



在美國，每天大約有15名老年人選擇自殺。¹

是時候來幫助……

在洛杉磯縣，

在2007年內，老年人當中選擇自殺的男性比女性常見4.7倍

從2000年到2006年間，自殺身亡的人群中有25%是老年人

在2008年，因自殺未遂而住院的老年人比2000年增加32%²

“老年人自殺的主要原因之一往往是未經治療的嚴重抑鬱症。”

研究表明，患有慢性疾病而引起疼痛或身體殘疾和抑鬱症的老年人，他們的抑鬱症是可以治療的

酗酒與濫用藥物是老人自殺的主要危險因素，而這些毛病也是能治療的³

來源：

1. 疾病控制和預防中心
2. 洛杉磯縣公共衛生署
3. ‘需要社區共同努力’ (It Takes a Community)，SAMHSA (2008)

危險因素*

- 有過去自殺未遂的經歷/家族裡有家人自殺的病史
- 嚴重抑鬱
- 酗酒或濫用藥物
- 身體有無法控制的痛楚或患有功能障礙的病者
- 孤立和寂寞
- 最近有家人離世
- 身受社會角色的重大變化
- 能接觸可致命的武器/物件



抑鬱症不是衰老的一部分
自殺是可以預防的

預兆*

- 希望結束自己的生命
- 談論死亡
- 與朋友、家人告別
- 送出寶貴的財物
- 原因不明的憤怒與激動
- 購買致命性的器具
- 增加酗酒/濫用藥物
- 劇烈的情緒變化

保護因素*

- 文化/宗教支持
- 社交/社區支援
- 家庭聯繫性
- 獲得醫療/心理健康服務
- 限制接觸能致命的武器/物件

您可以通過以下方式提供幫助*

- 願意傾聽並認真地處理
- 不要讓那人獨處
- 尋求專業人士的幫助
- 跟進治療
- 在危機時聯絡緊急服務

預防自殺

“預防的概念包括減少危險因素，並提升保護因素，以改變導致自殺的潛在狀況……”³



來源：美國自殺預防基金會

欲要了解更多有關服務的資訊，請隨時聯絡我們以下從事老人專案的行政人員：

預防自殺的合作夥伴

洛杉磯縣

心理健康部

耆英護理體系

550 S. Vermont Ave., 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

Aileen Montoya

amontoya@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2303

Mireya Segura

msegura@dmh.lacounty.gov
(213) 738-2304



如您深陷危機，並急需幫助，
請撥打免費電話

24/7 求助熱線：
1-800-854-7771



Sachi A. Hamai,
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors

Hilda L. Solis, *First District*
Mark Ridley-Thomas, *Second District*
Sheila Kuehl, *Third District*
Janice Hahn, *Fourth District*
Kathryn Barger, *Fifth District*

Jonathan E. Sherin., M.D., Ph.D., *Director*

Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th Floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

預防 老年人 自殺的 合作夥伴



WELLNESS RECOVERY RESILIENCE

本計劃由心理健康服務法案資助