

S. P. G. B.

自杀预防指导手册

自杀之外的

另一种选择

- 自杀率的降低
- 生活方式的改变
- 风险的鉴定
- 自助自救的步骤

S.P.G.B.

Suicide Prevention Guide Booklet

An Alternative to Suicide

- 
- A small, nude figure of a person stands on the very edge of a large, dark concrete bridge structure. The bridge has a thick, rectangular cross-section and extends horizontally across the frame. The background is a clear, bright blue sky. The person's position is precarious, directly beneath the main title of the booklet.
- Rate reduction
 - Lifestyle changes
 - Risk identification
 - Self-help procedures

Sponsored in part by



By Matthew Dovel

S.P.G.B.

自杀预防指导手册

国际自杀预防组织会长

Matthew D. Dovel 编写

简体中文翻译：徐飞 Fei Xu

<http://www.supportisp.org>

最近更新 9/2013

为每一个曾有过或正有自杀倾向的人提供的
自助救助方法

此自杀预防指导手册中的内容仅供教育使用。不可替代专业医学建议，诊断或治疗。

版权所有©2012

你会赞助多少本这样的手册？

拯救生命！

承包者

企业们

这个位置，你的名字

4” × 5.5”

出现在每一本你赞助的手册里！

同时让你的资助延续和使有需要的人受益！

How many
of these
booklets will
you sponsor?

Save lives!

**Entrepreneurs
Corporations**

This space, your name

4" X 5.5"

in every booklet you
sponsor!

**Make your advertising
dollar last, and benefit
those in need at the
same time!**



目录

如何降低自杀率	9
推广健康心理行为的方法	15
如何判断处于危险的个体	26
减少或消除自杀倾向的步骤	29

*** 建议前往 <http://www.supportisp.org> 查看更多有效运用这本手册各个章节的指导。**

致你, 为你指引方向...

...每个人都对未知抱有恐惧之心；因此只关注原因（真实的或想象的）会把你带向自杀倾向。

...每个人都应该学会成为一个人，而不是超人。学会成为一个人意味着接受人是会犯错的事实。学会这一点让你宽恕他人，在个人问题上与他人更近一步，怀有怜悯之心，在人生道路上帮助他人。

...微笑要比生气运用更少的肌肉，所以这不仅更自然，而且很值得推荐！

...你已选择这样的生活，一定的考验便会随之而来，这会让你越来越强大。尤迦纳达曾说过：“你要比你曾受过的考验要强大，它们只是为了检测你的能力。”

...学会运作你的身体，进行体育运动，按摩等活动感受你身体的存在。与精神分裂症患者需要温暖而湿润的毯子来察觉自身的一体去避免周期内的严重的危机是同样的道理，运动和放松按摩能让你的身体有意识。

...你一直都是有用的，因为你可以传授他人你的生活经历。你可以去图书馆阅读和学习他人的经历。尽管生活会有狂风暴雨的时候，但它总是一个令人成长的绝佳时机。

“反对自杀, 海外生活”



Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club Dalmine Centenario, PHF
整形和创伤外科医生

作者：

自 1987 年以来的自杀预防积极分子

Matthew D. Dovel – 国际自杀预防协会会长



Matthew D. Dovel 在美国陆军 U.S. Army, Fort Benning, GA 2006 致力于自杀预防培训，参与指导了数千名军事人员，官员，心理健康专家，医生，护士，牧师，社区领导者，青少年和政府承包商。

* 此自杀预防指导手册中的内容仅供教育使用。

** 不可替代专业医学建议，诊断或治疗。

ISP, 唯一处理自杀预防的组织: 预先筛查, 意识程序, 先进的预防措施, 和 紧急危机自杀后的家庭援助!



国际自杀预防协会

如何拯救生命

一个非营利组织

www.SupportISP.org

如何降低自杀率

教育已被证明是减少自杀率的最佳方法。通过了解自杀想法过程的心理学，我们可以最大限度更好地了解如何处理这种临时心理状态。

自杀需要什么

为了减少或消除自杀的念头，有这些想法的人一定要能够与他人沟通，以防心理疾病带来的阴影。大多数时，心理疾病所带来的阴影并不是会在短时间内给人造成伤害的。

事实上，具有自杀倾向是人类体验的一部分，在特定的情况或环境下，任何人都有可能具有这样的倾向。

每个人都必须能够不惧耻辱，降职，批判，标签，失业，与他人沟通自己具有自杀倾向的想法，不然就有可能传播自杀。

关于自杀的事实

自杀的想法或抑郁是拥有“IES（强烈情感痛苦）”。IES可能源于过去因核心价值观，信仰，道德观，某个人对现实的看法，或未来预计产出等冲突的经历。

我们的经验，我们生命的旅程，我们纪律的一切在我们心中的记忆形式，有两种类型的记忆：本身的经历和我们在这段经历中的情感状态。我们回忆过去记忆的能力建立在那段记忆中情感状态的强度。生活经历时我们用来导航生活，教会我们在各种情况和环境下的社交和基本生存能力。

根据科学研究，人类有两种核心情感：爱和恐惧。所有的情感都可以追溯到这两种情感。我们生来只具有两种先天恐惧：吵杂的噪音和下落。所有其它恐惧都是来自于后天的经历或调节。后天形成的恐惧能够通过减感程序去除。

任何一个有相关联强烈情感状态的经历都有可能成为 IES 的来源。一些由过去经历成为 IES 的例子有，我们

于我们所爱的人非常亲近，且使接下来的事例发生：一封给“亲爱的约翰”的信，一场短暂的分别，离婚，或者所爱的人或挚友的死亡。所有与个人有联系的高峰情感关联现在都会导致 IES 而不是愉悦。

知道和了解自己与他人，使自己具有力量，是克服 IES 的第一步。

一些关于人类大脑有趣的事实

大脑有 500 到 700 种不同的特别的技能。你的大脑可以储存 100000000000000 件事情！你的大脑可以在一秒内作出 15000 个决定！

术语定义

贴标签是人类经历中的一部分，是在我们应对这个世界的过程中，去识别它的一种方式，这让我们更好地与他人交流我们的想法，价值观和经历。自杀一直被认定为心理疾病，或短暂的行李疾病，即使具有自杀倾向的确被归为这个定义，将污名与心理疾病联系只会提供自杀条件。

心理健康 - 世界卫生组织定义心理健康为“个体意识到他或她自己的能力，能应对生活的正常压力，能有效率地工作，且能够为他或她的社会作出贡献的一种身心健康的状态”。

心理疾病 - 任何被描述为被个体的正常认知的，情感的，或行为功能的损伤，或因社会的，心理的，生化的，基因的等其它因素如感染和头部创伤所造成的状况。

污名 - 一个社群或族群对自己产生负面的认同感，因而竭力排斥自己的母文化及表征，并向另一文化迅速靠拢或同化。

歧视 - 是针对特定族群的成员，仅仅由于其身份或归类，而非个人品质，给予不同的对待。歧视总是以某族群的利益为代价，提高另某族群的利益。“污名”是一种态度或信念，“歧视”则是基于这种态度或信念所产生的行为。当个人或组织基于污名而不正当夺取他人的权利和生存机会时，就是歧视。歧视可能会导致排挤或边缘化，夺取权利。

无知 - 知识，信息，或教育的匮乏。

*定义来源于维基百科

赞助这本手册，你的名字将会出现在这里！



可用空间 4"×5.5"

促进心理健康行为的方法

饮食

我们的饮食，决定了很大一部分面对生活困难，和面对导致人生重大改变事件的新经历的能力。保持心理上的警戒，身体上的强壮，和情感上的健全是非常值得推荐的。每个人应该在任何时候尽量避免包含毒素，糖类，抗生素，生长激素，转基因生物，和致癌防腐剂的食品，而是选用有机生长，天然健康的食品。

态度

爱因斯坦曾经说过：“想象力要比知识更有力量。”他是对的。所有我们做的事情都是以我们脑海中的图像为先导的！当我们预见我们未来积极的体验时，通常我们都会有积极的结果。如果我们预见事情脱轨或陷入困境，结果往往会与我们预想的一样。上天给我们决策的力量，我们是在这个地球上唯一不靠纯粹本能生存的生物！尽管如此，我们依然会不时被本能的欲望所驱动，

在极大程度上，我们会选择在我们脑海里出现的图像。
如果你无法控制你的大脑，就是现在，现在就是最好的时候去开始。

40 件让人觉得值得继续生活的事

列出你曾经的使人充满正能量的经历。四十是你要争取达到的数字，只是这个练习名称的一部分，所以你不用太担心，你可以从只列出五个项目开始。你的清单会伴随着时间越来越长，之后可能会超过四十，也可能不会。尽你所能收集尽可能多的你曾经有过的积极快乐的体验，如那些当你想起时嘴角会泛起微笑。例如雪糕，初吻，假期，日落，赢得某个东西，雨点打在屋顶的声音，一次美味的大餐等等。这一个清单是一项终生的任务，你需要不停地去更新新的令人激动的经历。

每当你感到精神萎靡或抑郁时，打开这张清单，每一次专注于一个项目。跟随着每一个项目，使视觉，听觉，感觉，嗅觉，和味觉得到完全释放。当你按照指引这样做，你的脑内中枢神经系统会受到刺激而释放多巴胺，使你感到愉悦和兴奋。

一些让我觉得值得继续生活的事情

1. 拥有小狗的感觉
2. 五月慵懒的一天，读着一本好书，闻着窗外雨的味道
3. 在毛伊岛海滩上听着海浪声
4. 巧克力奶冻的味道
5. 迪士尼乐园
6. 看着我的妻子
7. 六年级我拼写成绩得到 B 的那天
8. 等等

开始你的清单.....

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

微笑



形成积极健康心理行为的简单步骤

对伤害一笑置之

微笑是一种减轻令人心烦意乱的情况导致的强烈情感痛苦的方法。尽管当你不想微笑时，强行微笑就足以轻微提升自己的情绪。

微笑遇见他人

女性的微笑在男性身上有着神奇的效果，这种效果要高于眼神交流。一项针对在酒吧男性如何接近女性的研究（1985）表明，当女性只与男性建立眼神交流，她被接近的可能性只有 20%，而当女性加上微笑，那么她被接近的可能性上升到 60%。

微笑能让你赚更多钱

我们已经了解了经济学家计算微笑的价值，但微笑能让我们赚真的钱的吗？显然侍者开朗的微笑能：一项（1978）年的研究发现微笑的侍者能赚更多的小费。

为了长寿而微笑

如果这些研究都不能哄你微笑，那么请考虑一下这一个：微笑的人寿命更长。根据一项研究，摄于 1952 年的棒球运动员的照片显示，那些微笑的人要比没有微笑的人长寿七年（对比 2010 年）。

微笑是普遍适用的

一个微笑可以径直穿过所有障碍。无论年龄，性别，肤色或文化，不管你在世界的哪个角落，你讲的是什么语言，一个微笑总能让你被理解。

微笑代表了对他人的善意，喜爱，和坦诚。它同时也带来了快乐和接纳。换句话说，微笑是一件能够联系和环绕我们所有人的一件事。保持分享笑容吧。

想象一下，简单的微笑举动能激发这么多可能性！仅仅阅读这些关于微笑的事实就令人愉快了，不是吗？

想一想其它让你微笑的事情，把它们分享给你爱的人，让他们也能与你一起微笑。通过避开消极的事，选择微笑和快乐，让你自己轻松起来。

什么让你泛起笑容？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

*来源于“微笑的 10 个潜在好处”, by PSYBLOG

5 分钟的奇迹

在加利福尼亚州伯克利大学，研究人员让一群躁郁症患者做了一年下文的自我疗法。结果一年后，所有人都得到了治愈。根据以下指引，即刻注意你态度的区别。

研究显示，当你微笑时，你的大脑会假定你必须要快乐。

下面的练习能作为一个好的方式去开始你新的一天，特别是如果你有意对抗抑郁：

1. 在你的电脑日程表 (PDA 个人数字助理，iPod，闹钟等等) 上设置闹钟。
2. 闹铃结束后，小睡一分钟。
3. 锻炼下面的简单冥想 (最好闭上眼睛):

- 向后倾斜头部，朝天空或天花板看
- 做最滑稽的笑容，持续一分钟
- 随意做不同的笑容：张嘴或闭嘴，狡黠的笑容，夸张的笑容，深情的笑容，眼角起皱的或者只是内心想象的笑容。

4. 当闹铃再次结束，开始你的一天。
5. 最后，在任何时候你感到失望或者不愉快时练习这个微笑技巧。当你像这样笑时，你的大脑会假定你是高兴的而分泌多巴胺。多巴胺一种我们身体制造快感的天然麻醉剂，它比海洛因强大得多而不带有任何损害和副作用。

如果你需要，你可以长时间进行练习，但如果你发现你

你也可以在开车去工作的路上练习（当然要睁开眼睛）。

快乐是一种选择！

ISP 会长(国际自杀预防协会)

Matthew Dovel

*Smiletherapy.com

如何判断处于危险中的个体

可能正在经历 IES 的人群的基本警报信号

数据显示 75% 企图自杀的人会告诉别人他们的意向。之后撤回之前说的话，故作深沉，闭口不谈自己是怎么想的。经历了长时间的抑郁后，他们会突然无缘无故情绪高涨。

饮食习惯变化显著

不进食导致体重剧减，或过量进食导致体重剧增。

谈论死亡或自杀

请警觉这样的陈述：“我的家庭没有我会更好。”有时那些深沉的自杀讨论就是他们告别的方式。

计划自杀

自杀者总会把事情安排得井然有序。

抑郁

大部分自杀者会感到抑郁。严重的抑郁会有明显的悲伤，但更多时候，会从乐趣的丧失和不再进行曾经使自己愉快的活动中体现。

企图自杀的两大原因

个体 **感情生活** 或 **经济状况** 状态的突然改变。

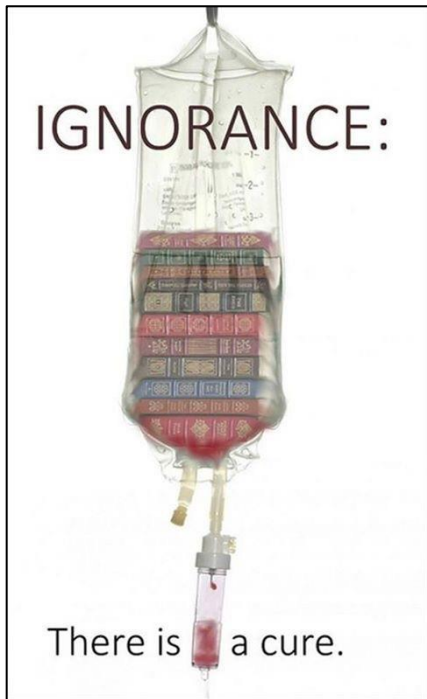
请勿妄自揣测

要相信每个人都有可能有自杀倾向。不要认为他人会把自杀当作一个面对生活困境的选择，不管你认为一个人有多么强大，你的言行都有可能让你悔恨终生。

48 小时

这是每个人消化人生重大改变平均所需要的时间。这 48 小时内，你需要做的就是陪伴和倾听，直到他开始为下一步作打算。如果他们在 48 小时后还无法接受事实，那么请寻求专业人员的帮助。

无知：



这就是解药。

减少或消除自杀倾向的步骤

EMR 图 (情感记忆清除) 或 IES (强烈情感痛苦) 脱敏。

如果严格遵照以下说明，这个步骤便能减少 IES。

EMR 步骤是为了缓解因过去或未来记忆投射结果引起的，导致抑郁或自杀倾向的强烈情感。环绕于记忆的依附情感如挫败，愤怒，或悔恨都是使用 EMR 的好例子。你可以在任何你想要控制情感的时候使用 EMR。

在开始之前请先阅读说明

第一阶段

1. 把 EMR 表 放置在墙上或你水平视线上的位置
(EMR 图见于此手册结尾)
2. 彻底想清楚让你有强烈情感依附在上的不愉快的经历或人。在进行练习时，继续保持让这段经历或这个人在脑海的最先位置。
3. 面对 EMR 图，举起手臂至 90 度指向 EMR 图，避免触及，大声说出数字，从 9 开始，接着 20，8，21 等等。

对应数字，抬起和放下手臂或鼓掌。根据相应的字母，做不同的动作：

- ☐ 当数字下是 **L** 时，抬起左臂
- ☐ 当数字下是 **R** 时，抬起右臂

□ 当数字下是 **C** 时，双手鼓掌

□ 重要提示：越慢越好，每个数字之间重新专注于困扰你的事情。

4. 当你到达天使和恶魔后，回到数字 9。这不是一场比赛，你可以慢慢来。
5. 想想那次经历或那个人，现在情绪状态是不是缓和些了？如果没有，请至第二阶段。



第二阶段

第二阶段和第一阶段相同，只是这次加上可腿的动作。

当举起手臂形成 90 度角时，面对 EMR 图，大声说出数字，从数字 9 至数字 19，如此反复。

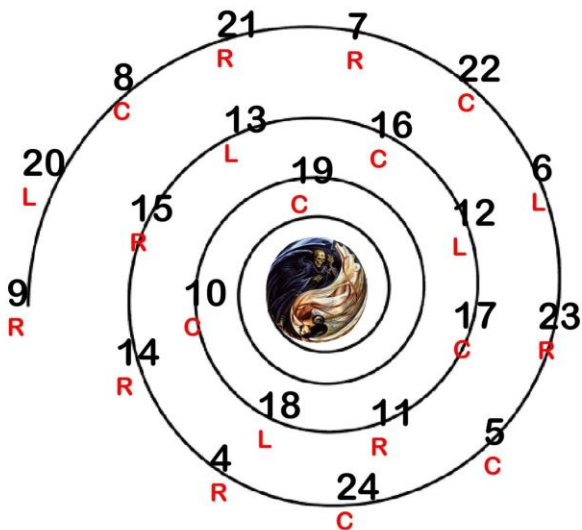
这时对应数字抬起手臂和相反的腿：



- 当数字下是 **L** 时，抬起左臂和右腿。
- 当数字下是 **R** 时，抬起右臂和左腿。
- 当数字下是 **C** 时，鼓掌和上跳或下蹲。
- 最后，整个练习过程保持微笑。

除此之外, 请访问 <http://www.supportisp.org> 查看最新名为“四部曲”的自助自救方法。

EMR 表



特别感谢

赞助商

此刊物得以完成受到了赞助：

本手册支持者

***JOHN LA VALLE** - CO-AUTHOR OF
PERSUASION ENGINEERING®
[HTTP://WWW.PURENLP.COM](http://WWW.PURENLP.COM)

***Stephen J. Johnson, Ph.D.**

<http://www.DrStephenJohnson.com>

***Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club
Dalmine Centenario, Italy PHF**



关于这本手册的联系方式

自杀预防指导手册 (S.P.G.B.)

1736 E. CHARLESTON BLVD., #301
LAS VEGAS, NV 89104

* 建议前往 <http://www.supportisp.org> 查看更多有效运用
这本手册各个章节的指导。

* 版权所有©2012