



我可以从何处获得帮助

- Lifeline: 131 114 (24/7 服务)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- 紧急服务: 000 (警察、救护车、消防队)

其他心理健康支持

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



 www.mhub.org.au  info@mhub.org.au

 02 6100 4611



由
资助



让我们加强

关于自杀的知识和意识

Chinese Simplified | 简体中文



事实核查

- 澳大利亚每年自杀死亡人数为3000人。
- 自杀是15-24岁年轻人的主要死亡原因。
- 男性自杀的概率是女性的三倍。
- 女性比男性更有可能尝试自杀。
- 每年有35,000人因自杀相关伤害而入院。



留意自杀风险因素，以此为可能有自杀念头的人提供支持。

- 反复的焦虑发作。
- 突然的情绪变化。
- 个人生活或职业生活缺乏动力。
- 围绕自杀的谈论。
- 对外貌的兴趣降低。
- 饮酒量和药物使用量增加。
- 曾经尝试自杀。
- 赠出重要物品。
- 购买或收集可能有助于自杀的物品。
- 与朋友、家人、社会脱节。



可能引发自杀念头的 events

- 亲友的离世。
- 家庭问题或感情困扰。
- 精神或身体疾病。
- 财务状况改变。
- 家庭暴力或性暴力
- 霸凌



沟通技巧 – 在帮助可能有自杀倾向的人时的注意事项



- 使用简明清晰的语言。
- 直接询问 – 例如：您是否有自杀的念头。
- 留意对方的文化、宗教和其他信仰。
- 做到共情、理解并给予对方全部的注意力。
- 对对方的想法保持开放态度，并注意后续提问。



- 需避免自己诊断对方的心理疾病。
- 需避免对对方的问题不予理会。
- 需避免威胁或利用愧疚感。
- 需避免提出封闭性的问题，请让对方打开话题。
- 需避免负面的言语或肢体语言。
- 需避免与有自杀倾向的人辩论、争论或讲述您自己对于自杀的看法。

