

LEARN (學習) ®

挽救生命

許多自殺都可以預防。

您可以採取措施。

988

SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE



**SAFER HOMES
SUICIDE AWARE**

SaferHomesCoalition.org

L

觀察跡象

- 無助、抑鬱、焦慮
- 她/他感覺自己是其他人的負擔
- 不合群，孤獨
- 睡眠問題
- 酒精或藥物濫用
- 失落、拒絕或羞辱

E

- 分送財產
- 談論死亡

共情並傾聽

- 保持冷靜，展示同情心
- 避免評判對方或提出建議
- 存在疑問時，只需要傾聽
- 「這對你而言肯定很難。」

A

直接詢問有關自殺的問題

- 詢問不會把自殺念頭灌輸到他們的頭腦中，相反，這麼做可以展示出您的關心
- 這一詢問可為他們提供一個說出自己傷痛的機會

R

- 「有時候，人在感覺無助時會想到自殺。你想到過自殺嗎？」

解除危險

- 鎖住藥物和武器，限制對其接觸。

更高層面的關心：

N

- 致電800-273-8255聯絡自殺預防熱線，每週7天、每天24小時有人接聽
- 退伍軍人可按1獲得支持。
- 情況危急？致電911。陪伴對方。