

# 自杀预防热线与资源

<b>Suicide and Crisis Lifeline*◇</b> (自杀与危机生命线)	致电/发短信至 <b>9-8-8</b> 或访问 <a href="http://988lifeline.org">988lifeline.org</a> 按 1 接通退伍军人危机热线
<b>Crisis Text Line*◇</b> (危机短信电话线)	发短信 "HOME" 至 741-741
<b>DMH Access Warm Line*◇</b> (心理健康局服务暖线)	致电 1-800-854-7771
<b>Disaster Distress Hotline*◇</b> (灾难危机热线)	致电 1-800-985-5990
<b>Teen Line (青少年热线)</b>	致电 310-855-4673 (太平洋时间晚上 6-10 时) 发短信 "TEEN" 至 839-863 (太平洋时间晚上 6-9 时)
<b>California Youth Crisis Line*</b> (加州青少年危机热线)	致电/发短信至 1-800-843-5200
<b>Trevor Project*</b> (“特雷弗计划”)	致电 1-866-488-7386 或发短信 "START" 至 678-678
<b>211 LA County*◇</b> (洛杉矶县211电话)	致电 211 或访问 <a href="http://211la.org">211la.org</a>
<b>CalHOPE Connect Warm Line*◇</b> (CalHOPE 连接暖线)	致电 1-833-317-HOPE (4673)
<b>CopLine*</b> (警察热线)	致电 1-800-267-5463, 访问 <a href="http://copline.org">copline.org</a>
<b>DMH Older Adult Services</b> (心理健康局老年人服务)	访问 <a href="http://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults">dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults</a>
<b>Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives</b> (自杀预防生命线 - 美国原住民和阿拉斯加原住民)	访问 <a href="http://988lifeline.org/help-yourself/native-americans">988lifeline.org/help-yourself/native-americans</a>
<b>Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project</b> (洛杉矶县青少年自杀预防计划)	访问 <a href="http://preventsuicide.lacoe.edu">preventsuicide.lacoe.edu</a>
<b>Know the Signs (“知道迹象”)</b>	访问 <a href="http://suicideispreventable.org">suicideispreventable.org</a>
<b>Los Angeles Suicide Prevention Network</b> (洛杉矶自杀预防网络)	访问 <a href="http://lasuicidepreventionnetwork.org">lasuicidepreventionnetwork.org</a>

\*24/7全天候开通

◇ 提供更多语言版本的资源



扫描获取自杀预防建议和资料。



# 哪些迹象显示我可能需要援助？

## 我感觉.....

- 麻木和疏离
- 焦虑或严重恐惧
- 内疚或羞耻感
- 悲伤/抑郁
- 无助/否认
- 情绪波动
- 过度敏感
- 害怕人群/害怕孤单
- 自我意识过剩
- 有自杀想法
- 冷漠
- 压力过大

## 我的身体会出现.....

- 失眠
- 出汗或发抖
- 食欲不振或食欲增加
- 身体敏感
- 不想被触碰
- 心跳加快和/或血压上升
- 频繁生病
- 皮疹和/或荨麻疹
- 恶心和/或排便异常
- 身体疼痛/肌肉酸痛
- 极度疲劳或精疲力竭
- 噩梦

## 我的行为看起来.....

- 自我孤立
- 难以集中注意力
- 回避特定地点、人群或活动
- 愤怒突然爆发或暴怒
- 容易受惊
- 外表变化
- 信任问题
- 对日常活动的兴趣或参与减少
- 破坏人际关系
- 危险行为
- 酒精和毒品使用增加

## 什么是“着陆”活动？

“着陆” (grounding) 练习是当我们在想起创伤性经历时能帮助我们管理不安或不愉快的想法的简短活动。以下是一些不同的“着陆”技巧：

 喝杯水

4-7-8

4-7-8 呼吸法：

吸气 4 秒；屏住呼吸 7 秒；呼气 8 秒。重复。



五指呼吸法：

把一只手放在面前，手指展开。用另一只手的食指沿着手的整个外缘划动，慢慢来，在沿着手指向上划时吸气，在向下划时呼气。

3

隔 3 倒数：

通过在心中从 100 开始隔 3 倒数（100, 97, 94等）来放慢你飞驰的思绪。



5-4-3-2-1 “着陆”技巧：

注意 5 件你可以看见的东西；4 件你可以触摸的东西；3 件你可以听到的东西；2 件你可以闻到的东西；1 件你可以尝到的东西。



从事一项创造性活动：

写日记，玩陶土，画画，做剪贴画。你做的东西不一定要很棒！重要的是享受过程。



扫描获取更多与创伤相关的  
建议和学习资料。

# 自殺預防熱線與資源

<b>Suicide and Crisis Lifeline*◇</b> (自殺與危機生命線)	致電/ 傳簡訊至 <b>9-8-8</b> 或造訪 <a href="http://988lifeline.org">988lifeline.org</a> 按 1 接通退伍軍人危機熱線
<b>Crisis Text Line*◇</b> (危機簡訊電話線)	傳簡訊「HOME」至 741-741
<b>DMH Access Warm Line*◇</b> (心理健康局服務暖線)	致電 1-800-854-7771
<b>Disaster Distress Hotline*◇</b> (災難危機熱線)	致電 1-800-985-5990
<b>Teen Line</b> (青少年熱線)	致電 310-855-4673 (太平洋時間晚上 6-10 時) 傳簡訊「TEEN」至 839-863 (太平洋時間晚上 6-9 時)
<b>California Youth Crisis Line*</b> (加州青少年危機熱線)	致電/傳簡訊至 1-800-843-5200
<b>Trevor Project*</b> (「特雷弗計劃」)	致電 1-866-488-7386 或 傳簡訊「START」至 678-678
<b>211 LA County*◇</b> (洛杉磯縣211電話)	致電 211 或造訪 <a href="http://211la.org">211la.org</a>
<b>CalHOPE Connect Warm Line*◇</b> (CalHOPE 連接暖線)	致電 1-833-317-HOPE (4673)
<b>CopLine*</b> (警察熱線)	致電 1-800-267-5463, 造訪 <a href="http://copline.org">copline.org</a>
<b>DMH Older Adult Services</b> (心理健康局老年人服務)	造訪 <a href="http://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults">dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults</a>
<b>Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives</b> (自殺預防生命線 - 美國原住民和阿拉斯加原住民)	造訪 <a href="http://988lifeline.org/help-yourself/native-americans">988lifeline.org/help-yourself/native-americans</a>
<b>Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project</b> (洛杉磯縣青少年自殺預防計劃)	造訪 <a href="http://preventsuicide.lacoe.edu">preventsuicide.lacoe.edu</a>
<b>Know the Signs</b> (「知道跡象」)	造訪 <a href="http://suicideispreventable.org">suicideispreventable.org</a>
<b>Los Angeles Suicide Prevention Network</b> (洛杉磯自殺預防網絡)	造訪 <a href="http://lasuicidepreventionnetwork.org">lasuicidepreventionnetwork.org</a>

\*24/7全天候開通。

◇ 提供更多語言版本的資源。



掃描獲取自殺預防建議和資料。



# 哪些跡象顯示我可能需要援助？

## 我感覺.....

- 麻木和疏離
- 焦慮或嚴重恐懼
- 內疚或羞恥感
- 悲傷/抑鬱
- 無助/否認
- 情緒波動
- 過度敏感
- 害怕人群/害怕孤單
- 自我意識過剩
- 有自殺想法
- 冷漠
- 壓力過大

## 我的身體出現.....

- 失眠
- 出汗或發抖
- 食欲不振或增加
- 身體敏感
- 不想被觸碰
- 心跳加快和/或血壓上升
- 頻繁生病
- 皮疹和/或蕁麻疹
- 噁心和/或排便異常
- 身體疼痛/肌肉酸痛
- 極度疲勞或精疲力竭
- 噩夢

## 我的行為看起來.....

- 自我孤立
- 難以集中注意力
- 回避特定地點、人群或活動
- 憤怒突然爆發或暴怒
- 容易受驚
- 外表變化
- 信任問題
- 對日常活動的興趣或參與減少
- 破壞人際關係
- 危險行為
- 酒精和毒品使用增加

## 什麼是「著陸」活動？

「著陸」(grounding) 練習是當我們在想起創傷性經歷時能幫助我們管理不安或不愉快的想法的簡短活動。以下是一些不同的「著陸」技巧：

 喝杯水

4-7-8

4-7-8 呼吸法：

吸氣 4 秒；屏住呼吸 7 秒；呼氣 8 秒。重複。



五指呼吸法：

把一隻手放在面前，手指展開。用另一隻手的食指沿著手的整個外緣划動。慢慢來，在沿著手指向上划時吸氣，在向下划時呼氣。

3

隔 3 倒數：

透過在心中從 100 開始隔 3 倒數 (100, 97, 94等) 來放慢你飛馳的思緒。



5-4-3-2-1 「著陸」技巧：

注意 5 件你可以看見的東西；4 件你可以觸摸的東西；3 件你可以聽見的東西；2 件你可以聞到的東西；1 件你可以嘗到的東西。



從事一項創造性活動：

寫日記，玩陶土，畫畫，做剪貼畫。你做的東西不一定要很棒！重要的是享受過程。



掃描獲取更多與創傷相關的建議和學習資料。

