



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
生命线精神健康信息热线 (Lifeline's Just Ask Mental Health Information Line)
1300 13 11 14 (仅限乡郊地区。星期一至五东部标准时间上午九时至下午五时。)

首都领地
危机评估及处理组 (Crisis Assessment and Treatment Team) 1800 629 354

新南威尔士
新州乡郊精神健康支持热线
(NSW Rural Mental Health Support Line) 1800 201 123
防止自杀及危机介入 (Suicide Prevention and Crisis Intervention) 1300 363 622
救世军关怀热线 (Salvo Care Line) 02 9331 6000

北领地
北领地危机热线 (Crisis Line Northern Territory) 1800 019 116

昆士兰
危机辅导服务 (Crisis Counselling Service) 1300 363 622

南澳
精神健康评估及危机介入服务
(Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service) 13 14 65

塔斯曼尼亚
撒玛利亚生命联系 (Samaritans Lifelink) 乡郊 (country) 1300 364 566
城市 (metro) 03 6331 3355

维多利亚
维多利亚自杀求助热线 (Suicide Help Line Victoria) 1300 651 251

西澳
撒玛利亚自杀紧急服务 (Samaritans Suicide Emergency Service)
乡郊 (country) 1800 198 313 城市 (metro) 08 9381 5555

服务：

你的普通科医生 (可查阅黄页电话簿)
精神健康小组 (见黄页电话簿的 Community Health Centres [社区健康中心] 栏)
辅导/心理学服务 (可查阅黄页电话簿)
SANE 热线 1800 18 72 63 (星期一至星期五上午九时到下午五时 [东部标准时间]) 关于寻找服务的帮助, 可致电 Lifeline Information Service (生命线资讯服务), 电话 1300 13 11 14 (星期一至星期五上午九时到下午五时 [东部标准时间]); 或浏览 www.lifeline.org.au 查阅生命热线的线上全国资料库, 寻找低价或免费服务。

网站：

www.headspace.org.au www.relationships.com.au
www.sane.org www.auseinet.com
www.justlook.org.au www.beyondblue.org.au
www.depressionet.com.au www.kidshelp.com.au
www.reachout.com.au www.menslineaus.org.au

本小册子根据 Lifeline Information Service (生命线资讯服务) 和 Just ask 和 '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.justask.org.au 或致电 1300 13 11 14。

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

如果有性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。



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。

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心 (Multicultural Mental Health Australia)，电话号码为 **(02) 9840 3333**
MMHA website: www.mmha.org.au

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。