

# 您觉得活下去毫无意义吗？

如果您有时感觉生活很辛苦，甚至不再有活下去的意义，务必阅读下文。

## 您可能认为或觉得：

- 疼痛似乎太剧烈，难以忍受。
- 绝望，好像生活毫无意义。
- 被消极和令人不安的想法吞噬。
- 除了自杀想不出任何解决问题的办法。
- 死亡是一种解脱。
- 没有你大家会过得更好。
- 自己一无是处。
- 非常孤独，即使有朋友和家人也是如此。
- 不明白为什么自己会有这种感觉或想法。

## 请您务必记住：

- 您不是唯一有这些感觉的人。许多人都经历过这种情况且至今仍然活着。
- 可以谈论自杀话题，这可让您感觉好一些。



## 请记住：

如果您觉得活下去毫无意义，请寻求帮助。您不是独自一人。有人能够帮助您。

- 有过自残或自杀的念头或计划表明情感非常痛苦（原因可能是失去了一个所爱的人，失去了工作，关系破裂，受到暴力或虐待等）。您不必自责，任何人都可能有这种情况。
- 您会好起来。
- 有人能够帮助您。

## 您可以采取以下行动：

- 同信赖的家人、朋友或同事谈自己的感受。
- 如果认为自己马上有自残危险，请联系急救服务或拨打危机热线，或者直接前往。
- 同医生、精神卫生保健人员、顾问或社会工作者等专业人员交谈。
- 如果有宗教信仰，请同您宗教社区里所信赖的人交谈。
- 加入一个为曾有过自残经历的人组织的自助或支持小组。你们可以相互帮助，改善彼此的感受。