

你怎样可以帮助身边的人?

当你身边有人说他 / 她要自杀时
告诉其他人并且采取预防行动

允许他们倾诉他们的情感
不要评价或争论, 表达你的同情和关怀

不要保证你不会把他们可能自杀的
念说出去或挑战他们自杀的决
心

如果有人有自杀计划, 不要让他 /
她独处, 寻求帮助

陪伴他们一起去找心理咨询师, 他
们的伴侣, 父母或其它地方寻
求帮助



谁可以帮助?

- 大学心理咨询中心
- 大学住宿顾问
- 大学校园保安
- 家人及朋友
- 宗教或精神导师



{SUICIDE}
IS 100% PREVENTABLE

STAY INFORMED
STAY CONNECTED

Fordham 咨询中心
Counseling and Psychological
Services (CPS)

Rose Hill
O'Hare Hall- North Wing
718-817-3725

Lincoln Center
McMahon Hall - Room 211
212 -636 -6225


Westchester
400 Westchester Avenue
West Harrison, NY 10604
914 -367 -3733

Monday-Thursday 9am-7pm
Friday 9am-5pm

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK (8255)
Suicidepreventionlifeline.org

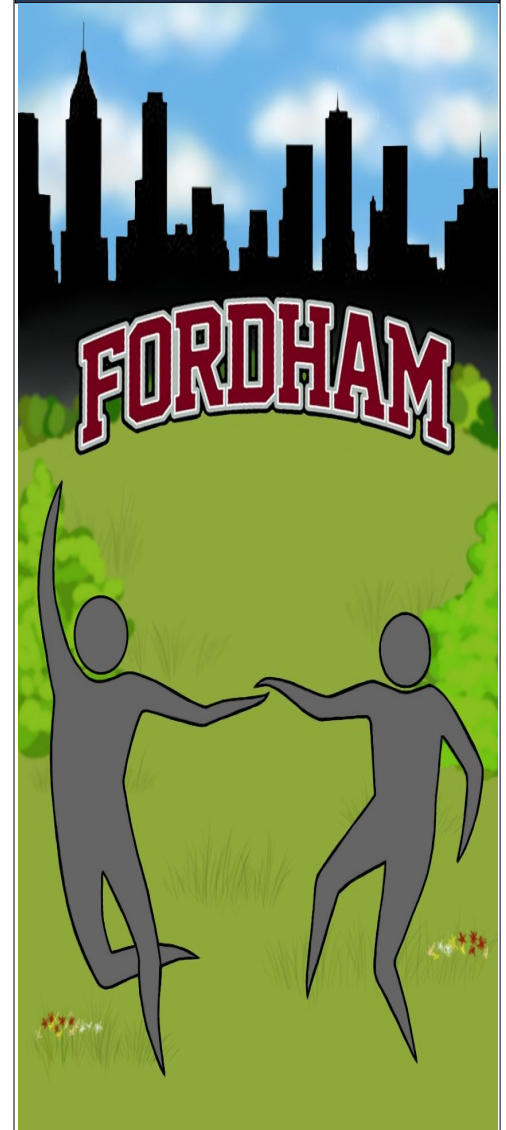


1-800-273-TALK (8255)
suicidepreventionlifeline.org



FORDHAM UNIVERSITY
THE JESUIT UNIVERSITY OF NEW YORK

**大学生自杀
预防手册**



国际学生的心理压力和自杀危机

国际学生通常要面对比普通的大学生更多的压力。适应新的文化，说新的语言，学习新的社交方式以及面对可能的沟通误解，都会给国际学生带来更大的心理压力。

很多人都不愿寻求心理帮助和咨询，认为这是脆弱的表现。一些学生甚至可能放弃心理治疗，这样做，会增大自杀的概率。

常见的自杀原因

- 缺乏归属感，孤独，自卑，羞愧，及自责等感受
- 由于对工作学习的高要求而产生的压力
- 被歧视
- 传统亚洲文化观与其他文化观之间的冲突
- 对性取向的困惑，或经历同性的亲密关系
- 之前有过自杀的想法或行为
- 有获取枪支或其它致命武器的途径
- 近期失去亲人或与爱人分手
- 习惯把问题藏在心里，不表达出来

人们可能自杀的一些预兆

- 表现出情绪低落
- 说到过自己想要自杀
- 经历压力或焦虑
- 专注于与死亡相关的信息
- 开始将自己的物品送人
- 经历无望和无助的感觉
- 回避原本亲近的朋友家人
- 写遗书
- 说过类似：“我不配呆在这里，”“我希望自己死掉，”“我准备自杀，”“我想死，”的话。
- 使用越来越多的酒精或毒品
- 行为上有巨大的改变
- 可以轻易地获得枪支或其它致命武器
- 经历睡眠或饮食困难
- 面临经济困难或法律问题
- 经受巨大挫折或羞辱



什么是情绪低落

情绪低落在每一个人身上都会发生，无论年龄，种族，性别或性取向。和很多人认为的观点相反，情绪低落的人不能轻易地自己从这样的心理状态里走出来，就象身体得病的人不能自己熬过去一样，严重情绪低落者可能会有自杀的念头。

造成留学生情绪低落及忧郁症的原因

人际关系上的困扰：

与室友，父母，朋友，和 / 或教授的关系不佳，与家庭或重要的社会团体疏远隔离

学业上的困扰：

错过课程，未能完成作业，上课不能集中注意力，考试没有通过

不良习惯：

酒精与药物的滥用，暴力，没有防护的性行为，危险驾驶