



自杀干预一直是全球性的挑战。每年，自杀都位列全球各年龄段的致死原因前20位之内，大约800000自杀者，相当于每40秒就一例自杀。

每一个生命的陨落触动着他的伙伴、孩子、父母、朋友或者同事。每一起自杀给大约135人带来深切的哀痛或其他影响。合计每年约108000000人受到自杀行为极大地影响。自杀行为包括自杀死亡，也包括自杀意念和自杀企图。相比每一个自杀死亡，约25个人有自杀企图，还有更多人有自杀想法。

自杀是基因的、心理的、社会的、文化的和其他各种风险因素集合的结果，有时和创伤及丧失经历结合在一起。那些自杀的人表现为一个多相性的群体，在他们最终的行动前，受到单一、复杂和多层面原因影响。这种多相性给自杀干预专家带来很多挑战，战胜这些挑战需要采取多水平、聚合式自杀干预方法。

自杀预防常常可以为之，因为你是其中关键的一员！你可以创造不同，不管作为社会一员、还是作为一个孩子、作为一个家长、作为一个朋友、作为一个同事或者作为一个邻居。你每天可以为自杀预防做许多事情，包括在世界预防自杀日。你可以唤起人们对这个问题的更多关注，自我教育也教育他人关于自杀的原因和预警信号，对社区中身处困境的人给予同情和关怀，质疑对自杀和自杀行为及心理问题的污名化，分享你自己的经验。

自杀预防需要采取行动，这项行动的好处是无限的，可持续带来规模效应。这行动不仅感动困境中的人，而且影响他们身边所爱之人，影响区域内的同事和社会。我们必须努力发展基于自杀预防行动的举措，以帮助世界各个角落中挣扎的人。

自杀预防重在通力合作。预防自杀需要许多努力，包括家庭、朋友、同事、社区邻里、教育者、宗教领袖、医护专业人员、政要和官员。自杀预防需要整合包括个人、系统和社区水平的策略。研究表明横跨多水平和多元干预策略更有效。这就不仅需要直接个人水平的干预，还需要群体的干预，包括社会和政策调控。为达到自杀预防行动的共同目标，需要我们作为公众、作为机构、作为立法者和社会一分子共同的协作，运用多学科方法协同的方式。

自杀预防，人人做贡献。自杀行为是普遍性的，没有特定边界，所以会影响到任何人。每年上百万的受影响人群有着独特地洞见和声音。他们的经历对自杀预防措施的传播弥足珍贵，给身边的自杀人群提供支持。对有自杀体验的人群的研究、评估和干预，应是自杀行为研究机构的核心工作。

今年是世界预防自杀日第一次用“共同行动 预防自杀”作为主题。这个主题将延续至2019和2020年。

我们选择这个主题的原因是，它强调了合作是有效的全球自杀预防的最关键要素。今天我们都有自己的角色，我们可以共同应对全社会面临的自杀行为的挑战。

**世界预防自杀日
共同行动 预防自杀
2018年9月10日**

9月10日，加入到我们中间，和全世界许多一起在为自杀干预而努力的人一起。务必邀请和带领其他当地机构和伙伴，一起组织活动纪念2018世界预防自杀日。

“每天，我们失去了很多自杀的生命，通过他们的死我们受到更多深远的影响。我们感恩于所有体验过自杀意念挑战的人和自杀丧亲者”

参与2018世界预防自杀日的方式

9月10日这个周一，加入我们和全球其他参与自杀预防的活动。充分发挥你的行动力邀请和带领其他当地机构和伙伴，一起组织活动纪念2018世界预防自杀日。

全球世界预防自杀日环球骑行

通过参加全球世界预防自杀日环球骑行支持自杀预防，我们鼓励勇敢的参与者一起环球骑行！参与者可以是团队一起，也可以是个人的方式，可以在家、在运动场或者任何地方！详情参见

<https://goo.gl/tTb9xA>。

你也可以参加我们“点一盏烛火”活动，我们邀请大家在世界预防自杀日晚上8点钟在窗边点一盏烛火，象征支持自杀预防，对许多人这也意味着纪念一位所爱之人。更多信息详见

<https://goo.gl/m6zyf5>。

在社交媒体上加入我们

在Facebook上联系我们：(<https://facebook.com/IASPinfo>)

Twitter: (<https://twitter.com/IASP.info>)

YouTube: (<https://goo.gl/BUAFZ8>) 上分享你对2018世界预防自杀日的支持
#wspd #suicideprevention #suicide

下载我们世界预防自杀日的材料

下载2018世界预防自杀日建议行动: <https://goo.gl/w9PyDM>

查找世界预防自杀日“共同行动 预防自杀”主题相关资源: <https://goo.gl/Za3FWo>

获得2018世界预防自杀日工具包: <https://goo.gl/m1MkaD>

和演示文稿: <https://goo.gl/1ZKyWx>

下载我们的“点一盏烛火”明信片: <https://goo.gl/m6zyf5>

分享我们网页上世界预防自杀日相关影像: <https://goo.gl/jwDbtg>

更多信息详见: <https://www.iasp.info/wspd2018/>