

給企圖自殺倖存者 的資源



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

帶來希望的信息

您曾企圖自殺但卻存活下來了，為此我們心懷感恩。儘管感覺似乎永遠不會好轉，但仍有許多健康的方法有助於緩解痛苦。您有可能從傷痛中恢復，重建一個值得您享受的人生。

此一資源是為了協助您、帶領您轉回生命的道路。善用這裡提供的資源，有助於您在人生路途獲得啟發。當您跨出復原的關鍵第一步時，我們願成為您的基石。即使這可能很艱難，也許難以忍受，但您一定要曉得：您可以做得到。



目錄



| | |
|---------|---|
| 支持互助團體 | 4 |
| 個人見證 | 5 |
| 網上支持 | 6 |
| 家庭資源 | 7 |
| 應用程式 | 8 |
| 照顧自己的挑戰 | 9 |

此一資源專為成人設立，宗旨是成為取得協助的指南，而非取代任何形式的專業治療。

為18歲以上成人設 立的支持互助組

Connections

save.org/peersupport

Connections 是一個線上通訊錄，有自殺念頭和感覺的人，包括曾經嘗試自殺後倖存下來的人，可以透過這份通訊錄，與那些曾在康復過程中獲得支持的其他人聯繫。

NAMI Connection: Recovery Support Group

namisantaclara.org/nami-scc-connection-recovery-support-group

Connection 是一個免費的、由同伴主導的支持小組，對象是任何有精神健康問題症狀的成年人。這些小組聚會都是由受過國家訓練的協調員帶領，他們也患有精神疾病。





過來人的經驗談

透過那些曾經企圖自殺的倖存者分享自身的故事，為那些被自殺念頭所苦的人帶來希望。

和一群能夠接納我的人在一起，會讓我再次覺得自己正常，這就是人類最不可思議之處。

- Rohan Kallicharan
(talking about suicide)

Life after suicidal thinking

attemptsurvivors.com/legal

由美國自殺研究協會設立，提供為企圖自殺倖存者撰寫，或是由企圖自殺倖存者撰寫的文章及故事。

Client stories

survivorresources.org/grief-knowledge/client-stories

您並不孤單。曾經利用過倖存者資源的過來人故事，證明了倖存者資源能夠提供支持並帶來希望。

Live through this

livethroughthis.org

集結了全美各地企圖自殺倖存者的群像，以及他們的真實故事。

Talking about suicide

[talkingaboutsuiicide.co](https://talkingaboutsuiicide.com)

[m](https://talkingaboutsuiicide.com)
企圖自殺倖存者的部落格文章與訪問。



American Foundation for Suicide Prevention

afsp.org/after-an-attempt

為企圖自殺倖存者及家屬提供多樣化的資源，如影片、出版品、研究報告及其他資訊。

SAMHSA: A Journey Toward Health & Hope

bit.ly/samhsaafterattempt

這本手冊引導企圖自殺倖存者，如何朝向康復與充滿希望未來邁出第一步。

National Suicide Prevention Lifeline

suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/attempt-survivors

嘗試自殺倖存之後完全有可能找到人生的希望。這裡提供倖存者所需的資源以及建議。

Suicide Awareness Voices of Education

save.org/find-help/attempt-survivor-resources

這裡提供的資訊可以做為您從企圖自殺邁向康復之路的起點。

SAMHSA: After an Attempt

bit.ly/afteranattempt

關於您如何在急救治療之後照顧好自己的指引。

Beyond Blue: Finding Your Way Back

bit.ly/yourwayback

尋找回歸之路 - 幫助您開始回答關乎幸福未來的重要疑問。



Health Magazine

[health.com/condition/depression/suicide-attempt-survivors](https://www.health.com/condition/depression/suicide-attempt-survivors)

企圖自殺倖存者要你知道的十件事。從考慮過自殺者擷取經驗與教訓的文章。

SAMHSA

bit.ly/takecareofyourfamily

關於如何照料急救治療之後倖存家屬的指南。

The HEARD Alliance

heardalliance.org/wp-content/uploads/TRIFOLD.pdf

幫助父母察覺危機、處理危機，以及以及如何在危機期間照顧自己的資訊。

Beyond Blue

bit.ly/beyondblueguide

引導他們回來：為那些支持自殺倖存者的人所提供的資源。

VA Health Care- Families of Veterans

bit.ly/guideforfamily

為正在應對自殺危機的退伍軍人的家屬所提供的資源指南。

VA Health Care: Talking to Children

bit.ly/talktoachild

提供如何跟兒童談論家中企圖自殺倖存者的指引。

應用程式

清單中所有的應用程式均可從Apple與Google的應用程式商店中取得



Most Days

清單中所有的應用程式均可從Apple與Google的應用程式商店中取得



What's Up?

提供易於遵循的方法來幫助您應對抑鬱、焦慮、憤怒、壓力等，以便找出對您最有幫助的方法。



MY3

當您身陷危機時，與您的互助網絡保持聯繫。有了MY3，您就可以自訂聯繫網絡，並做好安全保障計畫。



Operation Reach Out

由自殺預防專家團隊開發。旨在防止現役軍人和退伍軍人自殺。

30 天自我療癒挑戰

透過每天執行表格內任一個行動挑戰自我，開始實踐自我療癒。這些活動無須按順序，或是在一個月內完成。只需選擇其中一個，然後從那裡開始。

| | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| ● 1 心無旁鶩地散個步 | ● 2 收拾你的房間 | ● 3 多喝水 | ● 4 早點睡 | ● 5 斷捨離 - 捐贈多餘物品 |
| ● 6 聽聽音樂吧 | ● 7 來個芳香的沐浴或淋浴 | ● 8 記錄你的心情 | ● 9 寫一份如何愛自己的清單 | ● 10 去看場電影 |
| ● 11 開始打造願景板 | ● 12 練習深呼吸 | ● 13 做十分鐘伸展運動 | ● 14 打通電話給你愛的某個人 | ● 15 試一種新的食譜 |
| ● 16 給自己安排一個人的約會 | ● 17 讀一本書或雜誌 | ● 18 寫一份感恩清單 | ● 19 找個公園或海灘放空 | ● 20 嘗試引導式冥想 |
| ● 21 更新你的預算 | ● 22 去看日落或觀星 | ● 23 從社交媒體中解脫一下 | ● 24 畫圖或著色 | ● 25 在家享受水療日 |
| ● 26 寫下肯定自我的句子 | ● 27 重新組織整理一塊區域 | ● 28 嘗試新的愛好 | ● 29 嘗試隨機行善 | ● 30 排定一次健檢 |

聖塔克拉拉縣行為健康資源

所有年齡層均提供服務，並且也提供其他語言服務 (另行註明者除外)。

自殺與危機生命線

988*

若您的區域號碼非 408, 650 或 669，請致電：(800) 704-0900，然後按 1

為任何遭受精神健康困擾者提供全天候免費支持服務，包括：

- 有自殺的念頭
- 精神健康或藥物使用危機
- 只需要有人談談

訓練有素的輔導員將以同理心，為處於危機中的人提供支持。您可以通過電話和臨床醫師聯繫，臨床醫師可以篩查和評估危機情況，並對發生在任何地方的危機進行干預處置。生命線是匿名和保密的：除非需要當面服務，否則不會分享資訊。在緊急情況下，服務可能涉及也可能不涉及執法。

精神健康與物質使用服務電話中心

(800) 704-0900

縣府提供的全天候免費服務，包括：

- 專業精神健康服務
- 藥物濫用預防及治療
- 自殺倖存者支持
- 一般資訊、申訴及上訴

持有執照且訓練有素的精神健康及藥癮治療服務專家將提供支援。可提供輔助門診治療轉介。

危機簡訊專線

發文字簡訊 **RENEW** 至 **741741** (只提供英語服務)

發文字簡訊 **COMUNIDAD** 至 **741741** (只提供西語服務)

透過文字簡訊取得全天候免費支援。

危機處理小組 (CIT) 警官

911

如遭遇緊急情況，請立即聯繫受過精神健康相關訓練的 C.I.T. 警官。

追蹤我們的 **Facebook**: @cscbehavioralhealth

追蹤我們的 **Instagram**: @cscbehavioralhealth

追蹤我們的 **Youtube**: @behavioralhealth

電郵: SuicidePrevention@hhs.sccgov.org



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services