



# 你认识可能正在考虑自杀的人吗？

想自杀并不少见。如果你担心某人，请继续阅读……

## 你应该知道什么

- 谈论自杀是可以的。
- 询问别人是否在考虑自杀不会让他们根据自己的感觉行事。事实上，这常常能减少焦虑，让人们感觉自己被人理解。

## 令人警觉的信号

- 剧烈的情绪变化。
- 社交退缩。
- 表达关于结束自己生命的想法、感受或计划。
- 说“如果我不在了，没有人会想念我。”或者“我没有活下去的理由。”之类的话
- 寻找自杀的方法。
- 向亲密的家人和朋友道别。
- 赠送贵重物品。

## 谁有风险？

- 以前曾试图自杀的人。
- 有严重情绪困扰或抑郁症的人。
- 社交孤立的人。
- 有酒精或药物问题的人。
- 患有慢性疼痛或疾病的人。
- 经历过暴力、虐待或其他创伤的人。
- 来自被边缘化或受歧视的社会群体的人。

## 你能做什么

- 找一个合适的时间和安静的地方与你担心的人交谈。让他们知道你在那里倾听。
- 鼓励他们向卫生工作者寻求帮助，如医生或精神卫生专家，或者顾问或社会工作者。并提出陪他们赴约。
- 如果你认为某人随时会有危险，不要让其独处。联系急救服务、危机热线、卫生工作者或家庭成员。
- 如果你担心的人和你住在一起，确保他们在家里没有办法自残。
- 定期查看他们的情况。

**记住：**如果你认识一个可能正在考虑自杀的人，和他们谈谈这件事。以开放的心态倾听，并给予支持。



世界卫生组织