

# MIMIND TOOLS

## 了解并帮助有自杀倾向的人

### 注意自杀的警示信号

没有“典型”的自杀受害者。无论老少贫富，都会发生自杀事件。幸运的是，有一些常见的警示信号，如果根据这些信号采取行动，就能挽救生命。以下是一些需要注意的信号：

如果一个人有以下行为，则可能存在自杀倾向：

- 谈论实施自杀
- 进食或睡眠困难
- 行为发生急剧变化
- 远离朋友和/或社交活动，或对爱好、工作、学习等失去兴趣
- 为死亡做准备，订立遗嘱以及交代后事
- 赠送珍贵物品
- 曾经试图自杀
- 冒不必要的风险
- 近期遭受严重损失
- 被死亡和濒死状况所困扰
- 不修边幅
- 酒精或毒品滥用情况加重

### 应采取的措施

以下是一些能帮助有自杀威胁的人的方法：

- 开门见山。开诚布公、实事求是地谈论自杀。表现出交流兴趣和支持意愿。
- 愿意倾听。允许表达自杀念头。接受自杀念头的存在。
- 不作评判。不要争论自杀的对错，或自杀念头的的好坏。
- 不要拿生命的价值说教。
- 不要赌他（她）不敢自杀。
- 不要表现得很震惊。这会拉开你们之间的距离。
- 不要发誓保守秘密。寻求支持。
- 提供替代方案，为对方带去希望，但不要花言巧语地安慰。
- 采取行动。清走枪支或储存的药片等自杀辅助工具。不要把这些工具放回原位，也不要说出武器的存放地点。

## 关注自杀念头

许多人在一生中的某个时期都想过自杀。大多数人决定活下去，因为他们最终会意识到危机只是暂时的，而死亡才是永久的。另一方面，处于危机中的人有时会认为自己的困境不可避免，并感到一种莫名的失控。以下是他们的一些感受和经历：

- 痛苦一发不可收拾
- 思绪混乱
- 无法做出决定
- 看不到任何出路
- 无法入睡、进食或工作
- 无法走出抑郁
- 悲伤的阴云不散
- 看不到没有痛苦的未来
- 看不到自己的价值
- 无法得到他人的关注
- 无法控制自己

## 如何与患者的治疗团队合作

- 帮助监测症状，如抑郁情绪、自杀念头、睡眠和进食能力、吸毒和酗酒。
- 鼓励患者通过书籍和网站了解自己的病情。
- 促进社区支持团体的使用。
- 鼓励并监督治疗的依从性，包括按照处方服药和按时赴诊。

## 如果患者有自杀倾向

- 立即联系患者的医生或治疗师
- 致电自杀预防或危机处理中心。全国危机处理热线：1-800-273-8255 或 988。
- 拨打 911
- 将患者送往当地急诊室