



你觉得生活没有意义吗？

如果你有过自杀或自残的想法，请继续阅读.....

你是否遇到以下情况？

- 沉浸在似乎无法承受的痛苦中。
- 感到无用或绝望。
- 孤独。
- 持续产生消极想法。
- 很难想象除了自杀之外还有什么方法可以解决你的问题。
- 觉得没有你每个人都会过得更好。
- 难以理解为什么你会有这种想法或感觉。

你需要知道什么

- 你并不孤单。许多人经历了你正在经历的事情，并找到了帮助。
- 谈论自杀是可以的。交谈有助于缓解你目前的一些情绪。
- 有自杀或自残的想法是严重情绪困扰的标志。
- 考虑自杀不是弱点，没什么可内疚的。
- 你可以变得更好。
- 可以得到帮助。

你能做什么

- 和你信任的人谈谈你的感受。
- 与卫生工作者交谈，如医生或精神卫生专业人员，或者顾问或社会工作者。
- 加入支持小组。
- 如果你认为自己随时有可能自残，请联系紧急服务或危机热线。



记住：你并不孤单。如果你觉得生活没有意义，请寻求帮助。



世界卫生组织