



# 自殺預防和心理健康

## 求助 | 給予幫助

### 您知道嗎？

我們中有50%的人一生中會經歷心理健康挑戰。



作為一個年輕人有時會感到壓力、困惑和困難。許多因素都可以影響到我們的感覺和行為方式，包括疫症大流行、我們與家人和朋友的關係、學業期望或試圖弄清自己的身份。

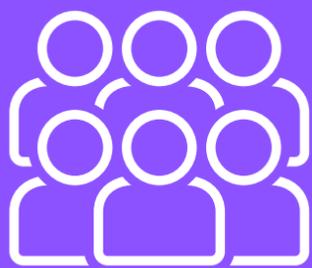
### 尋找在自己或他人身上出現的跡象



- 悲傷、憤怒或兩者均存在的感覺
- 感到孤獨，即使您正與別人在一起
- 感覺好像沒有人能理解或接受您
- 感到被困住，如同沒有出路一樣
- 感到絕望；沒什麼可期待
- 想著為了結束痛苦而尋死

### 您並不孤單！

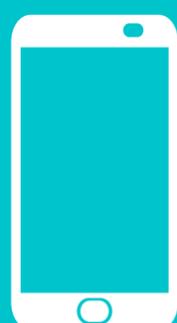
如果您覺得您自己或您認識的人正在為心理健康而掙扎，或正在考慮自殺，請與一個可信賴的成年人聯絡以尋求幫助。



- 是否有您認識和信任的人，例如家庭成員？老師 教練？
- 有沒有可助您獲得幫助的朋友？

有時，您必須不斷嘗試，直至有人聆聽。

### 全天候24/7尋求幫助



國家自殺預防生命線 | 1-800-273-8255

危機短訊熱線 | 向741-741發送短訊「LA」

Trevor生命線 | 866-488-7386

Trevor短訊 | 向678-678發送短訊「START」