

理解自杀念头与感受

自杀是指一个人结束自己的生命。这是一种极其个人且复杂的经历，常与绝望感、情感痛苦或认为别无他法应对有关。

如果您有自杀念头，重要的是要明白这并不总是意味着您想轻生。通常，这只是希望痛苦停止或从难以承受的情绪中解脱。这些念头可能让人感到沉重和孤立，但您并不孤单。



每天，全澳大利亚有成千上万的人寻求支持，找到希望，并继续过着有意义、有联系的生活。

迹象与影响

自杀的想法和感受在不同人身上会以不同方式显现。它们可能时有时无或持续存在，且会让人感到难以承受。一些常见的体验包括：



感到绝望或陷入困境

认为事情不会好转或感觉无路可走。



比平常冒更多风险

鲁莽行事、酗酒吸毒、或做出可能导致伤害的行为。



疏远他人

与朋友、家人或社交活动断开联系。



制定计划或告别

赠送个人物品或说话时仿佛自己将不复存在。



思考死亡或濒死

持续产生结束生命或逃离情感痛苦的念头。



情绪或行为变化

感到异常烦躁、麻木、或经历突然的情绪波动。

成因

自杀念头往往源于多重困境与感受的交织，例如：

依赖物质应对

酒精和毒品会加剧情绪失控与思维混乱，从而增加风险。

承受丧失与悲痛

亲友离世、关系变故或重大人生转折可能令人崩溃。

应对心理健康挑战

抑郁、焦虑等病症可能增加风险，尤其在缺乏支持时。

经历创伤或虐待

身体、情感或性虐待会引发极度痛苦。

长期病痛缠身

持续的健康问题会让日常生活变得难以承受。

感到孤立无援

缺乏人际联结或难以求助会让痛苦雪上加霜。

产生自杀念头绝非您的过错。无论何种原因，总有方法可以疏导这些感受。请记住，每一步都有支持相伴。

识别自杀倾向的征兆

制定如下计划能帮助您理解诱因、觉察念头影响，并找到保持安全的方法。

应对自杀念头

预判

哪些情境或情绪可能引发自杀念头？

例如：冲突、感到孤独、过往创伤的触发

识别

如何察觉自己需要额外支持？

例如：回避社交、情感麻木、难以处理日常事务

应对

我能采取哪些措施保障自身安全？

例如：联系可信赖的人、使用Beyond Now安全计划工具、专注于迈出下一步小行动



实用应对策略



向信任的人倾诉

向朋友、家人或支持服务机构袒露感受，有助于缓解情绪压力。



调动感官

运用接地技巧：五感法、顺序背诵、听音乐或方块呼吸法。



写下心中所想

记录日记能有效表达情绪，帮助理清当前处境。



限制接触危险物品

尽可能移除或妥善保管可能用于自伤的物品。



逐步应对

提醒自己：再强烈的情绪也不会永久持续。试着专注度过下一分钟，再下一分钟。



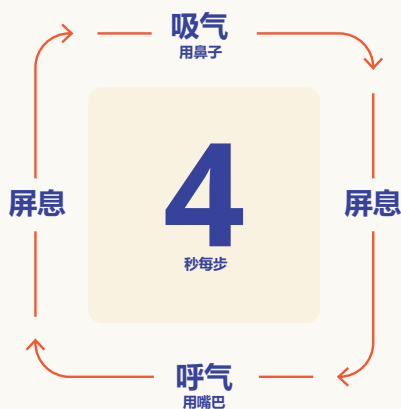
制定安全计划

列出一份能让您感到安心的事物清单、可以联系的人名，以及当您感到不安全时可采取的步骤，这些都能带来巨大改变。

想现在尝试些什么吗？

如果您感到痛苦或不知从何开始，像**方块呼吸法**或**五感觉察法**这样的实用技巧，能帮助缓解身体不适并将注意力从自杀念头转移。您也可以通过**Beyond Now**安全计划应用程序或网站制定自杀安全计划。

方块呼吸法



5感技巧

寻找...



5个你能**看见**的事物



4个你能**触摸**的物体



3种你能**听见**的声音



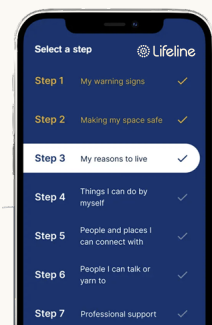
2种你能**闻到**的气味



1种你能**尝到**的味道

制定安全计划

使用**BEYOND NOW**应用
或网页工具



每个人情况不同，对他人有效的方法未必适合您，这很正常。

关键是要持续尝试，直到找到对您最有效的方式。

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

👉 lifeline.org.au/toolkit

 Lifeline

何时寻求帮助

当您或您认识的人出现以下情况时，务必联系专业医疗人员：

- ✓ 持续产生结束生命的念头或长期感到绝望。
- ✓ 情绪、睡眠或精力水平出现显著波动。
- ✓ 逐渐疏远朋友、家人或日常活动。
- ✓ 感觉自己是个负担或无力应对日常生活。
- ✓ 因情绪过载而难以集中注意力或做决定。
- ✓ 出现疲惫、疼痛或食欲丧失等身体症状。

主动求助或许艰难，但这正是坚强的表现。

随时可获得的支持能帮助您重拾掌控力，对未来怀抱希望。

支持资源

理解并应对自杀倾向不应该是独自承担的重任。

前往我们的**支持工具包**获取更多实用策略，并了解可提供帮助的全国及本地支持服务。

支持工具包还包含各类心理健康主题资讯，您可根据需要随时自主查阅。

访问lifeline.org.au/suicide/services或扫描二维码开始获取帮助。

若此刻您感到不堪重负，生命热线随时为您提供支持。

我们的服务全年无休，每周7天，每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至 0477 131 114

💬 在线聊天请访问 lifeline.org.au/crisis-chat

如遇生命危险，请拨打000。

