

危急情況援助



面對自殺身亡的悲傷

當所愛的人自殺身亡時，我們通常會感到震驚、困惑、憤怒、悲傷或各種混合而複雜的情緒。這些活著的人往往不僅要應對痛失所愛的痛苦，還要面對怎麼會發生自殺及為何要自殺的種種疑問。



所有性別、年齡、種族和社群都會出現自殺的情況。某些族群可能比其他族群面臨更高的風險，但自殺的人不分條件。自殺後的悲傷過程極為複雜。有時，這似乎是一個沒有盡頭的過程，而且也沒有任何進展。這種日子有時會出現挫折而極其哀傷，但如果您或您認識的人正在經歷自殺的悲傷，請放心，因為有許多方法可協助您減輕這種痛苦。

某些族群可能比其他族群面臨更高的風險， 但自殺的人不分條件。



如何幫助自己應對自殺的悲傷

- 尋找支持團體。您可以透過某些機構，例如美國自殺防範基金會 (American Foundation for Suicide Prevention) 找到許多有用的資源；可透過 www.afsp.org 查詢線上詳情。
- 在需要表達您的感受時就說出來，在想保持沉默時就保持沉默。
- 尋求專業協助。主動要求協助也沒關係。
- 給自己時間，慢慢處理您的悲傷。要有耐心，不要對自己太苛刻。
- 您的悲傷是您獨有的感受；沒有人能告訴您，悲傷過程需要多長時間或多久的處理時間。
- 不要急於做出重大、改變生活的決定。



如何幫助他人應對自殺的悲傷

- 該說什麼：簡單、發自內心而直接的用詞，例如，「我為您的失去至愛感到非常難過」或「我能做些什麼來幫助您？」
- 不該說什麼：空洞、令人不舒服的措辭，例如，「我完全知道您的感受」、「至少他不再痛苦了」或「別擔心，您會找到別人的。」
- 幫助處理日常瑣事，例如雜務跑腿、寵物餵食或遛狗、修剪草坪等。
- 請注意，雖然他們的悲傷似乎已經過去，但他們可能仍需要您長時間的幫助和支持。
- 瞭解他們可能同時經歷多種複雜的情緒。
- 保持聯絡。即使您不太知道該說什麼或做什麼，只要陪在身邊並保持定期聯絡即可。

如果有人表現出想自殺的跡象（或甚至實際上提到了自殺的想法），美國自殺防範基金會建議您採取以下辦法：



坦誠的對話

1. 與他們私下交談
2. 傾聽他們的心聲
3. 告訴他們您關心他們
4. 直接詢問他們是否在考慮自殺
5. 鼓勵他們尋求治療或聯絡醫生或治療師
6. 避免就生命的價值辯論，盡量減少他們的問題或提供建議



如果某人說他們正在考慮自殺

- 別輕忽他們的想法和感受。
- 陪在他們的身邊
- 幫助他們移除可致命的武器
- 撥打 988 致電 988 自殺與危機生命線。
- 傳送簡訊至 24/7 全年無休、受過訓練的免費危機簡訊專線 988 的心理諮商師
- 護送他們到心理健康服務機構或急診室。如前所述，自殺後的悲傷過程極為複雜。



如果您有傷害自己或他人的想法 – 或者您知道某人有這種想法 – 請立即尋求幫助。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，請撥打**您所在國家/地區的緊急救難專線** – 或前往最近的急診室。若要聯絡經過專業訓練的危機諮商師，請撥打 **988** 或 **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** 致電 988 自殺與危機生命線（原先稱為國家預防自殺生命線）。您也可以傳送簡訊至 **988** 或在 988.lifeline.org 取得線上服務。生命線提供 24/7 全天候免費和保密的支持服務。*



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

如果您有傷害自己或他人的想法 – 或者您知道某人有這種想法 – 請立即尋求幫助。如果您自己或您認識的人面臨迫在眉睫的危險，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線 – 或前往最近的急診室。若要聯絡經過專業訓練的危機諮商師，請撥打 988 或 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) 致電 988 自殺與危機生命線（原先稱為國家預防自殺生命線）。您也可以發簡訊至 988 或在 988.lifeline.org 取得線上服務。生命線提供 24/7 全天候免費和保密的支持服務。*

*這條生命線提供英語和西班牙語的即時危機中心電話服務，並使用 Language Line Solutions 為撥打 988 的人提供 250 多種其他語言的翻譯服務。

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC