

世界预防自杀日

花点时间 开始对话

改变自杀叙事，从你我做起。与亲人、朋友、同事，甚至陌生人的谈话都可以改变一个人的人生轨迹。展现你的关心，你就可以帮助他人获得希望。善意虽小，但我们皆可发挥作用。我们可能永远不知道什么行动会带来改变，但是我们都有能力走近他人，询问近况。

你不需要告诉他们该怎么做，也不需要提供解决方案。只要留出时间和空间，倾听他人讲述他们的痛苦经历或自杀想法，就会有所帮助。闲聊可以挽救生命，并让可能陷入困境的人，产生联结感和希望。

留意那些正无法应对的人

自杀的警示信号包括：绝望、暴怒、无法控制的愤怒、寻求报复、鲁莽行事、不假思索地从事危险活动、感觉被困、无路可走、酗酒或物质使用增多、远离朋友、家人和社会、焦虑或烦躁、无法入睡或总是睡觉、情绪剧变。

你不需要有所有的答案

人们往往出于多种原因而不愿干预，包括害怕不知道该说什么。请记住，这没有标准答案。处于困境中的个体，往往并不是在寻求具体的建议。预防悲剧发生的关键是同理心、同情心、真正的关心、对资源的了解，以及助人的愿望。

那些自杀未遂者的经历，可以让我们知道他人言行会如何对他们产生影响。许多有过严重自杀意念的人常常说，他们并不是在寻求具体的建议，而是他人设身处地的关心和同理心帮助他们扭转了局面，使他们走向了康复。

别害怕询问别人是否想要自杀

另一个阻碍人们干预的因素是担心会让情况变得更糟。这种犹豫是可以理解的，因为自杀的确是一个难以解决的问题，而且有一种错误的说法认为，谈论自杀可能会唆使脆弱的人产生自杀的念头或引发自杀行为。有证据表明，事实并非如此。提供支持和倾听，更有可能减轻痛苦，而不是加剧痛苦。

一个富有关怀和同理心、不做评判的人的倾听，可以帮助他们重燃希望。我们可以向他们了解情况，询问他们的近况，鼓励他们讲述自己的故事。这一小小的举动就能起到很大的作用。



如果你发现某人有些异样，请开始跟他聊一聊。这样做可以鼓励有自杀念头的人寻求帮助。



花点时间留意你、你的家人、你的朋友和你的同事正在经历什么。通过走近和深入对话，我们可以觉察到身边需要被帮助的人。



花点时间了解自己和他人可以获得哪些帮助。通过走近和沟通，我们可以与需要被帮助的人坐下来，陪伴他们度过痛苦，从而为他们提供支持。我们的一举一动都能将他人与生活和他们所需的帮助联系起来。

改变自杀叙事，意味着我们每个人都必须开始对话，向最需要帮助的人表示同理心、关怀和支持



北京市心理援助热线

座机用户请拨 800-810-1117
手机用户请拨 010-82951332

国际预防自杀协会 制 北京回龙观医院/北京心理危机研究与干预中心/ WHO心理危机预防研究与培训合作中心 译



International Association
for Suicide Prevention

