

帮助有自杀倾向 的社群成员

这些信息面向哪些群体？

这本手册旨在帮助你：

- 识别自杀的迹象；及
- 与你担心有自杀意图或者表现出轻生迹象的人交谈。

大多数情况下，想自杀的人并不想结束自己的生命，但他们想停止情绪上的痛苦（或身体上的痛苦）。和某人讨论自杀并不是一件容易的事。掌握提出自杀相关问题的方法可能有助于拯救某人的生命。

通过与当事人交谈，你可以：

- 向别人表现出你对他们的关怀
- 给他人带来希望，让他相信情况终将好转，危机将结束，他们会得到帮助
- 支持某人寻求帮助。



自杀是什么？

自杀是有意识地剥夺自己的生命。

自杀是一个复杂的问题。自杀行为背后存在不止一种原因或解释，许多因素都有可能促使某人考虑或策划自杀。

失落或痛苦的生活状况经常引发自杀的想法和行动。



一些可能引发或加强 自杀想法或自杀行为 风险的因素

对于来自不同文化社群的个人来说，社会和文化因素在增加或减少个体自杀风险方面发挥着重要的作用。

为了提供帮助，认识到某人正在承受压力或情感负担是至关重要的第一步。具有不同文化背景的人可能会觉得某些情况更难接受或更难应付，例如：

- 家庭 / 婚姻方面的困难、分歧或失去（例如亲密之人的死亡或分离）；
- 家庭或社群对生活方式选择的压力（例如结婚对象或出席宗教仪式）；
- 重大损失（例如经济损失、名誉损失、失去较高的家庭或社群地位，或者失去工作或住所）；
- 强奸、堕胎或婚外怀孕；
- 家内 / 家庭暴力经历；
- 欺凌和骚扰；
- 种族歧视经历；
- 想起过往的创伤或折磨；
- 签证状态不明确；
- 难以适应在一个新国家的生活（理解并应对文化和社会差异）；
- 在一个新国家定居时遇到的困难（例如学习一门新的语言、找工作、获取服务）；
- 绝症或严重的身体疼痛；
- 慢性疼痛或残疾；
- 精神健康问题。

一些可能揭示自杀倾向的警示信号



有自杀意图的人可能不会直接寻求帮助。若一个人经历或表现出了以下的某些迹象（特别是在经受损失或痛苦的生活状况之后），那也许是时候问问他们关于自杀的事情了。

如果此人有以下表现：

- 在言语和文章中提到结束生命的想法；
- 把他们称为一个负担；
- 提到自己感觉绝望或孤独；
- 试图获得可能致死或用来伤害自己的东西；
- 对他们以前喜欢的东西失去兴趣，或者开始回避他人；
- 表现出明显的情绪变化（如悲伤、焦虑或紧张情绪增加，或者在经历了长时间的悲伤之后突然无法解释地变得兴高采烈）
- 他们的睡眠和饮食习惯出现了明显的变化；
- 酒精、药品或药物的使用量增加；
- 告别或送出重要物品；
- 做不安全或危险且可能危及自身生命的事情；
- 出现频繁且严重的身体不适症状，如头痛或胃痛。

关于自杀的重要事实情况

✗ 普遍存在的迷思	✓ 事实情况
自杀是一种刑事犯罪	在澳大利亚，自杀不是犯罪
有自杀倾向的人想结束生命	研究表明，大多数想自杀或试图结束自己生命的人其实并不想死。他们只是想结束情感上的（有时是身体上的）痛苦
如果你直接询问某人关于自杀的事，则此举可能会把自杀的想法注入他们的脑海	询问和自杀有关的事情不会让他人产生自杀的想法。如果某人已经在考虑自杀，则你询问相关问题的做法反而表明了你的关切，而且可能会鼓励此人寻求帮助
人们谈论自杀是为了获得关注	研究表明，讨论自杀通常是经受痛苦的标志。一个正在考虑自杀的人可能并未掌握寻求帮助的技能或能力
在通常情况下，那些提到自杀的人其实并没有打算这么做	谈起自杀是一个预警信号，人们应该认真对待这种迹象
所有想自杀的人都患有精神疾病	并不是所有想自杀的人都患有精神疾病。对于具有不同文化和语言背景的个人来说，社会和文化因素在增加或减少自杀风险方面发挥着重要的作用
大多数自杀事件都是在没有预兆的情况下突然发生的	研究表明，大多数试图结束自己生命的人都表现出了一些警示性的迹象；
一旦某人产生了自杀的想法，他（她）就会一直想自杀	有自杀意图或试图结束自己生命的人可以完全恢复正常，并培养更健康的方式来应对可能造成压力的事件
有自残行为的人没有自杀倾向	自残行为是自杀的一项风险因素，有这类行为的人在将来结束自己生命的可能性较高。有些人会通过自残来表现自己经历的痛苦，我们应该鼓励他们寻求帮助



你能做些什么？

1. 提问题

2. 倾听并给予支持

3. 寻求帮助

4. 后续行动

在和某个拥有不同文化背景的人讨论自杀时，你必须了解并注意对方信奉的自杀相关的文化和宗教理念。

如果你担心某人有自杀的想法，请依序完成以下几页的步骤。

如需获取谈论自杀方式的相关建议，请访问“交谈很重要 (Conversations Matter)”网站：www.conversationsmatter.com.au



1. 提问题

- **请让对方知道你很担心他们。**和他们谈谈你注意到或者让你担心的事情。例如，“我最近注意到你出现了一些变化，我想知道你感觉怎么样？”
- **请直奔主题。**“你是不是有自杀的想法？”不要害怕提出这样的问题，因为它表明你在乎对方。提问可以向对方证明一点：和你讨论他们的自杀想法是可行的。积极与他们讨论自杀想法和感受的做法有助于减少与自杀有关的耻辱感。
- **请温柔耐心。**告诉对方：其他经历过困难时期的人也曾有过自杀的想法，但他们已经重新振作起来了。提醒他们：寻求帮助并不可耻。记住，你作为家庭成员、朋友或社群成员的身份对当事人会有很大的帮助和支持作用。
- **多提出一些问题**，以便确认情况的紧急程度。提问：
 - 如果此人有自杀的计划，则询问：
“你是不是有结束自己生命的打算？”
 - 此人的自杀念头持续多久了：
“你是从什么时候开始有这种感觉的？”
 - 如果他们以前尝试过自杀，则询问：
“你以前有没有尝试过结束自己的生命？”
 - 关于他们目前的处境以及引起痛苦的因素：
“最近发生的哪些事情让你产生了这种感觉？”
 - 如果他们知道某人最近因自杀而死亡：
“最近，你所在的社群里有人死于自杀或试图自杀吗？”

如果此人告诉你，他（她）正在考虑自杀并制定了一份计划，或者打算结束自己的生命，请按照第 3 部分获取帮助 8 总结的步骤来帮助他们。



2. 倾听并给予支持

- **带着同理心去倾听。**关注对方所说的话，而不是他们的话语所引起的感受。通过提出一些开放式的问题来鼓励他们敞开心扉，比如“你现在感觉如何？”“你能告诉我，你是什么时候开始有这种感觉的吗？”“你的睡眠怎么样？”
- **支持对方。**即使对方说的话与你信奉的观点不一致，你不认可对方的选择，或者你发现自己很难理解他们为什么会有这种感觉，你也必须表现出支持。不要提出任何建议或试图解决问题。关键在于让对话持续进行，并确保当事人的生命和安全。为了让对方在和你谈话时觉得自在，并鼓励对方寻求帮助，你可以选择的最佳方式就是倾听。
- **帮助他们倾诉自己的想法、感受和忧虑。**你可以通过重复对方所说的要点并表达同理心来鼓励对方倾诉更多内容。你可以采用某些方法来实现这一目的，包括说出以下几句话：“所以你说……”“你说自己很担心……”“听起来，你似乎觉得现在的情况对你来说十分糟糕”。准备好在谈话过程中留出较大的空间，为对方提供整理思绪并回应你的时间。考虑当事人的肢体语言，仔细倾听他（她）说的每一句话。
- **认真对待他们说的话。**如果此人表达了痛苦的感受或伤害自己的想法，那你一定要认真对待他们所说的话，并尽全力让他们尽快获得帮助。



3. 寻求帮助

如果你可以安全地做到，那就请留下来陪伴当事人。检查他们的安全情况，确保他们手边没有任何可以用来伤害自己的东西。你可以根据你从当事人那里了解到的信息来决定后续的行动。

自杀的想法不应该保密。这可能意味着要向别人透露相关情况，这样健康专业人士才可以保证当事人的安全并鼓励他（她）寻求帮助。

鼓励此人寻求帮助并获取支持和信息。鼓励此人和他（她）认识且信任的人交谈。这些人可能是他们的家庭成员、可信赖的朋友、社群领袖、学校老师、学校辅导员或者其他让他们感觉自在的人。如果当事人愿意，而且你也乐意这么做，那你可以主动帮助他（她）和值得信任的人开启对话。

紧急情况：

1. 存在自杀的直接危险或潜在风险时

- 拨打 000 紧急电话；或
- 直接带当事人前往医院急诊部就诊；或
- 如果当事人能够约上马上带他（她）去看全科医生或心理医生

2. 如果你不确定当事人是否有自杀的风险，则你可以打电话给以下服务机构寻求帮助和建议

- 1300 心理健康热线 (1300 MH Call)1300 642 255 (心理健康服务)
- 自杀回电服务 (Suicide Call Back Service) ...1300 659 467
- Lifeline 生命热线13 11 14
- 儿童帮助热线 (Kids Helpline)1800 55 1800
- 跨越忧郁 (BeyondBlue)1300 224 636

非紧急电话支持（每周 7 天，每天 24 小时）：

- 1300 精神健康热线 (1300 MH Call) 1300 642 255 (精神健康服务)
- 自杀回电服务 (Suicide Call Back Service) 1300 659 467
- Lifeline 生命热线 13 11 14
- 儿童帮助热线 (Kids Helpline) 1800 55 1800
- 跨越忧郁 (BeyondBlue) 1300 224 636

非紧急专业跨文化服务：

- 全科医生或家庭医生
- 昆士兰跨文化精神健康中心 (Queensland Transcultural Mental Health Centre) 周一至周五上午 8:30 至下午 4:30，联系电话: (07) 3317 1234 或 1800 188 189 (免费) www.metrosoth.health.qld.gov.au/qtmhc
——一项全州范围的接收服务，它可以帮助人们与相关的精神健康服务机构建立联系
- 昆士兰折磨和创伤经历者援助计划 (Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma) (07) 3391 6677 – 创伤咨询服务
- 世界健康集团 (World Wellness Group) (07) 3333 2100 – 通过其跨文化心理治疗计划 (Multicultural Psychological Therapies Program) 接收自杀预防转诊人员，或通过其精神文化计划 (Culture in Mind Program) 提供心理社会支持
- 和谐之地 (Harmony Place) 0432 494 206 — 提供心理社会支持

如果你需要电话翻译服务，请拨打 131 450 联系 TIS



4. 后续行动

- **通过经常问候对方**，并询问对方的近况来表现你的关怀。你可以通过见面，打电话，发短信或者发邮件来问候对方。向他人展现你对他们的关怀可以发挥较大的作用。
- **如果当事人已联系支持服务机构，则你**可以在获得对方的许可后与该服务机构直接交流，说出你的担忧。
- **你不必独自承担**。利用自己的支持网络，知道应该于何时何地寻求帮助。
- **和有自杀倾向的人谈话可能会带来压力**，所以要照顾好自己。感到紧张或不安时也要养成健康的习惯，并为自己寻求支持。

联系我们

昆士兰跨文化精神健康中心 (QTMHC)

Metro South Addiction and Mental Health Services (南区成瘾和精神健康服务)

Metro South Health (南区健康)

电话: (07) 3317 1234

免费电话: 1800 188 189

精神健康热线 (MH Call): 1300 64 22 55 (24 小时)

传真: (07) 3317 1299

网站: www.metrosouth.health.qld.gov.au/qtmhc

这份资料由昆士兰跨文化精神健康中心 (Queensland Transcultural Mental Health Centre) 负责编制, 是自杀预防项目的组成部分。该项目获得了昆士兰精神健康委员会 (Queensland Mental Health Commission) 的支持。



Queensland
Mental Health
Commission

[illegible]

