

患者及家属指南

应对自杀念头



自杀确实令人担忧。如果你有自杀的念头，请相信，尽管你可能感觉自己孤身一人，但你并非孤军奋战。即使你可能有自杀的念头，你也不必受其控制，也不必独自承受这一切。

告诉自己“感觉不舒服也没关系”是自我同情的重要一步。拥抱你的情绪，即使是那些难以承受的情绪，也能让你验证自己的经历，并打开理解和解决你正在经历的事情的大门。记住，寻求支持并花时间管理你的情绪是可以的。



原因

当人们的应对资源被心理痛苦压垮时，他们就会产生自杀的念头。心理痛苦可能由难以忍受的悲伤、愤怒、压力、孤独等情绪引起。当这些情绪变得难以承受时，人们会感到绝望，并转向自杀来表达或试图逃避痛苦。

自杀的迹象：

如果你有自杀倾向，你可能会出现特定的想法、画面，以及想要付诸行动的冲动。

这些 自杀想法通常与以下情况有关：

- 以为没人关心。
- 无价值感或无用感。
- 您或其他人的感觉值得您采取自杀行为。
- 可能与描绘自杀行为和死后状态相关的图像。
- 一种伤害自己并想要死去的冲动。



这些感觉结合在一起可能会让人极其痛苦。

在帮助下，你将能够增强应对痛苦的能力。有时，痛苦也会随着时间的推移而减轻。你可以结束痛苦，而不必结束生命。但为了体验到这种解脱和改善，你需要克服强烈的自杀倾向。

应对自杀想法的技巧和资源包括：

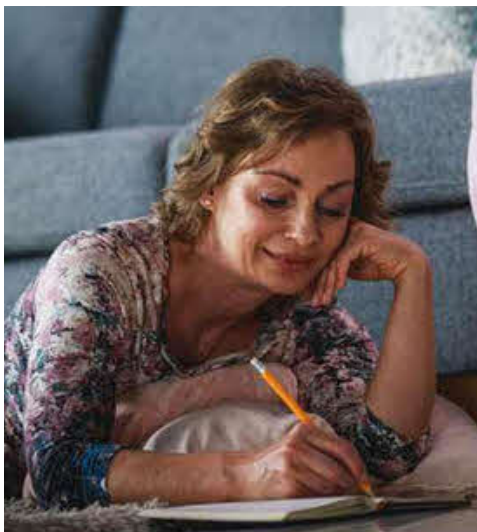
消除致命手段

当你克服自杀冲动时，营造一个能帮助你保持安全的环境至关重要。为此，你需要移除周围潜在的危险物品和药物。让这些东西难以触及，有助于你抵制自杀冲动。

寻求专业帮助

并非所有有自杀念头的人都患有精神疾病。然而，很大一部分试图自杀的人可能患有精神疾病。

在精神科医生和/或心理学家的帮助下，心理健康问题很容易得到治疗。您可能会接受药物治疗和/或心理治疗，这些方法已被证明对治疗心理健康问题有效。

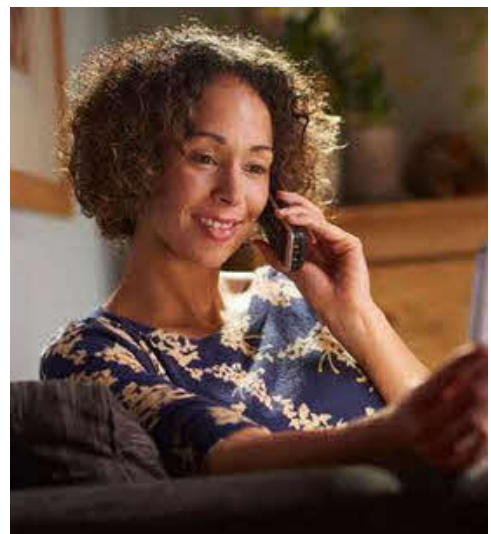


找到生存和希望的理由

在你正在经历的风暴中，你需要一个锚来守护你。这个锚是你活下去的理由。仔细思考，并写下那些赋予你生命意义的人、事、回忆和未来目标。这样做，你可能会发现，那些常常困扰有自杀倾向的人的绝望感开始消散。

拨打自杀热线

如果您极度痛苦，需要立即与人沟通，可以拨打自杀热线。这些热线免费，您可以与志愿者或受过自杀危机处理培训的专业人士交谈。



药物



抗抑郁药物常用于治疗抑郁症。虽然它们有效，但也可能存在副作用。务必与您的医疗保健提供者讨论潜在的副作用，因为副作用因人而异。您可以调整药物类型或剂量，以控制副作用并提高疗效。在整个治疗过程中，与医疗保健专业人员定期沟通至关重要。

有时，在您头脑清醒的时候，您并不想死，事实上您很聪明，能够帮助自己应对痛苦。

然而，当自杀冲动变得非常强烈时，这些资源就很难获得。因此，你可以制作一些应对卡片，提醒自己在感到不知所措时可以做些什么来安抚自己。

自杀热线电话号码：

Samaritans of Singapore
(SOS; 24 hours):
1800 221 4444

Mental Health
Helpline (24 hours):
6389 2222

Singapore Association
for Mental Health
(SAMH) Helpline:
1800 283 7019

向您的医疗保健提供者寻求支持，或者如果您在心理卫生学院有个案管理员，请直接联系您的个案管理员，或通过心理卫生学院接线员联系：63892000