



9月10日  
世界预防自杀日

您周围是否有人经常独自一人？

请多多关心他们。伸出援手，帮助他人。

每年  
70  
多万人

死于自杀<sup>1</sup>



## 只要齐心协力，我们 就可以改变局面

自杀是一个全球性健康问题。没有人愿意相信自己关心的人会自杀。然而，每年都有数十万人自杀，还有更多的人试图自杀。<sup>1</sup> 在 15-29 岁的人群中，自杀是全球第四大死亡原因。<sup>2</sup> 自杀是可以预防的，但持续存在的耻辱感阻止了許多人寻求帮助。许多自杀未遂者或有亲人自杀离世的人都不愿意分享他们的经历，因为他们感到羞耻、内疚、尴尬和孤独。让我们帮助他们吐露心扉、提高意识，鼓励更多的人在为时已晚之前获得支持。

### 了解警告信号

- 威胁伤害自己并寻找伤害自己的方法
- 说“我死了之后没人会想念我”之类的话
- 与人道别，赠送心爱之物给他人
- 情绪波动剧烈、行事鲁莽、疏远他人、感到焦虑和愤怒

### 了解风险因素

- 患有抑郁症或物质使用障碍
- 曾尝试过自杀但未成功
- 变得社交性孤立
- 患有慢性疾病或疼痛
- 遭受过虐待、创伤、战争、暴力或歧视
- 经历分手或失去亲人等严重痛苦

# 以下是一些帮助方法



## 在社区提供帮助

可以在自杀预防组织做志愿者。他们可能需要有人接听电话、回复聊天和消息。您也可以通过在社区活动中提高公众意识来提供支持。寻找其他同样能够帮助高危人群的组织。青年组织、辅导机会和康复计划。



## 做好艰难谈话的准备

如果您认为某人正在考虑自杀，请让他们知道您很关心他们并直接询问。温和地询问“您曾经想过伤害自己或自杀吗？”不会让他们产生这种想法。相反，这表明您关心并且愿意倾听他们谈论自己的感受和经历。

当他们说话时，请富有同情心地倾听，不要评判，也不要打断他们。让他们知道您关心他们，并希望帮助他们获得专业支持。



## 获得专业帮助

虽然您的支持很有价值，但请鼓励他们向医生、精神健康专业人士或自杀预防专家寻求专业帮助。如果您认为他们正面临直接危险，请不要让他们独自一人。寻求危机热线或紧急服务的帮助，并消除任何可能造成伤害的方法。

<sup>1,2</sup>World Health Organization (WHO), “Suicide.” 发布日期:2023 年 8 月 28 日。

988 Suicide & Crisis Lifeline. “Help someone else.” 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

Mind, “Coping after a suicide attempt.” 发布日期:2023 年 10 月。

NAMI, “Suicide Prevention.” 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide.” 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

Suicide Prevention Resource Center, “Warning Signs of Suicide Fact Sheets.” 访问日期:2024 年 6 月 19 日。

WHO, “Do you know someone who may be considering suicide?” 访问日期:2024 年 6 月 16 日。

WHO, “Suicide rates.” 访问日期:2024 年 6 月 15 日。