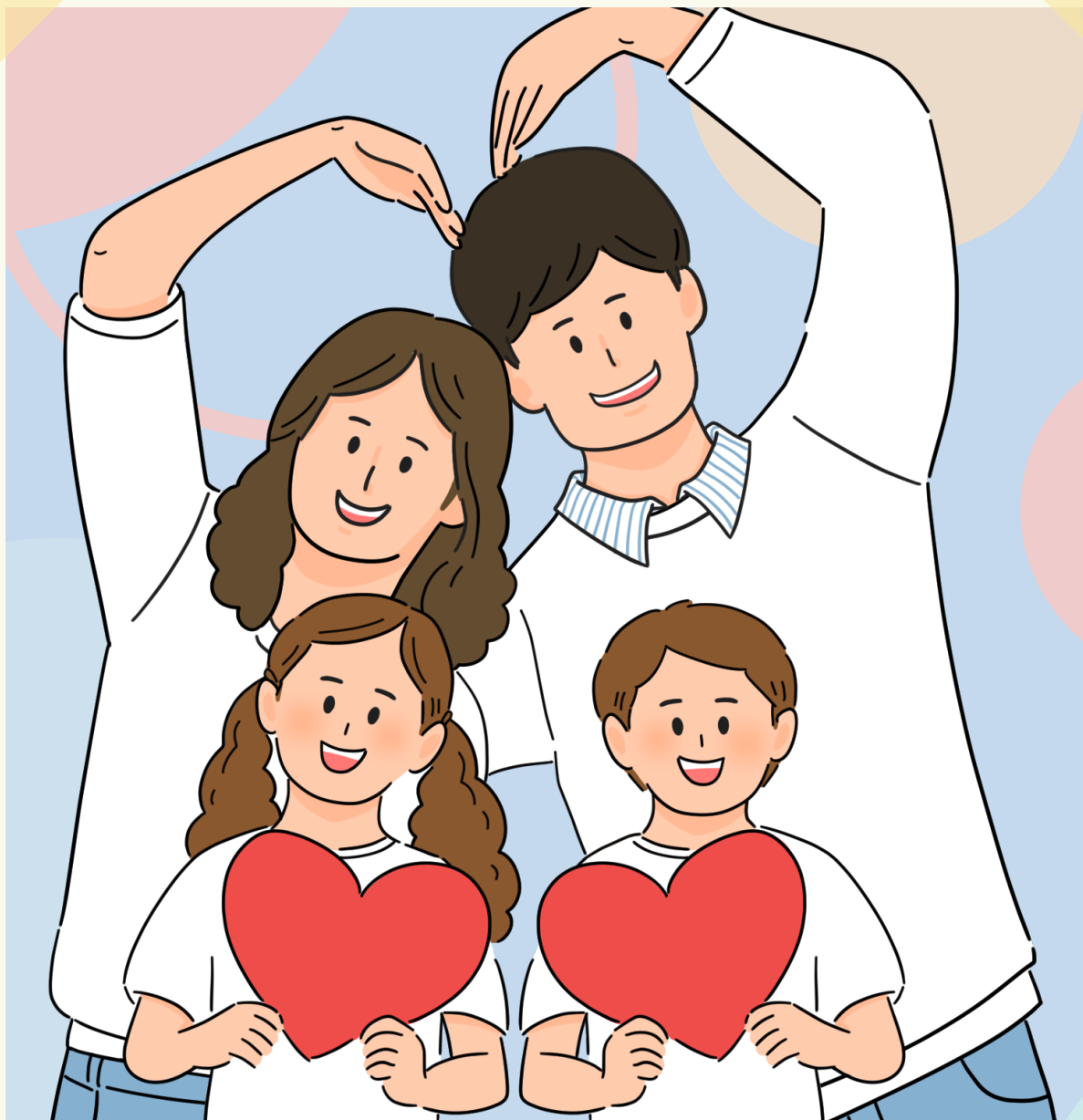


위기에 있는 자녀를 위한 부모 가이드

-지식과 지혜로부터 자녀 지키기-

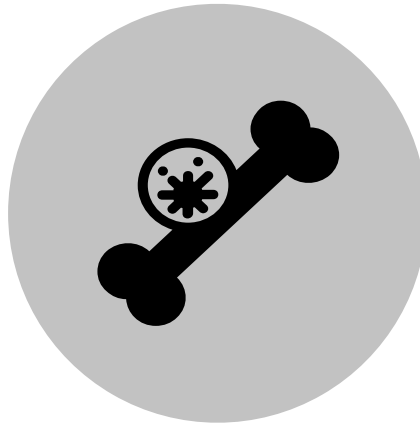


> 청소년 자살 실태

우리나라 청소년 (10-19세) 사망원인 중 1위는 '자살' 입니다.



1위. 자살



2위. 악성신생물 (암)

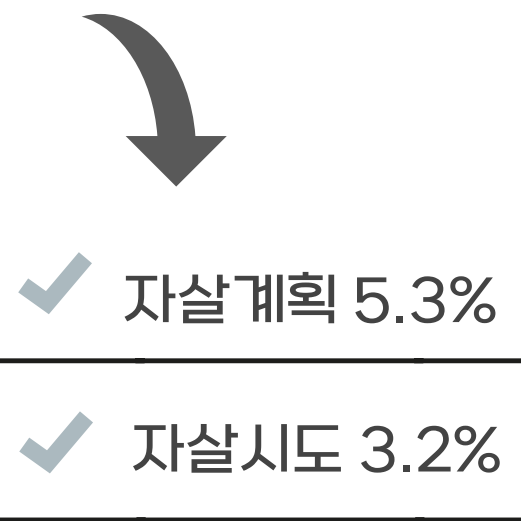
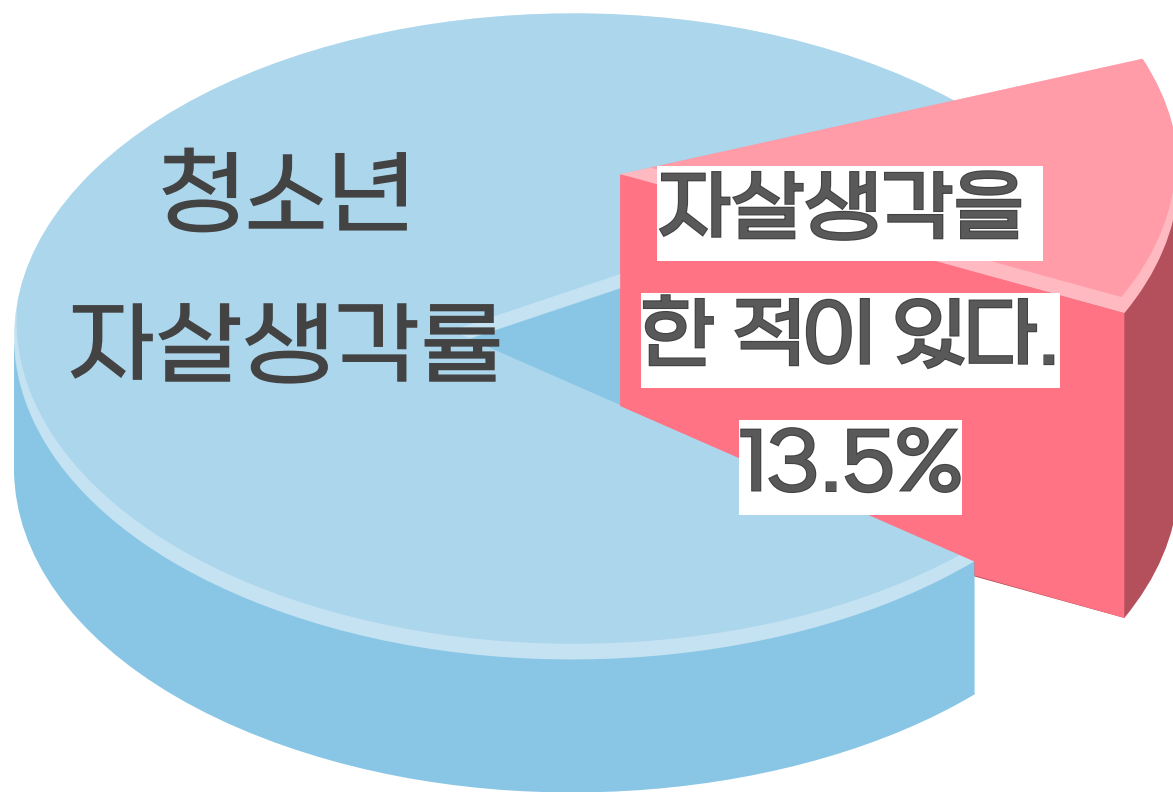


3위. 교통사고

출처 : 통계청, 사망원인 통계. 2022

청소년들이 죽음을 생각하는 이유는
외로움, 충동성, 부정적 인식, 스트레스 대처 능력 부족 등
위험요인이 증가하고
지지 및 네트워크 등 보호요인이 부족하기 때문입니다.

> 청소년 자살 실태



자살생각을 해본 적이 있는 청소년 중 39%가 자살을 계획하고,
그 중 23%가 실제 자살을 시도합니다.

청소년의 특성상 충동성이 높고 감정조절이 어려우며
또래관계 및 학교생활 등 스트레스에 취약하기 때문에
언어적, 감정적, 행동적 변화가 있다면 주의깊게 살펴주세요.

출처 : 청소년 건강행태 온라인 조사. 2023

> 자녀의 '죽고싶다'는 말의 의미는?

'죽고싶다'

'살고 싶지 않아'



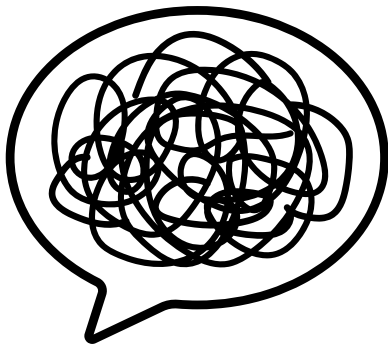
자녀의 '죽고싶다'라는 말을 들으면 학부모님들은 당황스럽고 어떻게 대처해야 할 지 모르실 수 있습니다.

그 순간 아이들이 정말 하고 싶은 말은 **'지금 너무 힘드니까 도와주세요!'**라는 말입니다. 쉽게 아이들의 고통을 축소하거나 시간이 지나면 괜찮아진다는 등의 말보다는 **아이들의 마음에 귀를 기울여 주세요.**



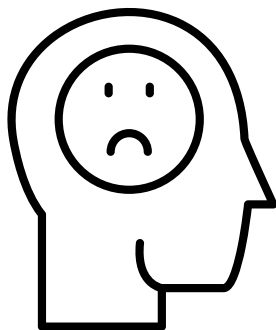
자살과 자해 징후는?

언어적 변화



"살고 싶지 않아"
"죽으면 편해질까?"
"죽으면 다 해결 될거야"
" 그동안 고마웠어"

감정적 변화



감정기복,
짜증과 화가 많아져요.

흥미와 의욕이 떨어
지고 무기력한 모습
을 보여요.

침울하고 우울한
모습을 보여요.

행동적 변화



규칙적인 식사,
수면이 어려워요.

친구관계에
소홀해요.

반항적인 태도를
보여요.

이유 없는 신체
통증을 호소해요.



언어적, 감정적, 행동적 변화가 있다면 아이의 말을 존중하면서 들어주고
품어주고 기다려 주면서 일관성 있는 태도로 지켜주세요.

> 위기의 자녀를 돕는 방법은?

1) 자살(자해) 위험신호를 보인다면 직접 물어보아야 합니다.

" OO아 요즘 힘들어 보이는데... 혹시 죽고 싶다는 생각을 할때도 있니? "

직접적인 질문으로 아이의 위기정도를 파악합니다.

2) 자살(자해)을 하려는 이유를 묻고 경청해주세요.

" 죽고 싶은 이유가 뭔지 물어봐도 될까? "

자녀의 생각과 마음을 충분히 들어주시고
아이의 관점에서 충분히 공감해주세요.

3) 생명지킴이 교육을 수강하며 자녀의 위기를 이해하고 상황을 대처하는 방법을 배웁니다.

#생명지킴이 교육
<https://edu.kfsp.or.kr/>
회원가입 후 온라인 수강 가능
교육 문의
031-316-6664

4) 전문기관의 도움을 요청합니다.

위기에 있는 자녀로 인해 도움이 필요하다면 망설이지 말고 도움을 요청하세요.

#24시간 자살예방상담 109
#24시간 정신건강상담 1577-0199
#24시간 청소년상담 1388
#자살예방센터 031-316-6664
시흥시정신건강복지센터 031-316-6661