

SUBJECT: 预防自杀月信息

亲爱的樱桃溪学校社区成员，

9月是全世界预防自杀月，也是我就这一重要事项有了与您联系的机会。虽然我们利用这个月来增加知识，努力消除自杀的耻辱感，但我想向您们保证，预防自杀是我们学校的日常活动。

我们对学生的全面连续支持以最佳实践为基础，对发展需求的理解为驱动力，并专注于为每个孩子做最好的事情。

在小学阶段，我们强调教导社交情感技能，因为它们被证明与降低自杀风险有关。在初中阶段，我们引入了《*自杀迹象*》，这是一个教学生如何识别和应对自己和同学的自杀和抑郁迹象的项目。它还指导他们如何从学校、家中或社区中值得信赖的成年人那里获得帮助。学校教职员接受值得信赖的人的培训，让他们准备好以有益和支持的方式回应有需要的学生。

在我们的高中，我们通过《*力量来源 (Sources of Strength)*》扩展了这一基础，这是一个由学生主导的健康计划，旨在建立适应力、增加联系、改变围绕寻求帮助的不健康规范、打破保密和沉默的准则，并教导健康的应对策略。全学年，一组多元的同学领导组合，与成人顾问合作，在选修课上计划、解决问题并激活各种策略。这些活动旨在在学校社区内传播希望、帮助和力量的信息。

自杀预防也发生在我们教职员的日常行动中 - 建立信任和人际关系，参与持续的公平工作和文化谦逊行为，塑造成长心态，并使有关心理健康对话的正常化来减少耻辱感。

由于我们学生复杂的心理健康需求仍然是重中之重，我们与您的伙伴关系从未如此重要，因此我将经由以下方式寻求您的帮助。

- 访问我们网站的[自杀预防](#)篇幅，了解保护和风险因素、警告信号、行动步骤和资源。
- 利用[心理健康](#)页面和 [wellness 健康支持和资源](#)页面上的额外资源。
- 观看这部由 CCSD 学生和教职员制作的[动人的影片](#)，让我们所有人都能尽自己的一份力量来预防自杀。
- 熟悉 [Safe2Tell](#)，我们的匿名报告系统以及经由 [科罗拉多危机服务](#) 提供的资源，确保您知道该给谁打电话来报告问题或获得支持。

最重要的是，和您生命中的年轻人交谈。让他们知道他们很重要。让他们知道他们有一个支持、关心和爱的网络。传递这样的信息：虽然生活中的困难时期是不可避免的，但自杀不是。我们一起可以改变我们每一个学生的生活。

挚诚的，

克里斯托弗·史密斯 (Christopher Smith)
校总监

