

心理健康 不能用膠 帶來修復

請注意以下警訊：

可能有風險

- 過去曾有自殺企圖
- 有憂鬱史或其他精神疾患
- 酒精或藥物濫用
- 有自殺或暴力的家族史
- 有身體疾病
- 感覺孤獨

立即的風險

- 談話內容涉及想死或自殺, 可能會隱晦表達, 例如: “我受不了了”或“有什麼用?”
- 尋找自殺方法, 例如線上搜尋或取得槍枝。
- 談及無望感或沒有生存理由。

嚴重的風險

- 談及被困住或難以忍受的痛苦
- 談及成為別人的負擔
- 飲酒或用藥增加
- 表現焦慮或激動; 表現魯莽
- 睡得太少或過多
- 退縮或感到被孤立
- 表現憤怒或談及要報仇
- 顯示極端情緒波動

如果您或您認識的某人感到憂鬱或想自殺，您和他們並不孤單，在我們的行業中還有其他人可以聯繫，更重要的是，他們可以提供幫助。

造訪ManTherapy.org可獲得創新和客制化的線上工具以及針對精神衛生醫療和復原的行動。

如需更緊急的協助，請立即聯繫國家自殺防治生命線。

BUILDING A ZERO SUICIDE INDUSTRY.

BROUGHT TO YOU BY THE CONSTRUCTION INDUSTRY
PARTNERSHIP FOR SUICIDE PREVENTION

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK (8255)
suicidepreventionlifeline.org

 **CONSTRUCTION
FINANCIAL
MANAGEMENT
ASSOCIATION**