

是否想要了解更多有关自杀预防的信息？以下是一些常见问题解答。

### **如果我有自杀倾向，该怎么办？**

如果您遇到危机，需要立即帮助：拨打 988 或 216-623-6888，凯霍加县 24 小时自杀预防、心理健康/成瘾危机、信息和转诊热线；发送短信“4Hope”至 741741；拨打 911；前往最近的医院急诊科

### **自杀的警告信号有哪些？**

以下列出的行为可能是某人想要自杀的迹象。

谈论想死或想自杀

谈论感到空虚、绝望或没有活下去的理由

制定计划或寻找自杀方法，比如在网上搜索致死方法、储备药物，或购买枪支

谈论巨大内疚或羞耻

谈论感觉陷入困境或感觉没有解决办法

感到无法忍受的痛苦（情感痛苦或身体痛苦）

谈论成为别人的负担

更频繁地饮酒或吸毒

表现得焦虑或激动

远离家人和朋友

改变饮食和/或睡眠习惯

表现出愤怒或谈论寻求报复

冒可能导致死亡的巨大风险，例如超速驾驶

经常谈论或思考死亡

表现出极端的情绪波动，突然从非常悲伤变成非常平静或高兴

放弃重要财产

向朋友和家人告别

将事情安排妥当，立遗嘱

如果这些警告信号适用于您自己或您认识的人，请尽快寻求帮助，尤其是如果这种行为新出现或最近频率有所增加。

### **是否有自杀的危險因素？**

自杀没有歧视。所有性别、年龄和种族的人都可能面临风险。自杀行为极为复杂，没有单一的原因。多种不同因素导致个人的自杀企图。但风险最大的人群通常具有共同特征。自杀的主要危险因素包括：

抑郁、其他精神障碍，或药物滥用障碍

某些医疗状况

慢性疼痛

既往自杀企图

精神障碍或药物滥用的家族史

自杀的家族史

家庭暴力，包括身体虐待或性虐待  
家里有枪支或其他火器  
最近刚出狱  
接触他人的自杀行为，如家庭成员、同龄人或名人

许多人都有这些危险因素，但不会企图自杀。值得注意的是，自杀不是对压力的正常反应。自杀想法或行为是极度痛苦的信号，而非吸引注意的无害行为，不应被忽视。

### **如果我担心我认识的人想要自杀，该怎么办？**

您可以采取以下五个步骤，以帮助处于情感痛苦中的人：

询问：“您是否想自杀？”这并非简单问题，但研究表明，询问有自杀倾向的人是否有自杀倾向并不会增加自杀或自杀想法。

保证安全：减少有自杀倾向的人接触高度致命的物品或场所是预防自杀的重要组成部分。虽然这并不容易，但询问有风险的人是否有计划，移除或防止使用致死方法可能有所帮助。

陪伴：仔细倾听，了解对方的想法和感受。研究表明，承认和谈论自杀可能减少而非增加自杀想法。

帮助联系：将国家自杀预防生命线 (988) 和危机短信热线的号码 (741741) 保存在手机里，以便有需要时可以使用。也可以和值得信任的人建立联系，比如家庭成员、朋友、精神顾问或心理健康专家。

保持联系：危机过后或出院后保持联系可能有所帮助。研究表明，如果有人紧跟有自杀风险的人员，自杀死亡人数会下降。

### **保护性因素是什么？**

保护性因素是有助于适应不同程度困难的特征。研究表明，保护性因素可以缓冲自杀想法和自杀企图。

以下是保护性因素的一些示例：

强大的家庭支持和人际关系  
社区和社会支持  
宗教和精神参与  
个人因素，比如积极的自尊和情绪健康  
稳定的住房、收入和就业

### **如需帮助预防自杀，我该怎么办？**

接受培训。ADAMHS 委员会提供一项名为提问、劝说和转介 (QPR) 的自杀预防培训，教授所有人都可学习的三个简单步骤，以帮助挽救生命。如同接受过 CPR 和海姆立克动作培训的人每年可帮助挽救成千上万条生命一样，接受过 QPR 培训的人学习如何识别自杀危机的警告信号，以及如何提问、劝说和转介，也可帮助挽救生命。访问 [adamhsc.org](http://adamhsc.org)，搜索即将进行的 QPR 培训。