

紧急联络

新加坡援人协会(SOS) 1800 221 4444
24小时热线

新加坡心理卫生学院(IMH) 6389 2222
热线 24小时热线

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 1800 202 6868
24小时热线
(仅在COVID-19疫情期间可用)

新加坡心理健康协会 (SAMH) 求助热线 1800 283 7019
星期一至星期五
9am 至 1pm
2am 至 6pm

银丝带组织(新加坡) 6385 3714
星期一至星期五
9am 至 5pm

触爱健全网络 1800 377 2252
星期一至星期五
9am to 6pm

关怀辅导中心 *华语辅导服务 1800 353 5800
星期一至星期五
10am 至 10pm

家庭服务中心(FSC) 1800 222 0000
星期一至星期五
7am 至 12am

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

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？



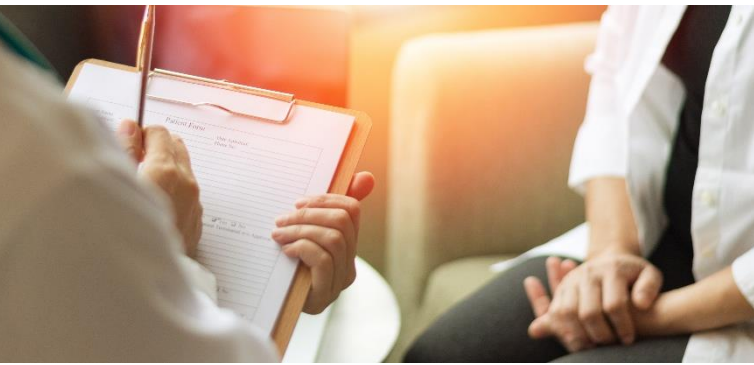
- 失去亲人
- 预期性悲伤
- 慢性疾病、慢性疼痛或被诊断为绝症



- 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；
- 了解对方到目前为正的应对方式，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。

