

在此获取预防帮助

如果您或您认识的人正遭受自杀念头的困扰, 请务必保障自己或他人的住所安全。研究表明, 限制获取可能用于自杀的工具(如药物或枪支)有助于预防悲剧发生。

根据2024年Howard县健康评估调查, 三分之一的居民表示曾感到情绪低落、抑郁或绝望。这些情绪有时可能引发自杀念头, 但如果您或身边的人正受到这方面的困扰, 您依然可以采取提供帮助。简单的行动就能带来巨大改变。

支持与资源

马上获取帮助

911 - 如果存在直接安全风险 或医疗紧急情况, 请拨打911求助。

988自杀和危机救生热线

致电/发短信/ 与988聊天 - 全天候保密支持

- 退伍军人和
现役军人, 请按1
- 西班牙语(西班牙语) 请按2

资源

Howard县卫生局 (Howard County Health Department)

行为健康资源
410-313-6202

其他资源

[基层危机干预 - 988](#)

[NAMI - Howard县](#)

[青少年健康问题 - 心理健康及自杀预防](#)

[CAREAPP 自杀预防资源 - findhcreources.org](#)

守护 您的家园

自杀预防指南。



地方健康促进联盟 (LHIC) 自杀预防资源
www.hclhic.org/healthy/suicide-prevention



Howard County
Local Health Improvement Coalition
(HCLHIC)

Howard County Health Department
8930 Stanford Blvd. • Columbia, MD 21045
lhic@howardcountymd.gov

www.bcps.org



2025年 2月

Howard County LHIC

Local Health Improvement Coalition



您可以采取哪些措施

给予支持

如果有人想自杀，请谨慎对待和处理。

- 请与对方进行交谈。
- 与他们进行私密对话。
- 仔细倾听，不要评判；表现出您很关心他们。
- 直接询问他们是否正在考虑自杀。（这不会让他们产生自杀的想法。）

如果您正遭受困扰，请向朋友或亲人倾诉，或**请拨打 988**并要求与专业心理咨询师通话。

(资料来源:罗德岛州卫生部自杀预防部门与科罗拉多州公共卫生与环境部 (Rhode Island Dept. of Health, Suicide Prevention & Colorado Dept. of Public Health & Environment))

有害物质

上吊是一种常见的自杀方式。由于绳子、电线、床单等日常物品均可当作自杀工具，预防可能较为困难。但是，务必要意识到这些可能的自杀方式，尽可能将相关物品拿走或锁起来。

药物管理

将所有药物存放在保险盒或带锁的橱柜中。尤其要锁好处方药、非处方 (OTC) 止痛药和安眠药。可咨询医生或药剂师，获取泡壳包装药品或申请限量供应。安全妥善处理不需要的药物。

枪支管理

请采取以下措施确保安全存放：

- 保持枪支卸下弹药，并将枪支与弹药分别上锁存放。
- 使用钢缆锁、保险盒或保险箱，并妥善保管钥匙。

如果家中有人正遭受心理健康挑战或危机的困扰：

- 暂时将枪支移离住所。
- 委托信任的人代为保管，或致电 [Maryland州安全存储地图](#)上列出的本地射击场、枪支商店或执法机构。扫描二维码了解更多信息。



bit.ly/3OW5Kdb

有害物质

拿走或锁好电线和绳索。安全处置多余的汽油、防冻剂、漂白剂及其他化学品。

给予支持

询问并倾听。询问他人近况并不带评判地倾听他们的倾诉。

药物管理

锁好或妥善安置药物。

枪支管理

拿走或锁好。异地存放最安全。安全上锁存放是次优选择。

