

笑容的另一面， 也許暗藏痛苦



別人深陷於痛苦情緒的警訊，並非都明顯可見，但你若留心觀察出徵兆，就能及時提供協助。

您身邊的人是否：

- 談過想尋死或自殺的念頭？
- 深感沮喪、不堪壓力負荷或被情緒困擾？
- 抱怨身體上的持續疼痛及痛苦？
- 一直嗜睡或失眠？
- 哭泣過度？
- 出現不尋常行為？
- 經常喜怒無常、煩躁或憤怒？
- 對自己原本喜歡的事物失去興趣？
- 讓自己陷入危險之中？
- 濫用酒精或藥物？
- 將自己的財物送贈給別人？
- 安排或整理自己的事務？

如果你觀察到身邊的親友有任何上述徵兆，就代表你需要投入更多關懷。請向醫生諮詢或撥打全美自殺預防生命線 **1.800.273.8255** 獲得更多資訊。

**KNOW
THE SIGNS**

認識前兆



suicideispreventable.org
自殺可以預防