

自杀会影响任何人， 即使是那些看起来一切安好的人

很难想象您关心的人会结束自己的生命。但世界上有很多人这样做，并且往往毫无征兆。

他们的亲人、同事和社区成员只能在悲痛中度日。许多人会感受到各种复杂的情绪：难以置信、悲伤，以及愤怒。有些人，特别那些他们亲近的人，会感到内疚，后悔没有早点发现并阻止。

然而，没有人能预知谁会有自杀企图或最终会死于自杀。当悲剧发生时，不应责怪任何人。很多自杀行为都是一时冲动，毫无预兆。

即便如此，我们仍能做得更多，营造支持性环境，让身处绝望的人们知道自己并非孤立无援。每年的9月10日是“世界自杀预防日”，旨在增强人们对自杀的认识，并推动自杀预防工作。

哪些人有自杀风险？

自杀是全球性问题，影响着各个年龄、背景和环境的人群。它与以下因素有关：

- 抑郁、焦虑、创伤后应激障碍，以及酒精或物质使用障碍等精神健康状况
- 财务困境、人际关系问题或法律纠纷等重大生活压力因素
- 慢性疾病和疼痛
- 经历灾难、暴力、虐待或损失，感到孤独
- 属于面临歧视的群体，例如难民、移民、少数族裔或性少数群体
- 文化或宗教信仰
- 身陷囹圄
- 家族自杀史

然而，上述一个或多个群体中很多人都从未尝试过自杀，而名单之外的人却可能尝试过自杀。很难确知哪些人有自杀风险。他们可能是在同事眼中快乐且生活无忧的人，也可能是乐于助人的朋友，或者仅仅是普通人。社会偏见和忌讳常常让人难以启齿，这些人即使在最需要帮助的时候也不敢寻求支持。

因此，了解什么是自杀，以及如何帮助有自杀倾向的人至关重要。



9月10日

世界自杀预防日

表现同情心

最关键的一步是，我们应该更多地谈论心理健康的幸福。让亲人知道你是他们安全的港湾，能让他们在长期困境中感受到关爱和支持。

坦诚地谈论自己的困难，也能鼓励他人更自在地倾诉。

留意警告信号

认真倾听亲友的倾诉，不要妄下评判。如果他们提到觉得自己毫无用处、想死、活着没意义、有自杀念头或想报复，这些都是警告信号。

他们的行为也可能暗示自杀倾向，例如情绪剧烈波动、嗜睡或失眠、赠送贵重物品、自我隔离、酗酒或滥用药物。

提供支持

如果你注意到这些迹象，或者只是感觉他们状态不对，请主动和他们聊聊。问问他们的感受，让他们知道你会耐心倾听，而不会妄加评判。也可以委婉地问问他们是否有过轻生的念头。（想了解更多关于如何谈论幸福的技巧，请阅读本月资料包中的“敞开心扉”：开始更深入的对话）。

不论他们说了什么，或者什么都没说，都要让他们感受到你关心和关注他们的身心健康。

就您自身而言，记住，你不是去解决问题的，而是去成为他们的依靠，让他们不再孤单，获得更多支持。

如果您担心他们感到绝望或有自杀倾向，在确保他们安全的前提下，重点是帮助他们感受到支持。比如，陪伴在他们身边，直到你确信他们是安全的，或有人能够为他们提供支持。如果可能，拿走他们可能用来伤害自己的物品。

鼓励他们联系医疗或心理健康机构，寻求帮助并确保安全，同时获得所需的支持。

如果您或您认识的人陷入危机，请立即确保安全并寻求帮助。**如果您或您认识的人面临直接危险，请拨打当地的急救电话。**

* 该热线提供英语和西班牙语的现场危机中心电话服务，并使用 Language Line Solutions 为拨打 988 的人士提供超过 250 其他语言的翻译服务。

资料来源：

Cleveland Clinic. [Suicide:What it is, signs, risk factors & prevention](#). 2024 年 7 月 22 日。

HealthDirect. [Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#).

国际预防自杀协会. [Individuals](#).

英国心理健康协会. [Suicide](#).

世界卫生组织. [Suicide](#). 2025 年 3 月 25 日。



本计划不能用于紧急情况或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案资源的经验和/或教育水平可能因合同要求或国家监管要求而异。可能适用承保排除条款和限制。

版权所有 © 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的企业。

WF17894914146530-062025 OHC