

这是什么？

自我伤害是某人故意伤害自己身体的一部分。一些常见的自我伤害形式是割伤、烧伤和抓破伤口或伤疤。服用过多的药物、毒品或酒精也属于自我伤害的类型。

人们自我伤害的原因有很多，但一直都有服务可以提供帮助。问题一开始就获得帮助真的很重要。和你信任的人，比如亲密的家庭成员、朋友或老师谈论自我伤害，是很好的第一步。

我的家庭医生现在能做些什么？

谈论自我伤害并不容易，但家庭医生会愿意提供帮助。家庭医生将继续和你讨论你的感受和自我伤害的原因。

家庭医生还将：

- 为你制定最佳治疗方案 — 可能是心理咨询、药物、支持服务或三者的组合
- 给你一份支持服务列表
- 向你的朋友或家人提供建议 — 但仅在征得你同意的情况下
- 帮助你制定一个安全计划 — 安全计划是一系列步骤，帮助你在未来面临自残风险时保持安全

家庭医生将始终与你一起努力，以确保你的安全。

我的家庭医生将来会做些什么？

在接下来的1-2天内，家庭医生会希望你与你见面继续这些讨论并为你提供支持。还需要定期去见家庭医生，讨论你的感受。如果治疗正在帮助你感觉更好，你可能需要减少去见家庭医生的频率。

我能做些什么？

继续与家庭医生和其他医疗专业人员讨论。尽量对自己诚实，了解自己的感受，以及是什么导致你有这样的感受。请记住，没有人会对你进行评判，有的只是支持。制定一个安全计划，并坚持执行。你的安全计划将提醒你在情绪低落时该怎么做。你可以使用这张信息单上的‘保持安全’卡 — 将卡剪下来放在钱包里。

对许多人来说，心理咨询可以提供很大的帮助。可以考虑与家庭医生讨论转诊到心理咨询服务。此外，要尽量保持活跃和社交。

可以考虑你喜欢的活动，或过去喜欢的活动。请记住，毒品和酒精会让你感觉更糟，要尽量减少使用。

接受支持，让别人来帮助你。

紧急支持

想要获得24小时
紧急支持，请致电
1800 011 511 联系
心理健康热线。

应该什么时候叫救护车？



如果你认为自己处于紧迫风险之中，或者如果你严重伤害了自己，请致电三个0（000）。

自我伤害



我可以问医生什么问题？

- 如果情况变得真的很糟糕，我能和谁谈谈？
- 我应该避免喝酒/吸毒吗？
- 如果我回家又开始感觉更糟糕该怎么办？
- 我能做些什么来自己处理这件事？
- 如果我在家里没有任何支持，我可以和谁谈？

保密性

你跟家庭医生讲的无论什么内容都是保密的。如果你有伤害自己、伤害他人或受他人伤害的严重风险，家庭医生将会采取措施保护你的安全。

有哪些支持可用？

有许多本地支持可以帮助你或者你认识的人。

即刻或紧急支持

如果你处于危机之中，你有很多选择。你可以：

- 前往本地急诊科
- 拨打社区精神健康应急小组，电话：**1800 011 511**
- 致电生命热线，电话：**13 11 14**
- 致电儿童帮助热线，电话：**1800 551 800**
- 致电**1300 224 636** 联系Beyond Blue自杀支持服务
- 拨打 **1300 659 467** 联系自杀回电服务

公共精神健康及心理咨询服务

悉尼西南区本地医疗区域为儿童、年轻人和成年人提供心理健康服务。他们提供评估、治疗和短期支持。请致电**1800 011 511**让你的孩子获得帮助。

初级和社区健康中心还为没有处于危机中的儿童和青年提供咨询服务。要让你的孩子获得帮助，请致电**8788 4200**。如果你是一个年轻人，你可以求助于联系青年健康服务。请访问：swslhd.nsw.gov.au。

headspace

他们在Bankstown、Liverpool和Macarthur设有服务中心。请访问：headspace.org.au

区域儿童和青少年精神健康服务

为儿童和他们的家庭提供的精神健康服务。

- Bankstown：致电 **9780 2777**
- Fairfield：致电 **8717 1700**
- Bowral：致电 **4861 8000**
- Liverpool：致电 **9827 8011**
- Macarthur：致电 **4621 5000**

悉尼西南区本地医疗区域精神健康服务

社区精神健康应急小组为需要支持的本地居民提供快速反应。请致电**1300 787 799** (24 小时)。

私人服务机构

悉尼西南区有多家私人精神健康服务机构。请与家庭医生讨论获得儿童心理学家或其他专家的转诊和返款事宜。

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录是悉尼西南区PHN的一项倡议。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative