

您是否知道有人可能想自杀？

每40秒钟，世界某个地方有人自杀身亡。对于严重抑郁症患者而言，自杀念头并不罕见。

您如果担心某个人，那么应该知道：

- 自杀是可以预防的。
- 可以谈论自杀话题。
- 询问自杀想法不会引发自杀行为，却往往可以减少焦虑，让人们感觉得到了理解。

一个人认真考虑自杀时会有以下预兆：

- 威胁要杀死自己。
- 说些诸如“我走了没人会想念我”等言辞。
- 寻找杀死自己的办法，如设法获得农药、枪支或药物，或者上网搜寻结束自己生命的办法。
- 向亲密的家人和朋友告别，赠送有价值的个人财物，或写遗嘱。

谁面临自杀风险？

- 以前曾尝试过自杀的人。
- 有抑郁症或有酗酒和吸毒问题的人。



请记住：

如果您知道某人可能想自杀，就同其谈论这个话题，不带偏见地倾听并提供支持。

- 因失去亲人或关系破裂等原因而情感非常痛苦的人。
- 长期遭受疼痛或疾病折磨的人。
- 经受过战争、暴力、创伤、虐待或歧视的人。
- 遭到社会孤立的人。

您可以采取以下行动：

- 找个适当的时间和安静的地点同您所担心的人谈论自杀问题，让他们知道您愿意倾听。
- 鼓励当事人向医生、精神卫生保健人员、顾问或社会工作者等专业人员寻求帮助。主动陪其赴约。
- 如果您认为当事人立即有危险，不要将其单独留下。向急救服务、危机热线或卫生保健专业人员寻求专业帮助，或者联系其家人。
- 如果您所担心的人同您一起生活，确保不要让其在家中获得自残的手段（例如农药、枪支或药物）。
- 保持联络，以查看当事人的状况。