

預防

- 研究顯示，許多人企圖自殺，在他們行動前，會顯現自殺企圖的警告跡象。
- 人處於危機時顯現的一些跡象：
 - 抑鬱症
 - 睡眠模式改變
 - 飲食（多/少）
 - 放棄珍貴的財產
 - 對正常的活動缺乏興趣
 - 囤積藥物
 - 平板風度/蠟臉
 - 表示絕望
 - 使用藥物/酒精的復發

資源

- SANTA CLARA SUICIDE & CRISIS HOTLINE
聖塔克拉拉自殺及危機熱線
1-855-278-4204
- MENTAL HEALTH URGENT CARE
精神心理健康緊急關護
1-408-885-7855
- NATIONAL VETERANS SUICIDE PREVENTION LINE
全國退伍軍人自殺預防專線
1-800-273-8255 按 1
- VETERANS ASSOCIATION PALO ALTO
柏拉阿圖退伍軍人協會
1-800-455-0057
- FRIENDSHIP LINE/SENIORS
友誼專線/老年人
1-800-971-0016
- FREE SUICIDE PREVENTION TRAINING
免費自殺預防訓練
1-408-885-3723
- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS
全國精神心理疾病聯盟
1-408-453-0400

介入

- 當任何人受苦，即使一人仍是太多。
- 當你覺得沒有希望，你並不孤單

需要幫助？
自殺與危機熱線

1-855-278-4204

免費電話
24 小時 / 7 日

資源

- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS
全國精神心理疾病聯盟
1-408-453-0400
- ZEPHYR WALK IN SERVICES
ZEPHYR 無需預約的服務
1-408-792-2140
- EMQ MOBILE CRISIS
EMQ 行動危機
1-408-379-9085
- EMERGENCY PSYCHIATRIC SERVICES
緊急精神服務
1-408-885-6100
- MENTAL HEALTH URGENT CARE
精神心理健康緊急關護
1-408-885-7855
- EMERGENCY 24/7 Call 911
緊急 24/7 打電話 911
要求 CIT 警官
- TEEN HOTLINE 24/7
青少年熱線 24/7
1-888-247-7717
- THE LGBTQ YOUTH SPACE
LGBTQ 青年空間
1-408-343-7940

干預後

- 沒有人應該因為企圖自殺而感到軟弱或慚愧。
- 在我們當中有許多是企圖自殺倖存者，我們很感激能活著。
- 當你心愛的人因自殺而去世你是一個倖存者。
- 你有支援，並不孤單。



資源

- MENTAL HEALTH URGENT CARE
精神心理健康緊急關護
1-408-885-7855
- NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS
SANTA CLARA CHAPTER
全國精神心理疾病聯盟
聖塔克拉拉分會
1-408-453-0400
- SURVIVORS OF SUICIDE SUPPORT GROUP
自殺互助團體的倖存者
1-855-278-4204
- KARA 1-650-321-5272
- GOLDEN GATEWAY
黃金途徑
1-408-295-5288
推廣至60歲以上老年人
- CALIFORNIA SURVIVOR OUTREACH
加州倖存者推廣
1-925-462-6866
- CENTER FOR LIVING WITH DYING
因失去而悲痛的服務中心
1-408-243-0222



使命

為協助在我們社區受精神疾病和嚴重的情緒困擾的個人，以實現他們的希望，夢想和生活品質的目標。要做到這一點，服務的提供必須在最少限制，不帶成見，最方便的環境和自我保健的協調性系統內，尊重個人的家庭和親人、語言、文化、種族、性別和性別認同。

價值

我們相信，毫無保留的說：

- 所有的人對心理健康和幸福都有權利
- 所有的人都必須以文化和語言能勝任的方式，以公平，尊重和尊嚴對待
- 藉著有效的治療和支援，從精神疾病的恢復是可以實現的
- 消費者將會積極參與自己的康復和治療目標
- 消費者和他們的家庭將在該中心，參與治療的展開、交付、實施及評估。

聖塔克拉拉縣自殺預防計劃
1-408-885-3982



使命

CalMHSA 的使命是提供郡的成員一個靈活，高效率 and 有效的行政/財務結構，重視於合作夥伴關係及滙集努力在：

- 制定和實施共同的策略和方案
- 集體風險的財政完整性，保護和管理
- 州，區域和地方各級的責任制

價值

CalMHSA 應繼續推動：

- 效率，專業知識，創新，責任和品質；
- 透明度和利益相關者的投入；
- 預防和早期干預；
- 社區合作；文化能力；
- 確認地理性的特徵可能需要獨特的方案干預；
- 以案主/家庭主導對兒童精神心理健康系統，過渡年齡的青年成人，年長成人；
- 健康的重點，包括恢復和復原力；
- 整合服務經驗和互動；（整合可能發生在其他系統，如初期保健，老年服務，教育等）
- 為服務特殊年齡層、不同種族、族群和文化的公共精神衛生服務人員，必需具備足夠的條件，在文化上能勝任，具多樣化，並有知識及技能。

預防自殺 和危機

[green ribbon here]

資源是為你 和你的親人

