

笑容的另一面 也許暗藏痛苦



你身邊的朋友，家人或同事，都有可能正在痛苦的情緒中掙扎，甚至內心產生自殺的念頭，他們有可能只抱怨身體上的疼痛及痛苦，甚至外表卻似乎若無其事。

若你留心觀察他們出現以下任何警告徵兆，並出現不尋常的行為，請伸出援手，及時提供協助。

- 談過想尋死或自殺的念頭
- 尋找傷害自己的方法
- 深感沮喪，不堪壓力負荷或陷入情緒困境
- 一直嗜睡或失眠
- 經常喜怒無常，煩躁或憤怒
- 對自己原本喜歡的事物失去興趣
- 作冒險的行為讓自己陷入危險之中
- 增加酒精或藥物的用量
- 將自己的財物送贈給別人
- 感覺自己成為別人的負擔
- 安排整理自己的事務

如果你觀察到身邊的親友有任何上述徵兆，就代表你需要投入更多關懷。請向醫生諮詢或撥打全美自殺預防生命線1.800.273.8255 獲得更多資訊。

**KNOW
THE SIGNS**

認識前兆

suicideispreventable.org
自殺可以預防

