

在自我伤害或放弃生命之前请尝试以下步骤：

你喝过水了吗？

如果没有，请喝一杯水。

在过去的三个小时里您吃过饭吗？

如果没有，那就吃些含蛋白质，而不仅仅是含有碳水化合物的食物。看看家里有没有些你喜欢的坚果？或者来个西红柿炒蛋？

在过去的一天里你洗过澡吗？

如果还没，请洗个澡。

在过去的一天里，你伸了懒腰吗？起身活动活动胫骨了吗？

如果还没，请立即试试。如果你没有精力去跑步或去健身房，只需出门到周围走走。如果天气不好，也可以考虑在当地购物中心内快步走。

在过去的一天中，您对什么人说过些赞美、感恩的话吗？

无论是在线还是面对面说都行哦！现在就注意一下周围的人事物，给个真心的赞美吧！

在过去的一天中，您试过让身体随着音乐摇摆吗？

你可以试着播自己喜欢的歌，然后在房里听着歌原地跑步，或者播一首你喜欢的快歌劲舞一番。刚开始，你可能会觉得很拙，但无论如何请尝试让自己随着音乐动起来。

在过去的一天中，您是否拥抱过任何生物？

如果还没有，请试试。不要害怕要求拥抱家人、家庭宠物、朋友，或朋友的宠物。许多人都喜欢被拥抱。真心的拥抱可以促进脑部产生催产素、舒缓肌肉、降低血压，等等功效。

如果现在是白天：您穿得好吗？

如果还没，穿上睡衣以外的干净衣服或是你喜欢的衣服。

如果现在是晚上：想想你是否觉得疲倦，但拒绝入睡？

还是不觉得困，但心里知道是该休息的时候了？

穿上舒服的睡衣，播些倾盆大雨或海浪的声音或你认为舒适的白噪声，在床上找个舒服的姿势（有兴趣的话，可以尝试免费的应用程序，White Noise）。轻轻闭上眼睛，做几次深呼吸（记住呼气的时间要比吸气的时间长），就这样呆着 20 分钟。期间不许使用任何电子屏幕。如果 20 分钟后仍然睡不着，你可以再起床活动活动，无需为此而感到压力。

此外，你是否尝试过以下策略？（这些都是经历过心理危机的人普遍认为有帮助的活动）

- 与人交谈（找家人，给朋友打电话，给服务热线打电话）
- 洗冷水澡 / 用冷水洗脸（水温建议冰冷）
- 手握着冰块
- 听音乐
- 触摸不同质感的表面
- 拥抱泰迪熊
- 散步或跑步
- 做艺术品或手工艺品

你是否觉得缺乏成就感？

尝试完成一些小任务，例如回复电子邮件、洗碗，或整理抽屉。你做得很好！

你最近是否在身心上、社交活动上过度操劳？

如果是的话，可能接下来几天都会觉得疲惫。这是正常的。给自己一个星期的时间修养身心。

你已经等了一个礼拜吗？

有时候，风雨过后，我们对生活的看法难免会有些扭曲，甚至在当下无法认清自己暂时无法清楚地思考。有时候，可能生活里没有明显的波折，我们也会有这样的想法或情绪。这是正常的。无论怎么样，再维持一周的时间，然后再看看你的感受是否仍然完全没变化。

如果你在此刻有自杀/自残的冲动

请立即向身边可靠的人倾诉你的感受（例如家人、朋友，或学校辅导员）。当我们感到绝望的时候，思路往往难以清晰。旁观者虽然无法感同身受，但可能旁观者清。应许别人陪在你身边（甚至可以保持着电话通话让另一个人陪着你），一直到你得到需要的帮助，以确保你的安全。

如果当下没法找到别人陪你，或始终没法确保自己的安全，请立即联系医疗专业人员，并告诉他们这是个医疗紧急情况：

- 致电您当地的医院，并要求与心理健康部门交谈，或
- 去您的家庭医生或医院急诊科 - 在那里等待，直到见到医生为止，或
- 拨打紧急热线 000 - 救护车可以协助你，把你送往医院，或
- 致电给心理危机管理/援助热线：危机评估和治疗团队（CATT）是专在心理健康危机期间可以提供人帮助的团队（每周 7 天，全天 24 小时提供帮助）。以下是澳洲各个州的相关机构的联系方式：

Mental Health Crisis Team - <https://www.healthdirect.gov.au/crisis->



Jasmine Loo Psychology

Celebrating neurodiversity

management

- **ACT** - 1800 629 354 FREE – Mental Health Triage Service
- **NSW** - 1800 011 511 FREE – Mental Health Line
- **NT** - 1800 682 288 – Northern Territory Crisis Assessment Telephone Triage Service
- **QLD** - 1300 MH CALL (1300 64 22 55) FREE - 24-hour specialist mental healthcare
- **SA** - 13 14 65 FREE – Mental Health Triage Service
- **TAS** - 1800 332 388 FREE – Mental Health Services Helpline
- **VIC** - 1300 363 746 FREE – Psychiatric triage (information, assessment and referral) 24 hours a day, 7 days a week
- **WA** - 1800 676 822 FREE – Mental Health Emergency Response Line
- Lifeline Telephone Counselling Service: 13 11 14 <https://www.lifeline.org.au/>
- Kids Helpline (5-25 岁人士): call 1800 55 1800 <https://kidshelpline.com.au/>
- SANE Australia: call 1800 187 263 <https://www.sane.org/get-help>
- Suicide Callback Service: 1300 659 467
<https://www.suicidecallbackservice.org.au/>

与这些机构联系上之后，如有需要，可以英文向他们表明你需要电话翻译员的协助（“ I need a Mandarin/Cantonese interpreter”），他们会尽力协助。

每个人都是独特的，所以建议您根据自己的需要、能力和资源来为此文档做出适当的更改。

你永远比你想象中坚强。