



自杀的想法

(Suicidal Thoughts)

患者须知

2017年10月发布

这是什么? (What is it?)

有时, 人们会产生伤害自己或终止生命的想法。这些想法的产生可能源自生活中发生的令人不安的事件, 或是因为精神健康问题越来越严重。

如果你有自杀的想法, 请务必记住: 无论你是谁、住在哪里、或现在面临什么挑战, 都可以获得帮助。你的人生永远值得继续。有很多资源和人力可以帮助你。

获得24小时开放紧急援助, 请致电精神健康热线1800 011 511。

我的家庭医生接下来会做什么? (What will my GP do now?)

谈论这个话题并不容易, 但是这样做是让你感觉好一些的第一步。请记住, 你不是孤单一人。你家庭医生的作用就是支持你。

你的家庭医生将继续与你交谈, 了解你为什么会有这些想法, 为你制定策略, 帮助改善你的心情。你的家庭医生会:

- 评估你和其他人自我伤害的风险, 并采取措施保证你的安全
- 与你一起制定一个安全计划 – 安全计划将包括一系列措施, 来帮助你保持人身安全
- 为你制定最好的援助和治疗计划, 可能包括心理咨询、药物或二者兼有
- 提供一个援助服务清单, 可以在你感觉心情低落的时候为你提供帮助 (如同这份资料上列出的清单)
- 与你讨论并介绍你去找专科医生寻求帮助, 例如精神科医生或心理师
- 经你同意后, 与你的家庭或朋友交谈

你的家庭医生会在几天内与你再次见面, 并将与你保持沟通, 为你提供支持。

我的安全计划 (My Safety Plan)

安全计划包括帮助应对自杀想法,
以及在自己感到不知所措时应该做什么。

如果发生紧急危机 (IF IN AN EMERGENCY CRISIS)

请前往就近医院急诊部或打电话 000
打电话至心理健康热线 (Mental Health Line) 1800 011 511

危机支持电话服务 (CRISIS SUPPORT PHONE SERVICES)

生命热线 (Lifeline) 13 11 14
儿童帮助热线 (Kids Helpline) 1800 551 800
超越抑郁自杀支持
(Beyond Blue Suicide Support) 1300 224 636
自杀回电服务
(Suicide Call Back Service) 1300 659 467
心智健康帮助热线 (SANE Helpline) 1800 187 263
澳大利亚男人热线 (Mensline Australia) 1300 789 978



My Keep
Safe Card

如果你有自杀的想法, 可以使用上面的保持安全卡
(Keep Safe Card)。填写卡片的后面,
并把卡片剪下来放在钱包里。

我能做什么? (What can I do?)

尽量对自己坦诚相见, 分析是什么原因导致你有这样的感受。请记住, 我们不会对你品头论足, 只会给你援助和支持。

继续从家庭医生和你被转介的任何其他健康专业人员处寻求帮助。

心理辅导可以有很大帮助, 考虑一下让家庭医生为你介绍去接受心理辅导。

想一想生活中那些让你感觉更好的方面, 或者让你觉得有意义的方面。想一想生活中你关心的人。如果你不在了, 他们会怎么想?

考虑一下未来, 你喜欢的活动, 或者曾经喜欢过的活动。

不要孤立自己, 尽量留在其他人周围, 与朋友谈一谈。

避免使用毒品和酒精, 因为这两种东西会让你感觉更差。如果可以, 请尽量尝试减少摄入量。

接受支持, 想自杀的人往往相信他们对他人的是一种负担。你不是负担, 请让别人帮助你。

请耐心, 这些想法似乎压倒一切, 但他们会过去的。

支持帮助项目有哪些?

(What supports are available?)

公共精神健康和心理辅导服务 (Public mental health and counselling services)

悉尼西南地区卫生局为儿童、青少年和成年人提供心理健康服务。他们为想自杀的人士提供评估、治疗和短期支持服务。你自己或家庭医生都可打电话给我们**1800 011 511**。

初级和社区健康机构也可为那些未处于危机状况的儿童和年轻人提供心理辅导服务。你自己或家庭医生都可以代你的孩子打电话到儿童心理服务处 (Child Psychology Service), 电话8788 4200。如果你是年轻人, 可以联络青少年健康服务 (Youth Health Services)。请访问网站 swslhd.health.nsw.gov.au

私人及非政府组织的心理辅导服务 (Private and Non-Governmental Organisation counselling services)

悉尼西南区心理健康网络 (South Western Sydney PHN) 提供自杀预防服务。这项服务是为那些有自杀想法、但风险不高的人所提供。这项自杀预防服务可以提供治疗转诊介绍和电话支持。请与你的家庭医生联系办理转介。

还有三个 Headspace 中心对25岁以下的年轻人开放。这些中心分别在宾士镇 (Bankstown), 利物浦 (Liverpool) 和 坎贝尔镇 (Campbelltown)。请访问网站 headspace.org.au

悉尼西南部有很多私人心理健康服务机构, 包括诊所和非政府机构。有关完整列表, 请下载服务机构列表的PDF。

我应该向医生提什么问题?

(What questions should I ask my doctor?)

- 如果我在家里没有任何支持, 可以找谁谈一谈?
- 如果我的情况变得非常糟糕, 可以找谁谈一谈?
- 如果我回家之后又感到很差, 应该怎么办?
- 我应该停止喝酒/使用毒品吗?
- 我自己可以在这方面做什么?
- 我怎样才能摆脱这种认为无法改变现状的想法?

保密

(Confidentiality)

你告诉家庭医生的任何话语都是私密的。如果你处于严重自残、伤害其他人或者被其他人伤害的危险, 你的家庭医生会采取措施保护你的安全。

如何了解更多信息? (Want more information?)

如果你自己或你所认识的人正受其困扰, 可向以下免费资源寻求帮助。

悉尼西南区卫生局 (South Western Sydney Local Health District)

- 宾士镇心理健康服务 (Mental Health Services in Bankstown)
- 利物浦和费非心理健康服务 (Mental Health Services in Liverpool and Fairfield)
- 麦卡瑟心理健康服务 (Mental Health Services in Macarthur)
- 南部高地心理健康服务 (Mental Health Services in the Southern Highlands)

其他实用网站

走出抑郁 (Beyond Blue): beyondblue.org.au
黑狗协会 (Black Dog Institute): blackdoginstitute.org.au
儿童帮助热线 (Kids Helpline): kidshelpline.com.au
生命信息单页 (LIFE Fact Sheets): livingisforeveryone.com.au
生命线 (Lifeline): lifeline.org.au
澳大利亚男人热线 (Men's Line Australia): mensline.org.au
Reachout 青少年心理健康服务: au.reachout.com
SANE 澳大利亚心智健康慈善机构: sane.org

如果我有自杀想法, 可以使用的策略是

(STRATEGIES I CAN USE IF I AM STARTING TO HAVE SUICIDAL THOUGHTS)

1. _____
2. _____
3. _____

我可以打电话呼叫的支持人士是

(Support person I can call):

该支持人士的电话号码
(Their phone number):

患者接到医生的诊断后应该阅读本须知。本文所含信息不能用来诊断病情, 也不能替代持续的医疗和护理。

医疗资源指南 (Health Resource Directory) 信息单页由悉尼西南部初级卫生网络的社区顾问委员会 (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) 和当地家庭医生审核通过。