



chooselife

在蘇格蘭防止自殺
的國家策略及行動計劃

自殺。不要隱瞞它。要說出來。

Samaritans 08457 90 90 90

Breathing Space 0800 83 85 87

Traditional Chinese version:
Suicide. Don't hide it. Talk about it.





如果你認識的人有以下的表現，便可能有自殺的風險：

- 說出想死的念頭
- 曾經精神緊張或焦慮不安，似乎無法應付
- 看來漠不關心，情緒不穩或沉默寡言
- 對自己的外表已失去興趣
- 正在濫用藥物和/或酒精。

你可以提供協助：

- 讓他們傾訴自身的感受。
- 小心聆聽他們所說的話。
- 讓他們知道你關心他們。
- 詢問他們是否正想着自殺。
- 如果他們有立即自殺的計劃，應致電999。

說服他們和以下人士進一步傾談：

- 家人、朋友、一位家庭醫生（GP）、輔導員或一些他們能夠信任的人
- Breathing Space 或 Samaritans。

2839 7/2011 ALT 10/2013

