



# 帮助有自杀风险的人

你是否担心你亲近的人有自杀的念头？  
你想知道怎样帮助他们保安全？



## 24 小时危机电话辅导服务：

全国性  
生命热线 Lifeline 13 11 14  
儿童协助热线 Kids Help Line 1800 55 1800  
SANE 协助热线 (SANE Helpline) 1800 18 7263  
澳洲男士热线 Mensline Australia 1300 78 9978

网站：

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)

[www.relationships.com.au](http://www.relationships.com.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

有些时候，当事人可能会拒绝接受帮助。你帮助他们求助是很重要的，但却不能强迫他们接受帮助。你需要确保恰当的人士已经了解情况。不要自己一个人承担这个责任。

### 8. 要求承诺

自杀的念头往往会重复出现，而这念头重现的时候，当事人是必须说出来告诉别人的。要求他们答应这样做，他们切实寻求帮助的机会会更大。

### 9. 照顾你自己

如果你正在帮助想自杀的亲友，确保你也要照顾自己。支持有自杀倾向的人，特别是长时间的支持，是很困难和劳神的。不要一个人来应付，要找其他人商议，例如朋友、家人或专业人士。

### 10. 保持关注

如果当事人在生活和个人情况上没有经历过一些改变，自杀的念头是不容易消失的。他们的处境，或他们对处境的感觉可能会改变，也许他们会觉得有更多的支持而可以应付。无论如何，家人和朋友的持续关注是很重要的。

# 自杀的念头是不容易自行消退的，当事人需要帮助来抗拒这些念头。你的帮助可以改变一切。

## 去哪里寻求帮助

如果有生命危险需要即时的介入，致电 **000** 通知警方或前往区内的医院急症室。

"Tool Kit for helping someone at risk of suicide" (帮助有自杀风险人士工具配  
套) 提供的内容编制。 查询其他详情请浏览 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  
13 11 14.



Australian Government  
Department of Health and Ageing



## 为什么有些人会想到自杀？

知道你亲近的人可能会想到自杀是很苦恼的事。如果你知道有人想结束自己的生命，感到震惊或甚至希望避而不想是很自然的。有自杀念头的人常常会觉得很孤单和孤独。他们可能会觉得没有人可以帮助他们或了解他们情绪上的痛苦。如果他们看不到有任何其他解决痛苦的方法，这看上去就可能成为唯一的选择。有些时候，有轻生的想法的人外表上会很冷静，你需要知道这可能代表了很多东西，包括他们要静静完成自杀计划的决心。必须记住的是，如果某人的表现不同寻常，或者表现出令你关注的征状，就需要查究一下。

一般来说，牵涉的因素都是很多的。需留意的线索包括：

- 某人经历重大的改变，例如刚面对损失（失去亲爱的人、工作、收入/生计），分离 - 包括和子女分离，很大的失望（关系破裂、考试失败、错过了升级的机会）或患上精神病。
- 某人行为改变，情绪化，忧伤和退避，言谈间表示失望、无助或不中用，不大照顾自己或自己的仪容，通过图画、故事、歌曲等等表达关于死亡的念头，和其他人说再见和/及送出自己的物件或进行危险或自毁的行为。

如果您需要传译员，请致电 TIS，电话号码为 **13 14 50**。

## 你可以怎样帮助？

很多想自杀的人都可以渡过危机。家人、朋友、专业人士的帮助和支持作用很大。以下的提示可以帮助你了解应该做些什么。

### 1. 立刻行动

如果你担心你认识的人有自杀的念头，马上就要行动，不要以为他们不用帮助也会好转或他们会自己寻求帮助。立刻施以援手可以救人一命。

### 2. 承认你自己的反应

你自然的反应可能是恐慌；或是置诸不理，希望事情自然过去；或找寻一时应急的方法让当事人觉得好一些。

这些都是常见的反应。如果你觉得真的很吃力，让你信任的朋友帮助。

### 3. 陪着他们

花时间陪着他们，表示关心和关注。问他们觉得怎样，聆听他们的想法。让他们多说话。问题说出来以后会看来比较容易解决。

### 4. 问他们是不是想自杀

要知道某人是不是想自杀，唯一的方法就是提问。有人询问自己的感觉，往往是一种缓解。有些时候，提问并不容易，但这可以表示你已经留意到有事发生，表示你一直在聆听，也表示你关心他们，而且他们并不是孤立无援的。谈论自杀并不会提示他们想起自杀的念头，但却会鼓励他们说出自己的感受。不要答应替他们的自杀念头或计划保密。

### 5. 察看他们的安全

如果有人考虑自杀，知道他们有多想自杀是很重要的。你可以问以下的问题：

- 他们有没有想过怎样和什么时候计划自杀？
- 他们有没有实行计划的工具和途径？
- 他们可以得到什么支持去保持安全和取得帮助？
- 你可以怎样帮助他们靠拢家人、朋友、宠物、宗教信仰、个人的处事能力？

如果你真的很担心，不要让他们独自呆着。移除所有可以用来自杀的工具，包括武器、药物、酒精和其他药品。

### 6. 决定怎样做

得到这些资料以后，你们需要一起商量要做些什么。你可能需要让其他人帮忙说服当事人找专业的帮助 - 要不最少也采取一些保持安全的措施。这些人可能包括当事人的伴侣、父母、亲密的朋友。只有和其他人分享这些资料，当事人才可以得到需要的帮助和支持。

### 7. 采取行动

鼓励当事人向众多的专业和支援人员寻求帮助，包括：

- 普通科医生
- 辅导员、心理学家、社工
- 学校辅导员、青少年小组领袖
- 紧急服务 - 警察和救护车
- 精神卫生服务
- 社区健康中心
- 神父、牧师、宗教领袖
- 电话辅导服务，例如 **Lifeline**（生命热线）和 **Kids Help Line**（儿童协助热线）

当事人决定了最想对谁说，就帮助他们准备要说什么。自己提出陪他们赴约。约见之后，查问是否已说了自杀的问题，询问他们得到什么帮助。帮助他们遵从实行各项建议。