



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



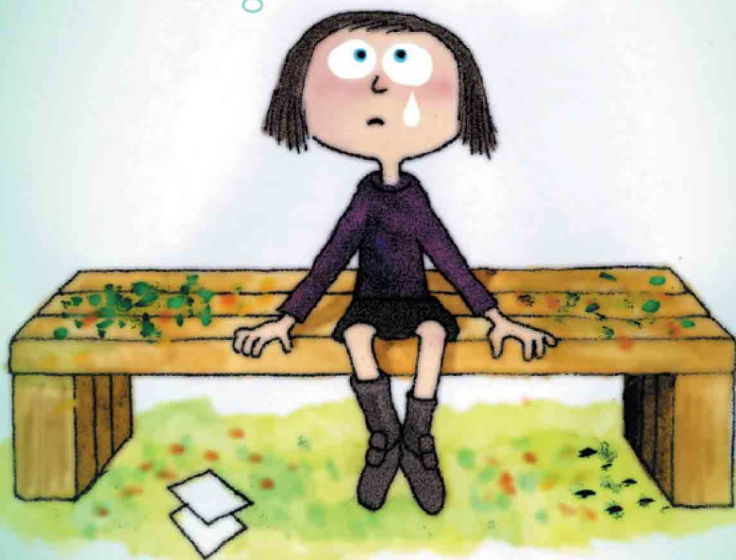
青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

生仍可戀

我有自殺的念頭，怎麼辦？

我覺得很辛苦，心在痛，問題好像永遠解決不了，心想：「死、可以一了百了，得到解脫」。

但是，請你花數分鐘想想和試試這單張內的建議，可能你會得到一些啟發。



痛苦

是會過去的！

很多人在極度煩惱和痛苦時都曾想過自殺，曾嘗此苦的人都會說：「**只要堅持下去，痛苦是會熬得過的！**」

試想一下，你以前也曾經渡過不少難關，在當時總是感到十分棘手難受，但過了一段日子，便發覺原來自己是可以熬得過和克服它的。



要面對這些痛苦困難，你可以：

有心事說出來！

找一些朋友或家人傾訴。若他們不理解你的苦況，請不要氣餒，也許他們不知如何處理你的煩惱，才索性置諸不理罷了！請你繼續尋找一個能夠明白你的苦況和願意協助你的聆聽者。



你仍然是 有用、有價值的人！

也許你感到自己無甚麼用處，這只不過是你在極度抑鬱情緒下的消極想法，你的親友需要你，輔導人員樂於助你渡過難關，在你的情緒康復後，必定可以對己對人有所貢獻。

前面仍然 有一線曙光！

也許你感到無望，不相信明天。但是，抑鬱症的過來人會告訴你，這只不過是你現在身處困境的想法。若你接受治療，就會看見一道曙光，重見天日。



問題必定有轉機！

問題可能在一時之間無法解決，但是**總有一些應變和救急的方法**。如果你的情緒平伏一點，你的應變能力也會增強，讓你可以一步一步的處理面前的困難。



值得生存！

不單要為他人生存，更重要的是為了自己而生存。要減輕痛苦並不一定需要離開這個世界，學習放下那些令你感到痛苦的人物和事情是一個更好的方法。



謝謝你仍然在閱讀此單張，我相信你是想幫助自己的。

在你心情比較平靜的一刻，讓我們來準備一些緊急自救計劃，安排一下在情緒極度低落時，自己應該怎樣做：

(一) 安全至上

把那些可以傷害自己的物品交給可信賴的人保管（如把藥物交由親友安放派發、收起利器、鎖好窗戶、拋掉炭等）。

(二) 要有「人氣」

走進一些有人的地方，會較獨處一角安全一點，並可減低繼續「鑽牛角尖」、胡思亂想的機會。



(三) 緊急電話

隨身攜帶一些親友或輔導求助電話號碼，在需要時致電求助。
支持下去，必有轉機！

(四) 不要放棄！

把一些有鼓勵作用的句子，或者親愛的人的物品帶在身旁，在想放棄之時，用來提醒自己，只要生存在世上，問題必定會有所改善和解決。

「留得青山在，那怕無柴燒！」

現在你最需要的是給自己一個機會，鼓起勇氣，讓以下的機構和熱線同心攜手幫助你渡過這個令人沮喪的難關，走出抑鬱症的困局！

求助熱線

社會福利署熱線	2343 2255
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
醫院管理局精神科熱線	2466 7350
生命熱線	2382 0000

求助機構

社會福利署及各社會服務機構
家庭醫生
醫院管理局轄下之急症室或精神科診所及醫院

我們對你只有一個簡單的要求：

緊緊的握著這求助
機會，不要放棄！





作者：「戰勝抑鬱」大行動工作小組

編輯：青山醫院精神健康學院

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路十五號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院2013（第三版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。
請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。