



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

生仍可戀

我有自杀的念头，怎么办？

我觉得很辛苦，心在痛，问题好像永远解决不了，心想：「死、可以一了百了，得到解脱」。

但是，请你花数分钟想想和试试这单张内的建议，可能你会得到一些启发。



1
痛苦

是会过去的！

很多人在极度烦恼和痛苦时都曾想过自杀，曾尝此苦的人都会说：「**只要坚持下去，痛苦是会熬得过的！**」

试想一下，你以前也曾经渡过不少难关，在当时总是感到十分棘手难受，但过了一段日子，便发觉原来自己是可以熬得过和克服它的。



要面对这些痛苦困难，你可以：

有心事说出来！

找一些朋友或家人倾诉。若他们不理解你的苦况，请不要气馁，也许他们不知如何处理你的烦恼，才索性置诸不理罢了！请你继续寻找一个能够明白你的苦况和愿意协助你的聆听者。



你仍然是

有用、有价值的人！

也许你感到自己无甚么用处，这只不过是你在极度抑郁情绪下的消极想法，你的亲友需要你，辅导人员乐于助你渡过难关，在你的情绪康复后，必定可以对己对人有所贡献。

前面仍然

有一线曙光！

也许你感到无望，不相信明天。但是，抑郁症的过来人会告诉你，这只不过是你现在身处困境的想法。若你接受治疗，就会看见一道曙光，重见天日。



问题必定有转机！

问题可能在一时之间无法解决，但是**总有一些应变和救急的方法**。如果你的情绪平伏一点，你的应变能力也会增强，让你可以一步一步的处理面前的困难。



值得生存！

不单要为他人生存，更重要的是为了自己而生存。要减轻痛苦并不一定需要离开这个世界，学习放下那些令你感到痛苦的人物和事情是一个更好的方法。



谢谢你仍然在阅读此单张，我相信你是想帮助自己的。

在你心情比较平静的一刻，让我们来准备一些紧急自救计划，安排一下在情绪极度低落时，自己应该怎样做：

(一) 安全至上

把那些可以伤害自己的物品交给可信赖的人保管（如把药物交由亲友安放派发、收起利器、锁好窗户、抛掉炭等）。

(二) 要有「人气」

走进一些有人的地方，会较独处一角安全一点，并可减低继续「钻牛角尖」、胡思乱想的机会。



(三) 紧急电话

随身携带一些亲友或辅导求助电话号码，在需要时致电求助。
支持下去，必有转机！

(四) 不要放弃！

把一些有鼓励作用的句子，或者亲爱的人的物品带在身旁，在想放弃之时，用来提醒自己，只要生存在世上，问题必定会有所改善和解决。

「留得青山在，那怕无柴烧！」

现在你最需要的是给自己一个机会，鼓起勇气，让以下的机构和热线同心携手帮助你渡过这个令人沮丧的难关，走出抑郁症的困局！

求助热线

社会福利署热线	2343 2255
撒玛利亚防止自杀会	2389 2222
医院管理局精神科热线	2466 7350
生命热线	2382 0000

求助机构

社会福利署及各社会服务机构
家庭医生
医院管理局辖下之急症室或精神科诊所及医院

我们对你只有一个简单的要求：
紧紧的握着这求助
机会，不要放弃！





作者：「战胜抑郁」大行动工作小组

编辑：青山医院精神健康学院

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路十五号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院2013（第三版）

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。
请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。