预防长者自杀

认识更多 + 寻找支援

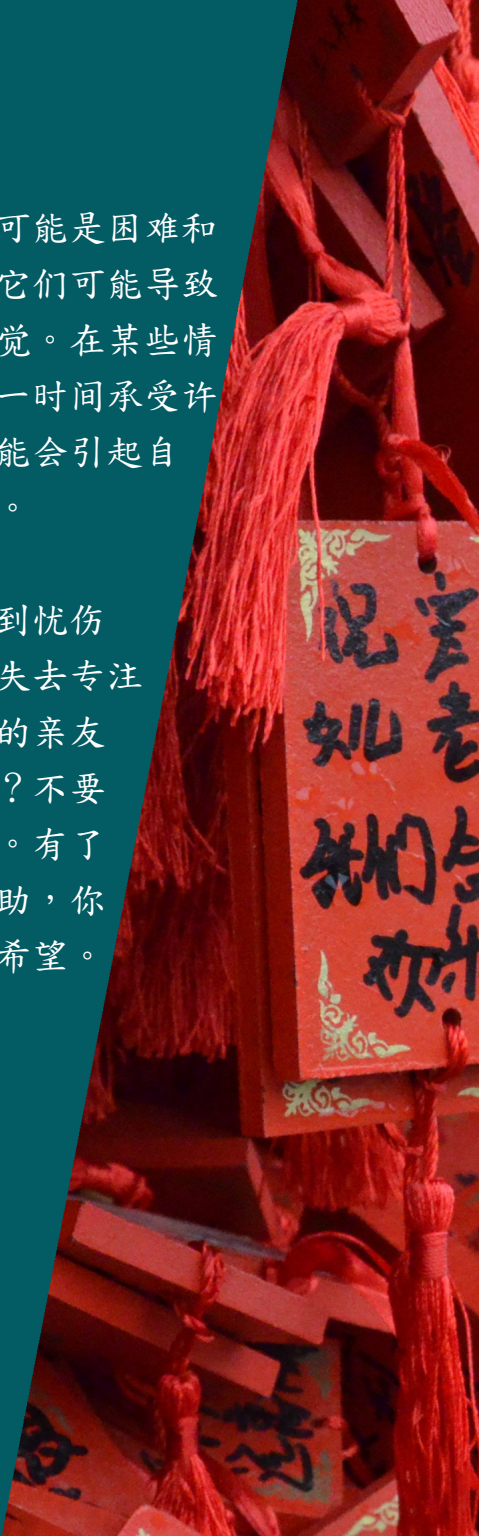
重拾希望

年纪老化的过程高低起伏。对部分人来说，晚年是人生最好的时间。

对另一些人来说，老化过程中的转变可能会构成压力。你可能有健康问题，或失去了至亲或你的独立性。

这些经历可能是困难和痛苦的。它们可能导致无望的感觉。在某些情况下，同一时间承受许多压力可能会引起自杀的念头。

你是否感到忧伤或无望？失去专注力？跟你的亲友逐渐疏远？不要感到羞愧。有了适当的帮助，你可以重拾希望。



你可以到哪儿求助？

若你想自杀，你必须寻求帮助。你并不孤单。向别人求助，让你的感觉逆转过来。家人和朋友可以提醒你人生中美好的事。他们可以帮助你寻找适当的支援。

急症室/ 9-1-1

在紧急情况下，前往医院或致电9-1-1。他们可以指引你获得你需要的帮助。

危机热线/危难中心

若你感到忧伤、无望或孤单，请致电地方危机热线。那里有关心你的人聆听。他们也知道你的社区内对你有帮助的资源。这些步骤可以帮助你找到重拾健康的途径。你可以在电话簿的最初几页或互联网上找到危机热线的目录。

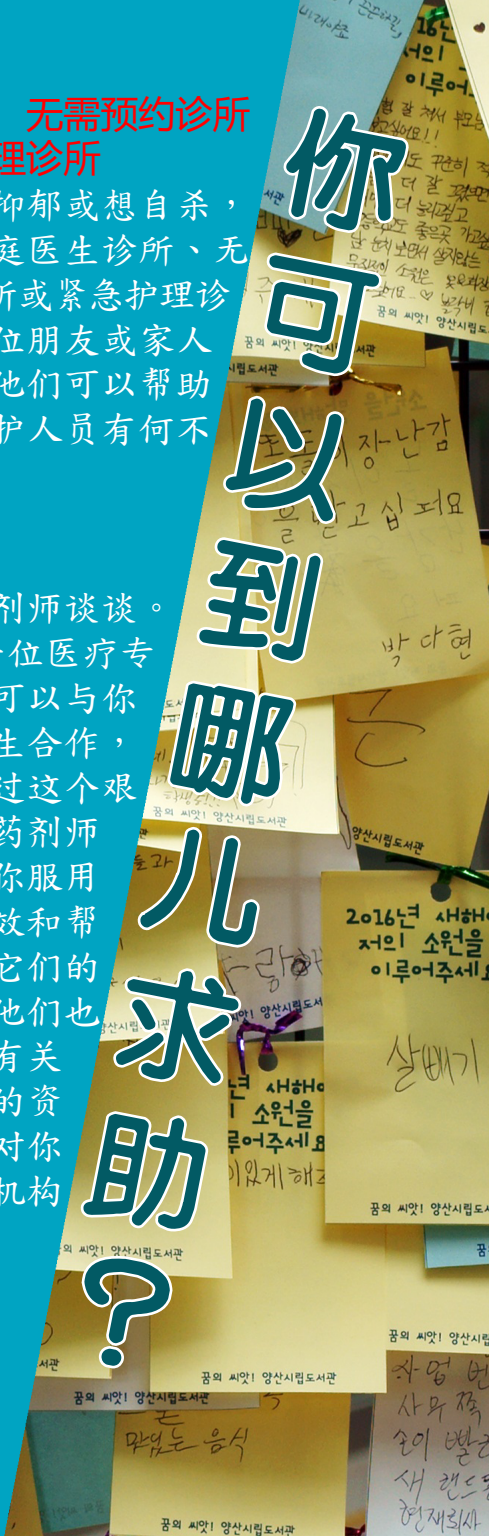
你可以到哪儿求助？

家庭医生、无需预约诊所或紧急护理诊所

若你感到抑郁或想自杀，请前往家庭医生诊所、无需预约诊所或紧急护理诊所。请一位朋友或家人陪伴你。他们可以帮助你告诉医护人员有何不妥。

药剂师

跟你的药剂师谈谈。他/她是一位医疗专业人士，可以与你和你的医生合作，指引你渡过这个艰难时期。药剂师有助确保你服用的药物有效和帮助你明白它们的副作用。他们也可以提供有关心理健康的资讯，包括对你有帮助的机构和资源。



下面是一些促进健康和照顾你心理健康的途径。这些建议可以助你重建希望和人生意义或目标。

活得健康和老得健康

跟你的家人和朋友联络。与认识你的人共聚。

过积极的生活和照顾自己——参加运动，吃好睡好，减少吸烟和喝酒。

与别人联系——参加在你社区里的宗教、灵性或社交团体。

可能的话，考虑参与志愿工作。

培养新的爱好或发展你喜欢的兴趣。

若你感到抑郁或想自杀，要寻求帮助。

上述部分建议比其他建议较易做到。与你的家人、朋友和照护者讨论这些建议。这些支持你的人可以帮助你寻找新颖、有创意的途径促进健康和保持健康。你也可能启发他们去保障和改善他们的健康。

为你所爱的人担忧？

提供支持

若你认识的人正在挣扎，向他们伸出援手。支持你爱的人寻找他们需要的帮助。你可以做些什么？与他们交谈，聆听和表示关注，让他们知道你关心他们。向他们保证他们并不孤单。直接而温柔地发问。向医疗专家寻求意见。

留意长者自杀的警告讯号。学会辨别有自杀风险的人。认真看待这些警告讯号。

有自杀风险的人可能会：

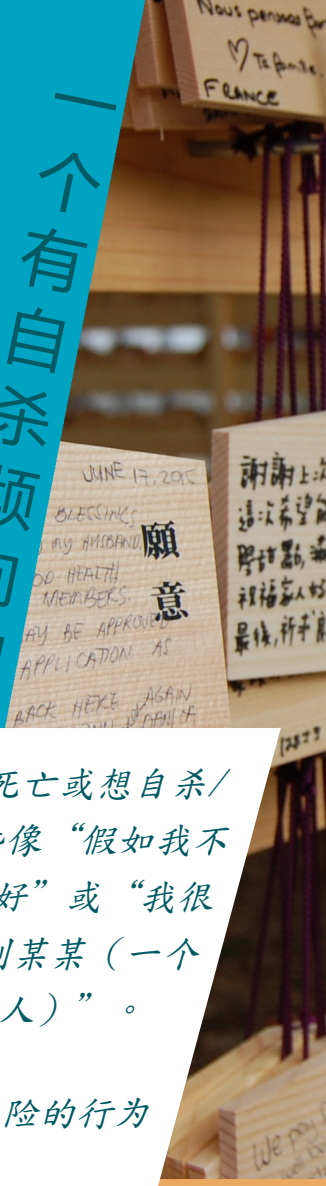
- 感到忧伤或抑郁，睡眠和进食有困难。
- 孤立离群，避开他们的朋友、家人或社会支持。
- 感到无望、无助、焦虑或一无是处。
- 对他们关心的事物失去了兴趣。

有自杀风险的人可能会：

- 失去了独立性，或感到自己成为别人的负担。
- 看不到生存的理由，或失去人生目标。
- 突然从深切的忧伤转为平静或快乐。
- 感到身陷困境或走投无路。
- 感到难以承受和不能应付。
- 经历创伤，或甚至曾经尝试自杀。

*参考与此有关的“长者与抑郁症”小册子里的抑郁症症状。

一个有自杀倾向的人可能采取的行动：



- 谈及死亡或想自杀/说一些像“假如我不在就更好”或“我很快会见到某某（一个已离世的人）”。
- 对危险或危险的行为有兴趣。
- 与性格不符地冒险，例如喝酒太多或花费金钱。

警告讯号

警告讯号可能伴随着正常的行为

例如：

准备踏上一个长时间而没有计划的旅程（缴付账单，取消订报或电话服务等）。

突然无缘无故地安排事务（例如：写或改遗嘱；把贵重的财物送给别人；把宠物送给别人或人道毁灭；把照片、信件或重要文件丢弃；写“道别信”；购买人寿保险；准备葬殓安排）。

如果你认识的人出现警告讯号，立即寻求紧急或医疗帮助。

等候帮助的时候...

不要让想自杀的人独处。

以支持和不批判的方式聆听。

提醒他们生存的理由和使他们有希望的事物。

然后，重建希望。

与你所爱的人保持联系。你持续的支持将会对他们有帮助。

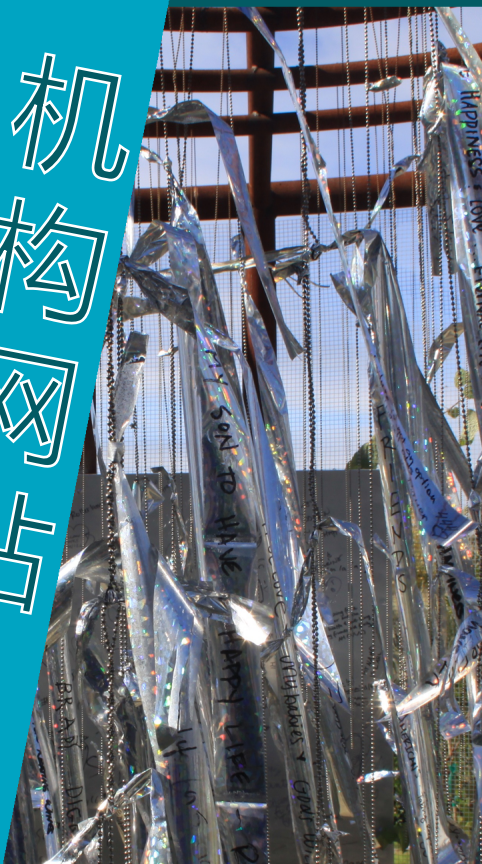
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (CCSMH)
加拿大长者心理健康联盟
www.ccsmh.ca

Canadian Association for Suicide Prevention (CASP)
加拿大防止自杀协会
www.suicideprevention.ca

Canadian Caregiver Coalition (CCC)
加拿大照护者联盟
www.ccc-ccan.ca

Canadian Mental Health Association (CMHA)
加拿大心理健康协会
www.cmha.ca

机构网站



重要保健电话号码
使用这个部分记录可以帮助你的机构和服务。

紧急求助： 9-1-1

医生

辅导员/治疗师

药剂师

危难/危机热线

加拿大心理健康协会地方分支

灵性领袖或其他社区支持

Bring solutions to light
Mettre en lumière
les solutions

加拿大长者心理健康联盟
“全国性长者心理健康指引：
评估自杀风险和预防自杀”。

获加拿大公共卫生局及启康
药房资助和合作编制。

免责声明：这本小册子的制
作目的只为提供资讯，而非
为诠释或用作医疗作业标准。