自伤和自杀等敏感话题。

家长和照护者能够坦然地与青少年谈论社交媒体也很重要，因为网络平台是青少年建立社区认同感、获得归属感，以及了解特定主题信息的常见渠道。我们明白，与青少年谈论社交媒体相关话题可能会艰难。我们也知道，与青少年谈论心理健康、自伤和自杀等话题并不容易。您可能会不知所措，也不知道该从何谈起。这份资料就可以为此提供帮助。

我们编写了《#chatsafe 家长与照护者指南》，旨在帮助成年人增强信心、掌握更多相关知识和技能，从而更好地支持您关心的青少年安全地在网络上交流与自伤、自杀相关的内容。

在本资料中，“您关心的青少年”是指 12-25 岁之间、与您有个人联系的人士。这里的“您”包括家长、监护人、照护者或其他亲近的家庭成员。

本资料将介绍以下方面的信息：如何以安全、恰当的方式谈论自伤和自杀；如何支持您所关心的青少年围绕这些话题创作安全的网络内容；以及如何帮助他们选择自己希望接触的网络内容。

为青少年提供支持时，尽早并坦诚地与他们谈论这些话题至关重要，尤其是在他们受到自伤行为或自杀想法困扰，或接触到令他们不安的相关内容时。在您掌握了更多相关知识，并更有信心以安全的方式谈论自伤和自杀话题时，就能鼓励您所关心的青少年在网络上和线下采用同样的沟通方式。

本资料共有四个章节：

- **第 1 节 基本建议**
本节将让您了解与青少年谈论自伤和自杀话题的重要性。
- **第 2 节 如何安全地在网络上谈论自伤与自杀？**
本节介绍了如何支持您所关心的青少年安全地创作、浏览和回应与自伤和自杀相关的网络内容。
- **第 3 节 自杀或自伤的直播、游戏、协议、谣言和网络社区**
- **第 4 节 照顾好自己和您所关心的青少年**

1

基本建议



与您所关心的青少年谈论自伤和自杀既安全又重要

家长和照护者在帮助青少年理解自身的心理健康状况，以及自伤和自杀相关的经历方面发挥着重要作用。如果青少年需要帮助，他们也往往是支持其寻求帮助的重要力量。然而，许多家长和照护者很犹豫或者并不知道该如何与自己所关心的青少年谈论心理健康、自伤和自杀等话题（6）。

谈论自伤和自杀可能会让您不自在

许多成年人担心，与青少年谈论自伤和自杀会让他们产生相关念头，或增加发生自杀行为的风险。然而，研究表明，这种担心并无依据。大量研究证据表明，如果您担心青少年的状况，或所在社区曾发生自杀死亡事件，与青少年谈论自杀是安全的（7-9）。事实上，青少年向 #chatsafe 团队表示，他们希望父母能倾听他们的心声，并能够坦诚地与他们谈论自伤和自杀。



什么是“自伤和自杀相关经历”？

在本指南中，“自伤和自杀相关经历”是指个人曾经历过自伤或自杀的相关情况，或认识曾有此类经历的人。每个人的经历各不相同，但可能包括青少年本人曾有自伤行为，或曾出现自杀想法、情绪或行为；也可能包括曾看到或听说他人有过这些经历。这些经历既可能发生在网络上，也可能在线下遭遇。

家长什么时候可能需要与自己所关心的青少年谈论自伤或自杀？

在许多情况下，您可能需要与您所关心的青少年谈论自伤或自杀话题。相关情况如：

- 您担心他们的身心状况及人身安全；
- 您担心他们的朋友或熟人；
- 您所在社区或他们就读的学校发生了自杀死亡事件；
- 公众人物或名人自杀身亡，而相关事件正在媒体上受到广泛讨论；
- 社区内或社交媒体上正在传播与自伤或自杀相关的信息；
- 学校教材涉及自伤或自杀主题；或
- 您所关心的青少年观看的电视节目或电影提及了自伤或自杀，或其中有角色存在自伤行为或自杀身亡。

当出现这些情况时，能够坦然且有信心地与您所关心的青少年谈论自伤或自杀十分重要。对与自伤和自杀相关的内容置之不理，或在这些话题出现时避而不谈，可能加深人们对这些话题的污名化。这可能让青少年认为，自伤和自杀是不应该谈论的话题（10），从而在需要帮助时拒绝寻求帮助，同时还会限制他们围绕这些话题开展有益且安全对话。

在与青少年谈论自伤或自杀时，您可注意以下事项：

- 保持冷静，先考虑一下您想说些什么。在开始对话之前，不妨先写下自己的想法、感受，以及希望讨论的内容。
- 一定要坦诚。如果您觉得这场谈话有些难以启齿或让人不自在，也不妨坦诚地告诉孩子。他们可能也有同感。因此坦诚表达自己的感受，可以让他们知道，展现脆弱的一面、诚实地表达内心想法也是可以安全接纳的。想要对话必有理由，所以请坦诚告知。
- 使用清晰、直接的措辞。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。他们未必愿意马上谈论这个话题。如果您决定暂时不继续这次谈话，请告诉他们，您会在之后找合适的时间再谈。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。尽量陪伴他们面对当下的情绪，让他们知道您愿意支持他们，并认真倾听他们的想法。要记住，如果您感到碰壁或不知所措也没有关系。
- 您不必急着解决问题。青少年曾向 #chatsafe 团队表示，有时候，只要能 and 一位愿意倾听、不过早评判他们的成年人聊一聊，就会有所帮助。很多时候，即便没有解决问题，青少年也能感到些许宽慰。成年人愿意倾听、表达关心，而不是急着给出解决办法，本身就能提供帮助。
- 提供信息。
- 让他们了解可以获得哪些有效的支持服务和资源。
- 如果情况合适，可以一起制定计划，商量接下来的步骤。如有需要，您也可以咨询相关支持服务，了解如何更好地支持您所关心的青少年。
- 如果您担心您所关心的青少年可能有自杀想法，请直接询问他们。如果您认为他们可能正受到自杀想法或感受的困扰，以清晰、直接的方式提问十分重要。

- 以支持的方式结束对话。让您所关心的青少年知道，您很高兴他们愿意分享自己的感受；如果他们暂时还不愿意分享，也可以让他们知道，您愿意等他们准备好时倾听他们的想法。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。此外，也可以约定一个时间，之后再继续聊聊这个话题，并让他们知道，您会在他们有需要时提供支持。

提供安全的环境

当您坦诚地与您所关心的青少年谈论自伤或自杀时，您是在营造一个让他们能够安心分享想法和感受的环境。这也让他们知道，如果担心自己或他人，他们可以向您倾诉。建立这种坦诚、开放的沟通方式，是支持青少年的重要方式，也有助于保护他们的安全。

关于自伤和自杀的常见误区

了解并纠正有关自伤和自杀的一些常见误区十分重要。



表 1 关于自伤和自杀的常见误区与事实

误区	事实
自伤就是企图自杀，或意味着当事人有自杀意图。	自伤往往是一种应对方式，其原因也各不相同。自伤不一定是企图自杀，也不一定意味着当事人有自杀的想法；但自伤与自杀之间确实存在关联。有自伤行为的人，未来自杀的风险更高。此外，有人也可能是在无意中对自己造成比预期更严重的伤害，从而危及生命。
自伤是为了博取他人的关注。	大多数有自伤行为的人并不是为了博取关注。事实上，许多人会竭力隐瞒自己的自伤行为。
有自伤行为的人一定患有精神障碍。	虽然有心理健康问题的人更容易出现自伤行为，但任何人都有可能产生自伤念头或出现自伤行为。自伤是一种行为，而不是一种精神障碍。
不应该直接询问他人是否有自杀的意图。	直接提及“自杀”，并直接询问他人是否有自杀想法或自杀企图，不会让他们更加不安，也不会增加发生伤害的风险。
谈论自杀会让人产生自杀念头，或导致其尝试自杀。	以安全、恰当的方式谈论自杀，不会让人产生自杀念头，也不会增加其产生自杀想法或实施自杀行为的可能性。而回避这一话题也不会让问题自行消失。事实上，让一个人有机会谈论与自杀相关的想法、感受或行为，可能对他们有所帮助，并能降低发生伤害的风险。
对自杀发表什么样的言论都无所谓。	某些关于自杀的措辞或内容可能造成负面影响，并引发他人困扰。使用不安全的措辞，或分享描述自杀企图、地点或方法的内容，可能增加接触这些内容的人受到伤害的风险。 因此，在网络上谈论自杀时，使用安全、恰当的措辞十分重要；对于不安全的内容，也需及时举报或删除。
只有某些特定人群才会在人生中的某个阶段产生自杀的意图，例如存在心理健康问题的人。	虽然许多因素都可能增加一个人出现自杀想法或行为的风险，但任何人都有可能受到自杀问题的影响。

表格续见下页

误区	事实
很容易通过网络判断一个人是否有自杀的意图。	仅凭网络上的表现，往往很难判断一个人是否有自杀的意图。许多人不会直接告诉别人自己有自杀的想法，而一些相关迹象也可能被忽视，因为这些迹象往往很难通过网络识别。
在网上谈论自己有自杀想法或自杀计划的人，只是为了博取关注，绝不会企图自杀或死于自杀。	有自杀想法的人常常会经历强烈的心理痛苦或绝望感，从而认为自杀是唯一的出路。认真对待任何与自杀相关的迹象或言论，并在网络交流中避免使用带有评判性的措辞。
自杀是由单一原因或事件造成的。	自杀是一个复杂的问题，不能简单归因于单一原因或事件。大多数情况下，多种风险因素会共同增加一个人的自杀风险。这些风险因素对每个人的影响各不相同。对一个人来说是风险因素，对另一个人未必也是如此。
有自杀想法或企图自杀的人都是一心求死的。	有时，有自杀想法或企图自杀的人，并不一定真的想结束自己的生命。他们可能只是觉得自己已经别无选择，也找不到其他应对办法。及时获得支持，有助于减轻这种痛苦，并预防自杀。
自杀无法预防，而企图自杀的行为和自杀死亡总是毫无征兆地发生。	自杀是可以预防的。恰当的支持能够有效预防自杀行为和自杀死亡。了解如何识别一个人是否存在自杀风险，并能够支持他们寻求帮助，也十分重要。

社交媒体可以成为青少年获取支持的重要渠道

青少年花在社交媒体上的时间越来越多，我们也了解到，他们往往将社交媒体平台视为能够安心分享想法和感受的地方。

青少年告诉我们，社交媒体：

- 能帮助他们找到志同道合的人，并与他人保持联系；
- 能让他们方便且恰当地求助及获取信息；以及
- 为他们提供一个能够表达感受而不必担心被污名化的平台。

正因如此，一些青少年会选择通过社交媒体谈论自伤和自杀。

我们了解到，在网络上接触与自伤和自杀相关的内容可能给青少年带来风险，尤其是在相关信息的传播方式不安全或不恰当的情况下。

例如，包含血腥画面或详细描述的内容，可能给青少年带来心理困扰，甚至促使他们模仿相关行为（11）。然而，研究表明，以负责任且审慎的方式传播主流媒体报道的自杀相关信息，有助于降低自杀率。正因如此，我们制定了《#chatsafe 指南》，帮助青少年安全地在网上讨论这些话题，并鼓励他们以安全且审慎的方式创作和分享相关内容。



2

如何安全地在网络上谈论 自伤与自杀？



“安全的网络沟通”涵盖青少年使用的措辞、他们在网络上创作和接触的文字及视觉内容，以及他们在线上为彼此提供的支持。

家长和照护者了解安全与不安全措辞之间的区别，并在网络上及线下的交流中践行安全沟通，都十分重要。这是因为青少年可能会模仿我们谈论这些话题时的措辞。安全的沟通有助于减少加诸自伤和自杀的污名，而不安全的措辞则可能加深这种污名。不安全的措辞还可能无意中让青少年觉得，他们无法放心地与我们谈论自伤和自杀。成年人应以身作则，使用有助于开启对话的措辞，并让青少年知道，他们可以在感到不安全时主动寻求帮助。

您可以如何利用这些信息

本节介绍了您所关心的青少年如何安全地创作和回应网络上自伤和自杀的相关内容，包括分享自己的经历、主动联系自己担心的人，以及悼念自杀身亡的人。家长和照护者可以运用这些信息，以身作则，并帮助青少年在网络环境中保护自己。您可以将本指南作为相关对话的起点，与青少年讨论他们如何在网络上接触自伤及自杀的相关内容；也可在对话前、中、后将其作为参考。



用词和视觉内容至关重要

#chatsafe 建议家长和照护者在与青少年谈论自伤和自杀时，使用安全的措辞。家长和照护者也应帮助青少年了解安全沟通的重要性，并引导他们在与同龄人谈论自伤和自杀时使用安全的措辞。

虽然一些家长和照护者可能会担心青少年在网络上谈论自伤或自杀，然而这类讨论确实存在。只要采用安全的沟通方式，也可以对青少年有所帮助。

使用不带污名化色彩的措辞，并重点分享有关希望、康复和主动求助的经历。通过鼓励青少年向自己信任的人倾诉感受、强调自伤和自杀是可以预防的，并提醒他们随时都可以获得帮助，您可以帮助他们掌握安全讨论这些话题的方法。

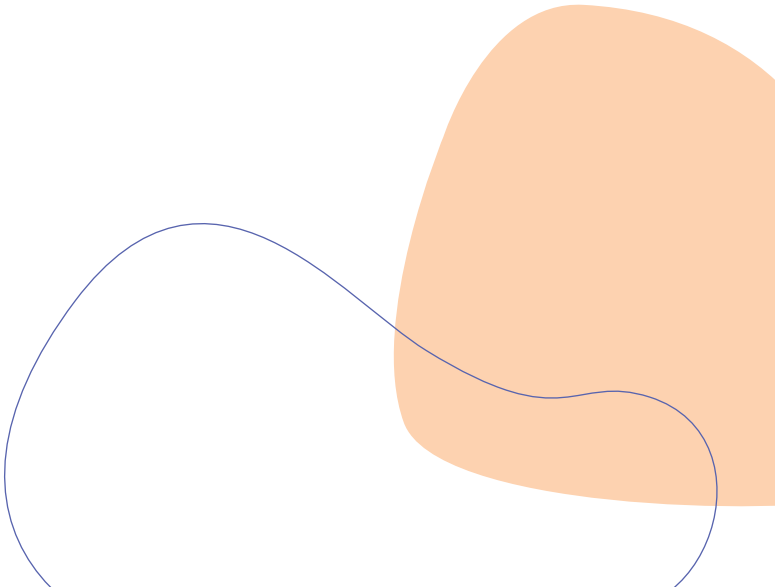
下表列举了一些安全和不安全措辞的示例。我们知道，在某些地区或群体中，人们普遍会使用下表所列的不安全措辞，而改变这些语言习惯并不容易。我们建议家长和照护者在谈论这些话题时，尽可能使用安全的措辞。了解更合适的表达方式，并认识到措辞的重要性，是一个很好的开始。

表 2 安全和不安全措施示例

不安全措辞	建议使用的安全措施	为什么要改变措辞方式？
将自杀描述为犯罪行为或罪过，例如使用“committed suicide”等表达。	使用不带评判色彩的措辞，例如“took their own life”、“died by suicide”或“suicide death”。	将自杀描述为一种犯罪行为或道德过错，可能会让曾有自杀想法或企图自杀经历的人，以及因自杀失去亲友的人被进一步污名化。这也可能让有自杀风险的人感到孤立无援，从而更不愿意寻求帮助。
将自杀描述为应对生活困难、压力或心理健康问题的“解决方案”。例如，“他们去了一个更好的地方”或“他们的痛苦结束了”。	强调求助、希望和康复。明确说明自杀是可以预防的，并非不可避免。	将自杀描述为一种“解决方案”，可能会让人觉得这是一个值得考虑的选择。这也可能让有自杀风险的人将自杀视为一种可行的选择，而不是采用其他应对策略、寻求支持或获得专业帮助。
将自杀描绘成浪漫、美好或令人向往的事情，例如“与挚爱团聚”。	使用中性、客观的措辞，例如“企图自杀”（suicide attempt）或“死于自杀”（suicide death）。	美化自杀，可能会让有自杀风险的人认为自杀很值得向往。以这类不安全的措辞评价死于自杀的人，还可能增加他人模仿相关行为的危险。
以淡化自杀严重性或过度简化其成因的方式谈论自杀。例如，将自杀死亡归因于单一事件，或暗示自杀是由某个单一原因造成的，例如欺凌或抑郁症。	谈论自杀的相关迹象，并提醒大家，自杀并不存在单一成因。不要随意猜测导致某人自杀身亡的具体原因或风险因素。在这种情况下随意议论或揣测，可能会侵犯当事人及其家属的隐私并造成伤害。	自杀是一个复杂的问题，很少由单一原因造成。将自杀问题过度简化可能会助长错误的刻板印象，让人们更难认识到不同的相关迹象和风险因素。简化自杀的成因还可能让正经历类似情况的人面临更高风险。
以耸人听闻的方式谈论自杀，例如称其为“自杀流行病”、宣称“自杀率飙升”，或说“大家都在自杀”。	使用更中立准确的措辞，例如“自杀率上升”。强调自杀是可以预防的。	夸张或耸人听闻的措辞可能让人觉得自杀无法避免、也无法阻止，从而让有自杀风险的人感到绝望。
以带有批判性的方式谈论自杀，或传播关于自杀的误区、污名化观念和刻板印象。例如，“只有懦夫才会自杀”，或“这不过是一种潮流、时尚，或是 emo/ 哥特文化的一部分”。	使用非批判性措辞，并用真实信息纠正关于自杀的误区和刻板印象。	自杀的误区和刻板印象可能会让人们难以察觉某人是否正面临自杀风险。污名化自杀还会加深人们对处于自杀风险中的人的偏见和误解，让他们感到孤立无援或不愿寻求帮助。

表格续见下页

不安全措辞	建议使用的安全措辞	为什么要改变措辞方式？
详细描述自杀或企图自杀的经过。例如，说明自杀方式或发生地点。	先考虑是否有必要提及有关自杀死亡或企图自杀的具体细节，再尽量使用较为概括的用词。	自伤或自杀的详细信息可能会让看到这些内容的人感到不安，也可能增加一些人模仿相关行为的风险。
将自杀描述为一种理想的结果，例如使用“成功”、“没能成功”或“失败的尝试”等表述。	使用中立客观的措辞，例如“自杀身亡”、“企图自杀”或“未致命的企图自杀行为”。	使用自杀“成功”可能会让人觉得达成了积极结果，然而自杀本身是一种悲剧性的结果。相反，称企图自杀“没能成功”或是“失败的尝试”，则可能暗示当事人未能达成预期目标，从而增加一些人尝试更致命方法的风险。
给当事人贴标签，例如说他们“只是想引人注目”或“是在撒谎”。 发表评判性或轻视问题的评论，例如“怎么又来了？”或“别再博取关注了”。	认真对待有关自杀的讨论，并在谈论曾企图自杀的人时使用非批判性措辞。	谈论自杀的人往往正经历严重的心理困扰或绝望。使用污名化或批判性的措辞，可能会让有自杀风险的人感到更加孤立无援；而及时提供支持则有可能阻止企图自杀的行为。
怂恿他人自伤或自杀，例如“那你就去做啊”或“你还在等什么？”	表达理解和关心，并鼓励对方寻求帮助。	任何有关自伤或自杀的表达都应认真对待。处于脆弱状态的人可能会受到怂恿自伤或自杀言论的影响，付诸行动，从而导致受伤甚至死亡。鼓励寻求帮助则有助于预防自伤和自杀。



某些视觉内容与文字一样，也可能带来负面影响

视觉内容包括照片、视频、预录和直播、GIF 动画、表情包、快拍 (stories)、短视频 (reels)、动画、表情符号、贴纸及其他以图像为主的内容。

下方信息框 1 列举了一些可能对画面中的当事人以及观众产生负面影响的视觉内容类型。例如，不安全的图像可能侵犯他人隐私、引发心理困扰、宣传特定的自伤或自杀方式及地点，并可能促使有风险的人模仿自伤或自杀行为。

发布视觉内容时，您或您关心的青少年可以考虑添加标题或说明文字，为内容提供必要的背景信息。

信息框 1 视觉传播

不安全内容
展示自伤或自杀发生地点的内容。例如，某一事件发生的时间和地点。
展示自伤或自杀方式、过程或其诱因的相关内容。例如，某人做了什么，或他们是如何实施的。
介绍如何进行自伤或自杀行为的指导性内容。
展示自伤或自杀结果的内容。这类内容可能包括展示某人在进行自伤或自杀行为前后的状态或地点。例如，对比个人或身体特定部位在发生自伤行为前后变化的照片或视频。
未经许可，展示因自杀离世者的家属或朋友悲痛欲绝的内容。
已故者遗体的照片或视频。例如，在死亡现场或葬礼瞻仰遗容期间拍摄的影像。
以上述任何内容为主题、经过模糊处理或遮挡的画面，但配套文字仍包含不安全细节的内容。例如，在配文、说明文字或标签 (hashtags) 中描述具体的自伤或自杀方式或地点。

青少年如何安全地分享自己的经历

《#chatsafe 指南》鼓励青少年在发布内容前先花时间思考自己准备发布什么内容，以及发布这些内容的原因。同时，也可以提醒他们思考这些内容可能会对自己和他人产生什么影响，以及是否存在其他更安全或更有帮助的表达方式。

关于网络沟通的提醒

如果青少年打算发布与自伤或自杀相关的网络内容，请务必提醒他们注意以下几点：

- 他们可能无法控制自己发布内容的受众，任何人都有可能接触到这些内容。其他人也可能会转发、下载、截图、录屏或篡改这些内容。这可能会造成长远的影响，并对他们本人、人际关系及未来职业发展产生负面影响。
- 不准确、带有污名化色彩或不安全的内容可能会对他人造成负面影响。
- 网络上的内容往往难以彻底删除——“发到网上，赛博永生”。
- 他们发布的内容可能会影响社交媒体平台的推荐算法，从而让自己看到更多与自伤或自杀相关的内容。
- 发布前先停下来想一想。
- 提前制定应对计划，以防在创作或发布相关内容后感到不适。

分享与自己有关的内容

青少年在网络上分享自己的经历之前

如果青少年打算在网上分享自己与自伤或自杀相关的经历，不妨向他们提出以下问题：

- 在网上分享你的经历会让你感觉怎么样？在发布之前是否能让朋友或家人先看看这些内容？
- 你为什么要分享这些内容？
- 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？
- 你需要帮助吗？如果需要帮助，你最适合向谁求助？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？当你需要帮助时，可以向哪些人、支持资源或朋友求助？
- 你愿意分享哪些内容？你不希望公开或不对外分享哪些内容？
- 谁会看到你的帖子？例如，你准备在专业心理健康平台、匿名论坛，还是公开社交平台上发布这些内容？
- 你分享的内容可能会对你的朋友、其他家庭成员和同龄人产生什么影响？
- 你分享的内容是否能帮助他人了解，当他们自己或身边的人遇到类似情况时，可以如何寻求帮助？如果没有，提供一些过去对你有帮助的建议可能会有用。
- 分享这些内容会产生其他后果吗？是利大于弊的吗？
- 分享这些内容后，你要如何保护自己？

如果青少年需要帮助

如果青少年发布这些内容是为了寻求帮助，建议鼓励他们通过私信或直接发送消息的方式，联系他们认识且信任、并能够提供帮助的人——例如其他家庭成员或朋友，而不是公开发布相关内容。在信息中，他们应明确表达自己需要帮助。同时，也应提醒他们：朋友可以提供支持，但不应承担保障其安全的责任。

如果青少年并非为了求助而在网络上分享信息

如果青少年出于其他原因在网络上分享与自身经历相关的内容——例如希望讲述自己的故事，他们可以通过内容传递求助、希望和康复的信息。例如，他们可以进一步分享以下内容：

- 帮助他们没有付诸自杀想法或冲动的因素。
- 帮助他们应对困难的人、地点、策略以及个人优势。
- 他们已经取得的成果。
- 积极的求助经历，例如向朋友或家人倾诉。
- 康复是一个有起有伏的过程，而且每个人的经历都不尽相同。
- 鼓励求助的信息。
- 求助热线的链接。

这些内容既可以私下分享，也可以公开发布。在发布内容前，青少年应决定是否允许他人发表评论。如果允许评论，就应定期查看并管理评论区内容。不安全的评论可以删除并举报。如果与这些内容互动的人需要帮助，可以向他们提供求助热线信息。如果青少年不愿意或无法经常查看和管理评论区，建议在发布内容时直接关闭评论功能。



不宜包含的内容

为降低对他人造成负面影响的风险，建议避免青少年发布或包含以下内容：

- 当前或之前的自伤或自杀计划或企图，例如做了什么、如何实施、何时发生以及发生地点。
- 有关如何自伤或自杀的信息或指导内容。
- 有关如何加重自伤程度的信息。
- 宣扬美化自伤或自杀。
- 怂恿他人自伤或自杀。
- 怂恿他人模仿自伤或自杀行为。
- 提供宣扬自伤或自杀的网站或网络社区链接。
- 遗书或告别信息。
- 包含自伤或自杀画面的内容。
- 展示自伤或自杀前后状态对比的内容。
- 展示正在进行中的自伤或自杀行为的内容。
- 展示自伤方式的内容，例如所使用的工具或物品。
- 展示自伤或自杀地点的内容。
- 使用宣扬自伤或自杀的标签（hashtags）。
- 使用暗示或展示自伤、自杀方式的表情符号（emoji）。
- 让他人觉得自己需要对你的安全负责。

分享他人的经历

尊重他人的隐私和知情同意非常重要。建议提醒青少年，未经对方许可，不要发布与他人经历相关的内容。

如果他们确实需要分享与他人有关的内容，应提醒他们避免以下做法：

- 嘲笑当事人，或嘲笑其自伤、自杀想法、感受或行为。
- 以幽默的方式谈论相关内容。即使是出于好意或只是熟人之间才懂的玩笑，也可能被视为缺乏同理心，而其他人也未必能够理解。
- 表达对自伤或自杀行为的支持。
- 发布他人的遗书或告别信息。



支持青少年主动关心他们担心的人

如果青少年因为某人在网上发布的内容而担心对方，应鼓励他们认真对待这些情况，并决定自己是否愿意回应。如果青少年选择不直接回应，仍然可以通过其他方式提供帮助，例如向平台举报相关内容。

有些青少年可能会因为担心举报给对方带来麻烦而不愿举报。可以提醒他们，事实并非如此。举报相关内容不仅能帮助当事人获得支持，也有助于保障其他人的安全。想要了解关于举报的更多信息，请参见第 4 章节。

同时，也建议青少年将自己的担忧告诉值得信任的成年人，例如您本人、其他家长或家庭成员，或老师。如果条件允许，他们也可以寻求专业人士的建议，例如临床医生或拨打求助热线。

如果您知道青少年正在担心某个人，并且他们正在网上与对方讨论自伤或自杀相关话题，以下是一些提醒他们注意的事项。

在青少年主动关心朋友之前

对许多人来说，在网上主动联系他人是获得理解、联系和支持的重要途径。确保您告诉您的孩子，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。

在主动联系他人之前，《#chatsafe 指南》鼓励青少年先关注自己的情况和感受。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？

如果看到的内容让青少年感到不安，或他们觉得自己没有准备好回应，这也没关系。

青少年需要明白，自己能够提供的支持是有限的，而保障他人安全并不是他们的责任。如果在提供支持时缺乏适当界限，青少年可能会感到压力过大。而朋友或同龄人私下频繁向他们倾诉，或要求他们保守秘密时尤其如此。

作为家长或照护者，您可以支持他们，提醒他们可以：

- 向您求助，并告知您或其他值得信赖的成年人；
- 先评估自己是否有能力并愿意提供支持。如果决定不回应，或觉得自己无法独自承担这份责任，也没有关系；
- 寻求专业人士的建议；以及
- 向相关平台举报。

接下来该怎么做？

如果青少年担心某人正面临迫在眉睫的自杀风险，或正在实施企图自杀的行为，应采取以下措施：

- 如果他们已经在与对方沟通，可以鼓励对方自行拨打紧急求助电话。
- 如果他们没有与对方取得联系，或对方不愿接受帮助，或情况紧急没有时间等待，应立即拨打 000。
- 联系对方家人，告知相关情况。

如果对方并不存在迫在眉睫的自杀风险，而青少年决定作出回应，可以鼓励他们：

- 明确自己能够提供帮助的范围，包括可投入的时间，以及能够和不能够提供的支持。
- 选择自己最感到自在且适合双方关系的沟通方式。例如公开留言、私信、电话、视频通话，或线下见面。他们也可以直接询问对方希望通过什么方式联系。
- 避免使用可能被视为鼓励不安全自伤或自杀的内容，或被误解为嘲笑自伤或自杀行为的反应或表情符号。

如何开始、进行和结束与对方的沟通

青少年可以通过以下方式开始对话：

- 先表达理解对方的感受，并根据其发布的内容说明自己为什么会担心他们。
- 明确表达自己对对方的关心。

在对话过程中，青少年可以：

- 让对方用自己的方式表达他们的想法、感受和经历。
- 回应时避免评判、主观揣测或打断对方。

在对话过程中，青少年应避免：

- 鼓励或认同自伤或自杀行为。例如提出一起自杀、鼓励对方结束生命、提供有关如何自伤或自杀的建议，或称赞某种自伤、自杀方式。
- 使用鼓励或嘲笑自伤、自杀的表情符号（emoji）。
- 比较对方的痛苦与其他事情。例如说“世界上还有更糟糕的事情”，或拿别人的处境与其比较，认为别人过得更好或更糟。
- 指责对方在撒谎或只是为了博取关注。
- 说出自己当面不会对对方说的话。
- 嘲弄或取笑对方。
- 表达对自伤和自杀行为的支持。
- 使用幽默的方式讨论自伤或自杀，即使是出于好意。不过，这一点也可能因双方具体情况而异。如果是一对一的交流，青少年与对方的关系亲近，而且符合彼此一贯的互动方式，适当的幽默可能有所帮助。

在结束对话时，青少年可以：

- 鼓励对方拨打求助热线，或寻求专业帮助。
- 向对方提供全国求助热线，及当地支持服务的信息或链接。

后续问候

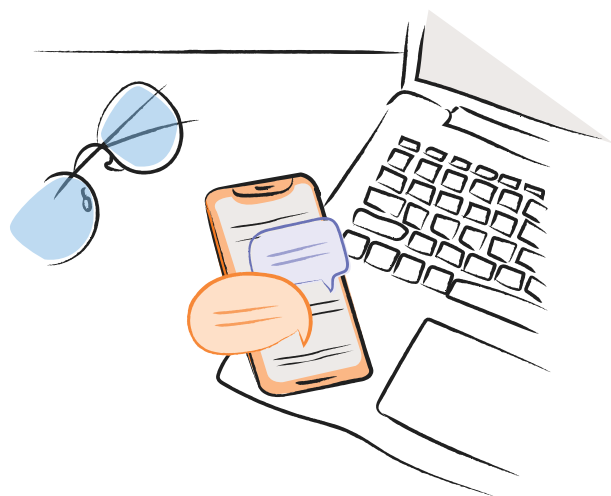
如果青少年觉得这样做合适，可以之后再次联系对方，了解其近况。

上述沟通技巧在这里同样适用。

安全地退出并减少接触

根据不同平台的功能，您和您所关心的青少年可以选择减少或移除动态中出现的相关内容。例如使用“静音（mute）”、“暂停显示（snooze）”或“隐藏（hide）”等功能。

青少年也可以取消关注、删除或拉黑自己不希望继续看到的用户或账号。如果您或青少年认为某条内容不安全，也可以向平台举报。



关于自伤的交流

人们进行自伤的方式和原因各不相同。虽然有些自伤者可能存在自杀想法，但也有许多人并非如此。然而，自伤仍有可能导致意外死亡。

如果有人发布自伤相关的内容，他们未必正处于迫在眉睫的危险之中，但可能需要获得相关信息和支持。

如果青少年正在与他人讨论自伤问题，前文提到的沟通技巧同样适用。此外，还可以考虑以下做法：

- 鼓励对方继续努力，避免自伤。
- 如果情况合适，鼓励对方就自伤造成的损伤寻求专业医疗帮助。
- 建议对方尝试非自伤的措施，例如自我安抚策略。
- 建议对方采用转移注意力的方法，例如与朋友聊天。
- 建议对方采用更广泛的应对策略来解决导致自伤的根本问题，例如咨询心理咨询师。
- 分享相关科普信息，例如什么是自伤，以及人们如何停止自伤行为。
- 提醒对方，偶尔出现反复或再次发生自伤行为很常见，这可能是康复过程的一部分。
- 认可对方取得的每一次进步和重要里程碑。

青少年应避免以下做法：

- 称赞自残伤口的照片或视频。
- 鼓励他人分享他们自残伤口的照片。
- 美化、赞赏或推崇自伤行为。
- 支持自伤行为。
- 比较自伤的伤疤或伤口。
- 与其他有自伤行为的人相互攀比。
- 提供自伤方式或技巧方面的建议。
- 发布有关如何加重自伤程度的建议。
- 嘲弄或取笑有过自伤行为的人。
- 在他人自伤后，以幽默的方式谈论相关情况。

自杀事件发生后如何进行安全沟通

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。请记住以下事项：

这些讨论很可能在网上进行

网络上的信息可以在极短时间内传播给成千上万的人。如果自杀死亡事件发生在社区内或受到公众广泛关注，青少年很可能在网上接触到相关信息。

研究人员发现，青少年经常表示自己会通过网站或社交媒体等非正式支持渠道获取信息，或与他人讨论自己与自杀相关的经历（13）。

这些讨论可能令人感到难以承受，但只要方式得当，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，都会感到不知所措。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，并不存在所谓“完美”的对话。相比于说对每一句话，更重要的是主动开启对话，让青少年知道您关心他们并愿意倾听他们的想法。您需要知道您不必无所不知；如果需要更多地了解如何支持青少年，可以向相关支持服务机构寻求建议。

有一些方法可以帮助开展这类对话。

与青少年讨论自伤和自杀话题时，家长和照护者可以：

- 以身作则，使用安全的措辞；
- 鼓励青少年表达自己的感受；以及
- 提醒他们可以随时获得支持。

这类对话可能有所帮助

请提醒青少年，如果他们在网上谈论因自杀离世的人，可以通过营造安全的交流环境，分享与逝者有关的美好故事和回忆。这一方式益于您的孩子分享自己感受，并鼓励积极对话。

这些讨论可能对青少年的身心健康十分重要。 如果能够以安全的方式进行，也有助于预防更多自杀行为。

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，错误信息和谣言可能会在网上迅速传播；而将自杀描述得过于正面或污名化，都可能带来负面影响。

如果您所在的社区内发生自杀死亡事件，社区各方可以采取措施，确保社交媒体上的讨论和信息分享方式恰当且有帮助。《#chatsafe 社区指南》为出现过青少年自杀离世的社区提供实用参考，并包含保障其他青少年安全的重要信息。请访问我们的网站下载《社区指南》：orygen.org.au/chatsafe。

如果青少年想分享与自杀离世者有关的内容

他们可以考虑采取以下做法：

- 仅发布和分享自己确认属实的信息。例如，可以说明对方已经离世，但不分享有关其死亡方式或地点的详细信息。
- 澄清不实信息。
- 鼓励他人在谈论逝者时保持尊重和同理心。
- 提供求助热线的链接。
- 发布或分享普及自杀预防知识的内容。例如：大家始终都能获得帮助，自杀是可以预防的；许多人曾出现过自杀想法，但这些想法后来减轻或消失了或从未付诸行动。

您、青少年以及社区中的其他人还可以考虑采取以下做法：

- 鼓励他人只发布和分享自己确认属实的信息。例如，避免猜测逝者是如何以及为何离世的。与他人交流并尝试理解所发生的事情是人们面对失去亲友时的正常反应。在现实生活中或安全的环境中进行这些讨论，往往会有所帮助。
- 提醒他人在发表评论时考虑这些内容可能对其他人产生的影响。

为降低在网上发布或分享与因自杀离世者有关的内容时，意外造成他人困扰或负面影响的风险，应避免以下内容：

- 发布或分享不实或未经证实的信息。
- 发布或分享涉及逝者离世方式、时间、地点，或当时与谁在一起等细节。
- 鼓励他人自杀，或模仿逝者的死亡方式。
- 在没有任何证据的情况下，猜测或推测逝者选择结束生命的原因；或臆测其在自杀前的想法、感受或行为。
- 以玩笑的方式谈论自杀事件。



3

自杀或自伤的直播、游戏、 协议、谣言和网络社区



直播

“直播”是指通过互联网实时传播的视频或其他内容。直播内容无法编辑，而是同步展示正在发生的事件。也就是说，如果直播者展示了令人不安的内容（例如死亡或受伤场景），观众即使不想看，也可能会接触到这些内容。此外，当人们观看、分享或评论直播时，社交媒体算法还可能无意中将该直播推荐给更多人。

直播还存在另一种风险：直播者可能会在直播过程中展示或谈论一些非实时直播时他们原本不会分享的内容，而且他们可能无法控制究竟有哪些人会看到这些内容。

避免直播自伤或自杀内容

由于直播自伤或自杀行为可能对直播者本人及观众造成伤害，因此不应进行此类直播。

避免参与互动

如果青少年看到展示自伤或自杀行为的直播，不应与该直播互动，例如点赞、评论或分享。相反，他们可以采取以下做法

- 立即向平台举报。
- 如果直播中的当事人正面临迫在眉睫的危险，并且青少年掌握了足够的信息，可以拨打急救服务电话（000）。接通总机后，可选择转接至救护车服务。
- 如情况合适且知道联系方式，可联系当事人的家人和 / 或朋友，告知相关情况。

任何看到涉及自伤或自杀的直播的人，都应避免在直播前、直播期间或直播结束后传播相关内容，例如分享直播或提醒其他人观看。

自伤与自杀的游戏与协议

自杀或自伤游戏（也称为挑战、潮流活动或敢死游戏）通常由一系列需要在规定时间内完成的任务组成。这些任务起初看似无害，但最终可能涉及自伤或自杀行为。

自伤或自杀协议是指两人或多人约定共同实施自伤或自杀行为。

自杀游戏和协议会对发起及接触相关内容的人造成伤害，在澳大利亚属于违法行为。

不应发起或传播自伤或自杀的游戏或协议

应避免以下行为：

- 组织或策划自伤或自杀的游戏或协议。例如，选择任务内容、挑选地点、指定实施方式，或分配参与角色。
- 发布或分享邀请他人加入自伤或自杀的游戏或协议内容。
- 发布或传播自伤或自杀的游戏或协议的信息或操作指导。

如果青少年接触到自伤或自杀的游戏或协议，不应加入其中，也不应以任何方式参与相关内容。他们应该：

- 向平台举报。
- 在澳大利亚，他们也可以向电子安全专员办公室（eSafety）举报相关游戏或协议：esafety.gov.au/report。举报可以匿名进行。



自杀谣言

“自杀谣言”是指有关自杀死亡事件，或自伤或自杀的游戏或协议的虚假报道，而这些内容事后被证实并不属实。这类内容也被称为“假新闻”“错误信息”或“虚假信息”。

谣言可能令人感到不安，也可能造成伤害。即使是为了提高公众意识或提供正确信息而与这类内容互动，也可能增加其曝光从而让更多人看到这些内容。

青少年不应编造或传播自杀谣言。

如果青少年发现了相关谣言，应当：

- 向平台举报。
- 在澳大利亚，您也可以向电子安全专员办公室（e-Safety）举报：esafety.gov.au/report。举报可以匿名进行。

同时，他们应避免：

- 与相关内容互动。
- 传播相关内容。

自伤和自杀网络社区

本节内容适用于账号、频道、论坛、群组，以及其他各种形式和规模的网络社区环境。

网络社区可以让人获得归属感，也能够提供支持和信息。然而，网络社区有时也可能带来负面影响，例如造成情绪困扰或影响康复进程。

如果青少年想加入自伤或自杀网络社区

在加入网络社区之前，青少年不妨先思考当前阶段加入这样的社区是否真的对自己有帮助。他们也可以咨询专业人士的意见。如果发现某个网络社区对自己没有帮助，甚至可能造成伤害，他们可以选择停止参与，随时退出。

如果青少年已经加入自伤或自杀网络社区

如果青少年发现自己加入的是鼓励自伤或自杀的网络社区，并意识到这对自己有害无益，就不必继续留在其中，随时退出。他们还可以向平台和电子安全专员办公室（e-Safety）举报该网络社区：esafety.gov.au/report

如果青少年加入了网络社区，应避免以下行为：

- 为了留在网络社区而自伤。
- 未经内容发布者许可，对其内容进行复制、截图、录屏、分享、转发或传播。
- 鼓励或组织自伤或自杀行为。例如为他人分配角色，或告知他们应携带或使用哪些工具。
- 发起或参与线上自伤活动。例如集体进行自伤。



4

照顾好自己和您所关 心的青少年



照顾好自己并主动管理自己在网上接触到的内容

照顾好自己并关注自身的身心健康十分重要。这不仅适用于青少年自身，也适用于青少年的父母和照护者。自我照顾可以包括以下做法：

- 留意网络活动对自己产生负面影响的迹象。每个人的表现可能有所不同，但常见迹象包括：经常在网上拿自己与他人比较，并因此感到自己不如别人；遭遇网络欺凌；花费过多时间上网，而影响了其他事情；感到焦虑；情绪低落；因他人发布的内容而感到不堪重负；觉得自己被困在某些讨论之中难以抽离。
- 减少上网时间。这可能包括：暂时休息并离开网络；限制上网时间；关闭或静音通知；退出应用程序；暂时关闭电子设备。
- 减少接触有害无益的内容您可以：取消关注；删除好友；静音；隐藏；拉黑；解除用户关注；删除内容。同时，也可以关注那些让自己感到积极、自信的账号。这些操作也会帮助社交媒体算法了解您不希望继续看到某些类型的内容。
- 留出时间照顾自己。有益的做法包括：保证充足的睡眠；均衡饮食；锻炼身体；亲近自然；与朋友共度时光；参加自己喜欢的活动。
- 与他人保持联系。无论在线上还是线下，多和家人朋友聊聊天、共度时光都可能有所帮助。
- 考虑寻求专业帮助。您可能也需要从专业人士那里获得额外支持，例如医生或心理咨询师。

举报

大多数社交媒体公司都设有安全政策和相关流程，其平台也设有举报功能以及安全中心或帮助中心。下文列出了一些相关资源。

如果您或您所关心的青少年发现了不安全内容，请举报

举报可能会有所帮助，因为这能提醒平台注意审查相关内容，并决定是否需要采取措施。平台可能会向内容发布者提供相关资源，例如求助热线或支持服务的信息；也可能移除具有潜在危害性的内容，避免更多人接触。

澳大利亚人也可以向电子安全专员办公室（e-Safety）举报不安全的网络内容：esafety.gov.au。电子安全专员办公室是澳大利亚独立的网络安全监管机构。

社交媒体平台的帮助中心通常会提供有关平台安全功能、举报机制、相关政策与流程，以及其他支持资源的信息。访问链接：

BeReal 帮助中心： <https://help.bereal.com/hc/en-us>

Discord 帮助中心：
<https://support.discord.com/hc/en-us>

Facebook 帮助中心：
<https://www.facebook.com/help>

Instagram 帮助中心：
<https://help.instagram.com/>

Messenger 帮助中心：
<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Pinterest 帮助中心：
<https://help.pinterest.com/en>

Reddit 帮助中心：
<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Snapchat 帮助中心：
<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

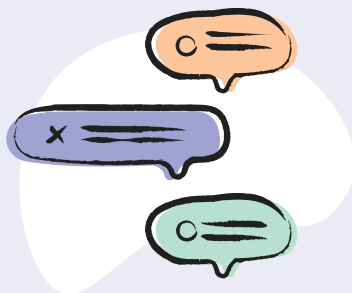
TikTok 帮助中心：
<https://support.tiktok.com/en/>

Tumblr 帮助中心：
<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

Twitter 帮助中心：
<https://help.twitter.com/en>

WhatsApp 帮助中心：
<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube 帮助中心： <https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>



青少年希望父母和照护者了解的事情

我们与青少年讨论了在谈及自伤、自杀和社交媒体等话题时，他们希望家长和照护者了解的事情。以下是他们分享的事项。

保持坦诚与开放的心态

社交媒体并非一无是处，某些时候它甚至能成为我的避风港。

坐下来，好好听我说

花时间理解我说的内容。

认可我的感受

即使我表现得情绪化，也不要认为我在小题大做。

在我准备好之前，不要强迫我分享

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

如果我信任你，我会更愿意向你求助。请不要偷偷监视我在网上的活动——如果你有疑问，请直接问我。

提醒我有的优点

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，也不需要替我解决所有问题

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想法，请直接、不带批判地问我

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益处

请理解，限制我使用社交媒体相当于夺走了我生活中一个重要的部分

帮我找到有帮助的资源，并告诉我我可以在哪里获得专业支持

当我需要时，请告诉我可以从哪里获得专业帮助，例如 eheadspace 等线上心理健康服务。也请告诉我哪里有安全的支持环境，例如 LGBTIQ+ 平权社区团体；或者帮助我联系心理健康专业人士或全科医生（GP）。

如果你不知道该怎么帮我，那就直接问我吧！

可以直接问：“现在有什么可以帮你的吗？”

也请留意自己使用社交媒体的方式

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，有很多服务机构可以提供支持，而求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。

照顾好自己的心理健康，并留意自己使用社交媒体的方式，这一点同样重要。这样不仅能为青少年树立榜样，也能更好地支持他们养成健康的习惯。

如果您或其他人在任何时候面临迫在眉睫的伤害风险，请拨打 000。您也可以到当地医院的急诊部门紧急就医。

我们在下方列出了一些澳大利亚求助热线的详细信息。这不是一份详尽的清单，但能帮助您迈出第一步。如需获得更多服务，您可以搜索“find a helpline”网站：<https://findahelpline.com/> 或访问 Head to Health：<https://www.headtohealth.gov.au/service-providers/explore-all-service-providers>。

适用于所有人：

- 急救服务 (000)
- 医院急诊部
- 全科医生 (GP)

Lifeline Australia (澳大利亚生命线)

为全澳大利亚居民提供免费的网上和电话危机支援服务。
网站：www.lifeline.org.au
电话：13 11 14 (全天候开通)

Beyond Blue (抑郁症协会)

Beyond Blue 为全澳大利亚居民提供信息、网上及电话支持服务，帮助他们维护良好的心理健康。
网站：www.beyondblue.org.au
电话：1300 22 46 36 (全天候开通)

适用于家长：

澳大利亚各州和领地均设有家长热线 (Parentline) 或提供功能相近的家长支持服务。

首都领地 (ACT) 家长热线

网站：<https://www.parentlink.act.gov.au/>
电话：13 34 27 (工作时间：周一至周五，上午 8:30 至下午 5 点)

昆士兰州 (QLD) 和北领地 (NT) 家长热线

网站：<https://parentline.com.au/>
电话：1300 30 1300 (工作时间：周一至周日，上午 8 点至晚上 10 点)

新南威尔士州 (NSW) 家长热线

网站：<https://www.parentline.org.au/>
电话：1300 1300 52 (工作时间：周一至周五上午 9 点至晚上 9 点，周六至周日及公共假日期间下午 4 点至晚上 9 点)

南澳大利亚州 (SA) 家长热线

网站：<https://www.cafhs.sa.gov.au/services/parent-helpline>
电话：1300 364 100 (全天候开通)

塔斯马尼亚州 (TAS) 家长热线

网站：<https://www.findhelptas.org.au/program/24-hour-parenting-line/>
电话：1300 808 178 (全天候开通)

维多利亚州 (VIC) 家长热线

网站：<https://services.dffh.vic.gov.au/parentline>
电话：13 22 89 (工作时间：周一至周日，上午 8 点至凌晨 12 点)

西澳大利亚州 Ngala 家长热线

网站：<https://www.wa.gov.au/service/health-care/public-health-services/ngala-parenting-line>
电话：(08) 9368 9368 或 1800 111 546
(工作时间：周一至周日，上午 8 点至晚上 8 点)

更多支持服务见下一页

适用于青少年：

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）

eheadspace

为 12 至 25 岁青少年及其家人和朋友提供电子邮件、在线聊天和电话咨询服务。eheadspace 工作时间为周一至周日，上午 9:00 至次日凌晨 1:00（AEST）。作为青少年的家长或照护者，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（工作时间：周一至周日，上午 9 点至凌晨 1 点，AEST）

适用于原住民和托雷斯海峡岛民：

13YARN

13YARN 为澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民提供具有文化适切性的危机支援服务。所有接听求助电话的工作人员均为原住民或托雷斯海峡岛民。

网站：<https://www.13yarn.org.au/>

电话：13 92 76（全天候开通）

适用于 LGBTIQ+ 群体：

QLife

QLife 为澳大利亚的 LGBTI 群体提供免费且匿名的同伴支持服务，并为希望讨论性取向、身份认同、性别认同、自我身体认知、情感或人际关系等议题的人提供转介服务。

网站：www.qlife.org.au

电话：1800 184 527（工作时间：周一至周日，下午 3 点至凌晨 12 点）

适用于男性：

MensLine（澳大利亚男性专线）

MensLine Australia 为澳大利亚男性提供电话和在线咨询服务。

网站：www.mensline.org.au

电话：1300 78 99 78（全天候开通）

更多自伤相关资源：

《如何应对自伤行为：家长和照护者指南》（Coping with self-harm: A guide for parents and carers）

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

为有自伤行为的原住民青少年提供支持。

链接：<https://www.orygen.org.au/https/www-orygen-org-au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Guidelines/Supporting-young-Aboriginal-people-who-self-harm-a>

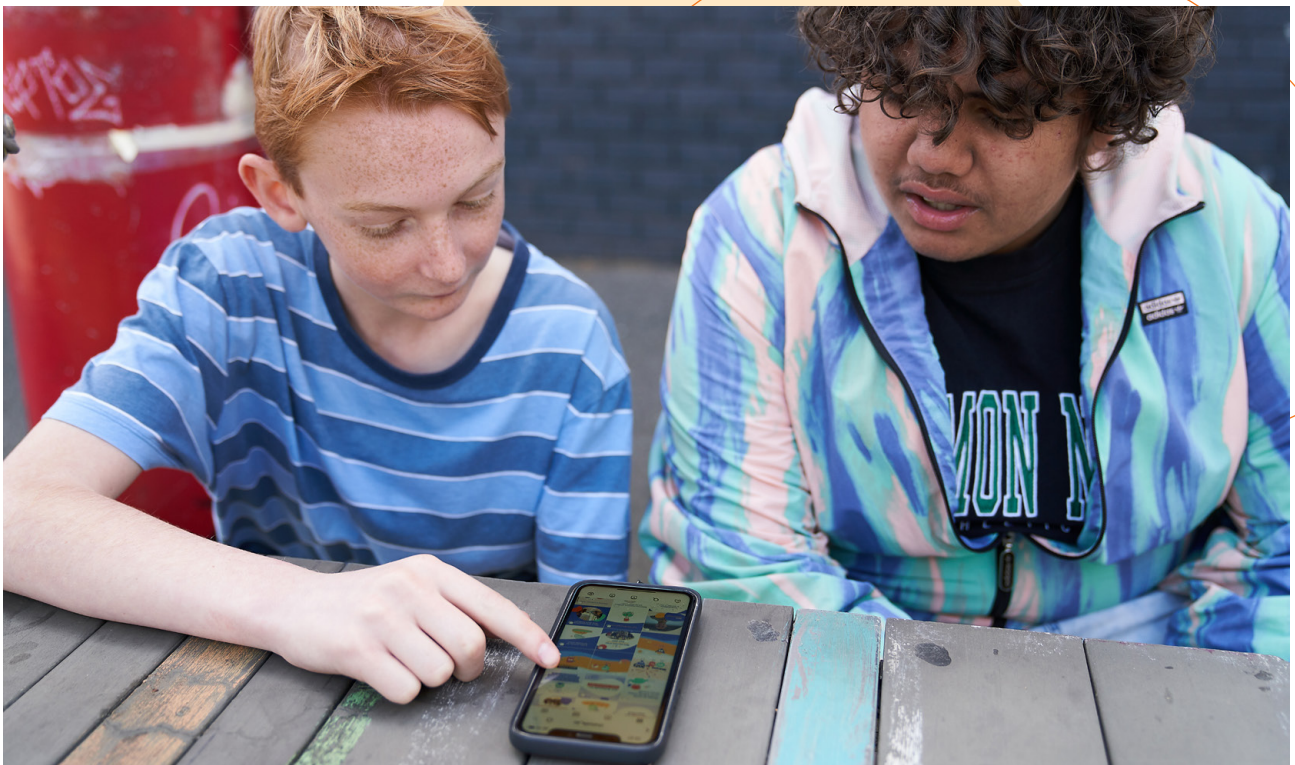


关注 #chatsafe 最新动态

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。如需了解 #chatsafe 的最新动态及相关资源，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，为青少年提供更多信息。您可以以此分享给孩子或者开启话题。您可以关注我们 Instagram、Facebook、Twitter 和 Youtube 的官方账号。

- 
-  @chatsafe_au
 -  @chatsafe.online
 -  @chatsafe_au
 -  #chatsafe AU



参考文献

1. Robinson J, Hill NTM, 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. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
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 Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, 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. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990–2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987–95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96–104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
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. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC65981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;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. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325–47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/1381118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
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 Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC65647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84–95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190–8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230–2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.





