

40 秒一條命： 讓我們勇於討論自殺這件事—— 並加以防範



大約是您早上刷牙的時間，就有一人因自殺而身亡。大約是您準備燒水泡茶或煮咖啡的時間，又一個人離開人世。這是何等讓人震撼的統計數字。全球各地，每 40 秒就有人用這樣的方式結束生命。¹ 每一個人自殺身亡，大約有 20 人自殺未遂。²

自殺是全球存在的健康問題，但卻未必是能開誠布公討論的話題。沉默，甚至是噤聲，會使其更加污名化。可能會讓有自殺未遂經歷或有親友自殺身亡的人更難以啟齒。應該要做的是讓對方感受到我們的關心。我們願意傾聽，不作價值評斷，也願意幫助他們得到需要的支持。

您知道當您擔心某人的情況時，應該說些甚麼或做些甚麼嗎？願意成為鄰里社區的支持力量嗎？以下提供幾個開始著手的方法。

識別警訊

如果有人想自殺，他們可能會威脅要這麼做，並且去找尋方法和手段。他們也許會這麼說：「我死了也不會有人懷念我。」他們可能會向親友告別，把自己珍視的東西送人。⁴ 您也許會發現他們的情緒劇烈震盪，變得更焦慮，或更容易生氣或暴怒。^{5,6}

有幾個值得知道的風險因素：⁴

- 出現憂鬱情形或物質使用失調
- 曾有自殺未遂的經歷
- 離群索居
- 持續受病痛所苦
- 有受虐、創傷、戰爭、暴力或歧視等經歷
- 發生過分手或失去親人等極度痛苦的事件



自殺是年齡為 12-29 的人的
第四大死因。²

每 100 人就
有 1 人

因自殺而身亡。³

您認識的人是否最近變得
更加孤僻？

去關心他們一下吧。

疫情讓人與人之間的關係更
加難以維持。主動去聯繫會
有很大的幫助。

成為鄰裡社區的積極幫手

也許可以到自殺防治機構擔任志工。他們可能需要有人協助接聽生命線。也許您可透過其他方式給予支持，例如社區舉辦活動時幫忙發傳單。看看還有哪些其他機構也能幫助有自殺風險的人。也許可以先和青年組織、輔導活動和康復計劃聯絡看看。

準備進行困難的談話

如果您覺得有人有自殺念頭，要問他們是不是確實有這種念頭。直接問他們「你是否想過自殘或自殺？」並不會使他們的想法加劇。談話和傾聽時務必要抱持同理心，不去評斷。自殺是可以預防的。^{4,6} 不要去告誡他們生命的價值，也不要告訴他們自殺究竟是對或錯。⁶ 您要做的就是去聆聽。有必要時您可以提問，但切勿打斷對方說話。⁶

尋求專業協助

如果當事人請您保守祕密，請解釋為甚麼有必要立即得到他們需要的護理。雖然與您談話也許對他們有幫助，但您不必把責任全攬在自己身上。鼓勵談話對象尋求專業支持。他們可以向醫生或精神健康專業人士諮詢。⁴ 如果您擔心他們會有危險，請不要讓他們獨處。向危機專線或緊急服務尋求幫助，並且要除去當事人可能用來造成傷害的任何方法。^{4,6}

如果能對自殺有更多瞭解，更努力去預防，就不會發生每 40 秒就有一人自殺身亡的慘劇。花一點時間思考自己能做些什麼，促成積極的改變。

讓我們攜手努力改變現狀。



掃描此二維碼，在 livewell.optum.com 網站找到更多關於自殺預防的資訊。使用您公司的存取代碼開始查詢資訊。



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. 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/. Accessed June 28, 2022.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，請撥打 911 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。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯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有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。