

## 每 40 秒就有一人自杀身亡：

## 让我们深入探讨自杀——并有效预防自杀



在我们早晨刷牙的这段时间里，就有一个人死于自杀。在我们准备烧水泡茶或煮咖啡的这段时间里，又有一个人自杀身亡。这是一个惊人的统计数据。全球每 40 秒就有一个人以这种方式结束生命。<sup>1</sup> 每当有一个人死于自杀，就意味着有约 20 个人自杀未遂。<sup>2</sup>

自杀是一个全球性的健康问题，却很少被公开讨论。沉默、乃至讳莫如深的语气，都会加深社会对自杀的偏见。这样的氛围可能会让曾企图自杀，或身边有人自杀身亡的人感到羞耻。我们务必应该让当事人感受到我们的关心。我们要学会不带偏见地聆听，并帮助他们在有需要时获得支持。

想知道您在担心他人的时候应该说些什么或做些什么吗？想在您所在的社区中提供帮助吗？以下提供几条入门建议。

### 了解危险信号

如果有人想要自杀，他可能会以自杀作为威胁，并搜索自杀的方法和手段。他们可能会说这样的话：“我走了也没有人会想念我。”他们可能会向家人和朋友告别，把心爱的东西送人。<sup>4</sup> 您可能还会发现他们的情绪大幅波动、变得更加焦虑，或更加愤怒或暴躁。<sup>5,6</sup>

#### 您还需要知道一些风险因素：<sup>4</sup>

- 出现抑郁情况或药物使用障碍
- 曾试图自杀
- 不愿进行社交
- 长期患病或持续疼痛
- 曾经历虐待、创伤、战争、暴力或歧视
- 正经历极度痛苦的事件，如分手或丧亲



自杀是 12-29 岁人群的  
第四大死因。<sup>2</sup>

每 100 个人  
当中，就有  
1 人

死于自杀。<sup>3</sup>

您认识的人是否最近变得孤僻？

去关心一下他们吧。

疫情使维系人际关系的难度加大。主动联系他人，就能扭转这个局面。

## 想办法在社区里提供帮助

考虑在自杀预防组织中担任志愿者。这些组织可能需要人手来接听电话。您也许还可以通过其他方式提供帮助，例如在社区活动中宣传对自杀的关注。寻找其他帮助高危人群的组织。联络青年组织、辅导活动和康复计划可能是不错的主意。

## 为开展艰难对话做好准备

如果您认为有人正在考虑自杀，请向他们提问。直接问问他：“你想到过自残或者自杀吗？”这并不会让他真的这样做。很重要的一点是，要带着同理心去倾听，不带任何偏见。自杀是可以预防的。<sup>4,6</sup>不要向他们说教，讲述生命的价值，也不要告诉他们自杀是对还是错。<sup>6</sup>您要做的就是倾听。如有必要，您可以提出问题，但要确保不中断对方。<sup>6</sup>

## 获取专业帮助

如果当事人要求您保密，您要向对方解释立即获得所需护理的重要性。尽管与您交谈会对他们有所帮助，但您不需要包揽全部责任。鼓励您的谈话对象寻求专业支持。他们可以向医生或精神健康专业人士咨询。<sup>4</sup>如果您担心他们有危险，请不要让他独处。拨打危机专线电话或寻求紧急服务，并且要去除可能被当事人用来造成伤害的任何方法。<sup>4,6</sup>

如果人们对自杀有了更多的了解，并努力预防自杀，我们就不会每 40 秒就失去一条生命了。请花一点时间思考自己能做些什么，促成积极的改变。

**只要齐心协力，我们就可以做出改变。**



扫码访问 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)，了解更多有关自杀预防的信息。使用您公司的接入代码 进行访问。



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? [cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2). Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. [suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/](https://suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/). Accessed June 28, 2022.

**此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。**此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。