

紧急联络

新加坡援人协会 (SOS)	1767 24 小时热线
	9151 1767 24 小时 WhatsApp 短信服务
全国关怀热线	1771 24小时热线
	6669 1771 24 小时 WhatsApp 短信服务
警察	999
救护车	995 紧急情况
	1777 非紧急情况

非紧急情况咨询服务

全国关怀热线	<a href="https://mindline.sg/fsmh">https://mindline.sg/fsmh</a> 关怀在线服务
新加坡心理健康协会 (SAMH) 求助热线	1800 283 7019 星期一至星期五 (公共假期除外) 上午9时至晚上6时
银丝带组织 (新加坡)	6385 3714 星期一至星期五 (公共假期除外) 上午9时至晚上5时
触爱健全网络 (TOUCHline)	1800 377 2252 星期一至星期五 (公共假期除外) 上午9时至晚上6时
关怀辅导中心 (Care Corner) *华语辅导服务	1800 3535 800 星期一至星期日 (公共假期除外) 上午10时至晚上10时
家庭服务中心 (FSC)	1800 222 0000 星期一至星期日 (公共假期除外) 上午7时至午夜12时

如需陈笃生医院护理与辅导科的  
患者心理咨询服务  
陈笃生医疗中心, B2层,  
联络热线  
6357 8222 (普通咨询)

如需更改精神科/心理科的现有诊疗预约  
陈笃生医疗中心, 4层,  
联络热线  
6889 4343 (诊所 4A)  
6889 4445 (诊所 4B)



若想了解更多详情, 请用智能手机  
扫描以上的二维码, 或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读  
的内容有任何意见或疑问, 请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

精神科  
心理科  
护理与辅导科

## 情绪风险管理须知



## 对自杀风险的认识



当一个人心烦意乱，以至于找不到任何实际的解决方法来应对境况，并认真考虑不想存活时，就会存在自杀风险。

### 1 谁可能有自杀风险？



- 失去亲人
- 预期性悲伤
- 慢性疾病、慢性疼痛或被诊断为绝症



- 财务或法律问题
- 学术或工作压力
- 人际冲突



- 原有精神疾病的复发
- 自杀未遂/自残史
- 持续酗酒或滥用药物

### 2 注意这些征兆

#### A. 情绪变化

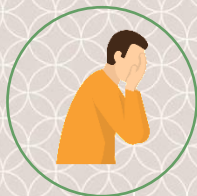
抑郁



焦虑



易怒/情绪波动大



#### B. 行为变化

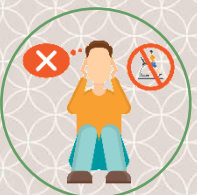
无食欲



睡眠习惯



对活动失去兴趣



自理能力差



滥用药物



#### C. 如果有自杀风险的人发生以下情况的，应立即寻求帮助：



- 表达有关结束自己生命的想法
- 寻找结束生命的方法
- 写遗嘱/告别信或赠送财产

注意：不要害怕向有自杀风险的人询问其自杀的念头。

### 3 确保环境安全



移开利器



服药期间对其进行监护



拿走有毒物品  
(例如：清洁剂)



保持房门敞开，  
并定期检查



锁上窗户格栅



把药物远离有自杀  
风险的人

### 4 帮助有自杀风险的人

#### 倾听并理解

- 倾听对方，鼓励他/她敞开心扉；
- 了解对方到目前为时的应对方式，并帮助重新定义其负面的想法；
- 和他/她一起寻找可能解决问题的资源或方案；
- 每个人对压力的处理方式都不同，不要评论他/她的对错。避免批评。记得给予他/她帮助和支持。

#### 迅速寻求专业帮助

- 知道可用的心理健康资源；
- 他/她可能会感到无助，并且很难独自寻求帮助，因此，您必须不断支持对方，寻求专业的帮助。

