

亲爱的学生家长/监护人，

这个学年，学校工作人员将努力向学生传授心理健康知识，以及在他们为自己或朋友担心时如何寻求帮助。我们采用一个叫做*自杀迹象(SOS)的项目*。这个项目就这一困难的话题对学生进行教育，并鼓励他们寻求帮助。

在过去几十年里，数千所学校都采用了 SOS 项目。研究表明，它有效地教导学生有关抑郁症和自杀的知识，同时减少了学生自我报告的自杀企图的数量。

通过这个项目，学生学习到：

- 抑郁症是可以治疗的，因此他们得到鼓励，寻求帮助
- 如何在他们自己以及朋友身上识别抑郁症和潜在的自杀风险
- 如果他们对自己或一位朋友感到担心，他们应当采取“ACT”行动 [认识 (Acknowledge), 关心 (Care) 和报告 (Tell)]。
- 如果他们需要帮助，他们可以从学校里的什么人那里得到帮助

学生们将观看适合他们年龄的视频片段，并参与有关抑郁症、自杀以及如果他们担心朋友该怎么办的引导性讨论。视频结束后，学生将填写一份答复单，回答他们是否愿意与成人讨论任何关注。学校工作人员将和希望进行谈话的学生进行简短的面谈。

观看完视频后，学生将完成一项简单的抑郁症筛查。这项筛查并不提供抑郁症的诊断，但是可以显示是否应将学生转介给心理健康专家进行评估。

我们鼓励您登录 www.sosignsofsuicide.org/parent，了解有关青少年自杀的警告信号、有用的资源以及学生将学到的一些关键信息。您还可以查看此 [家长视频](#)。

如果您对您的孩子参与该项目有任何疑问或疑虑，或者您想让您的孩子退出本课程，请联系我们的任何学校咨询辅导老师。

诚挚的，

[Designated administrator, title]