

LEARN® 생명 구하기  
많은 자살은 예방할 수 있습니다.  
귀하는 무언가를 할 수 있습니다.

**988**

**SUICIDE  
& CRISIS  
LIFELINE**



**SAFER HOMES  
SUICIDE AWARE**

[SaferHomesCoalition.org](http://SaferHomesCoalition.org)

## L

### 징후 찾기

- 절망, 우울, 불안
- 다른 사람들에게 짐이 된다고 느낌
- 사회에서 철수, 격리
- 수면 문제
- 알코올 또는 약물 남용

## E

- 상실, 거부 또는 굴욕
- 소유한 물건을 남에게 줌
- 죽음에 대해 말함

### 공감 및 경청

- 차분하게 공감하십시오
- 판단이나 조언을 피하십시오
- 의심스러우면 듣기만 하십시오
- “이 일은 당신을 정말 힘들게 하는군요.”

## A

### 자살에 대해 직접 묻기

- 묻기는 생각을 마음 속에 담아두지 않고 관심을 보이는 것입니다
- 묻기는 고통을 나누기 위한 기회를 제공합니다
- “때때로 사람들은 절망감을 느낄 때 자살에 대해 생각합니다. 당신도 자살을 생각하고 있나요?”

## R

### 위험 요소 제거

- 의약품과 총기류의 접근을 차단하고 제한하십시오.

### 다음 케어 단계:

## N

- 24시간 연중무휴 운영되는 자살 예방 생명의 전화(800-273-8255)로 전화하십시오.

- 재향 군인회의 지원을 받으려면 1번을 누르십시오.

- 지금 당장 위험하세요? 911로 전화하십시오. 그 사람과 함께 있으십시오.