

## 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，最方便的环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



## 資源是為你 和你的親人

