

## 减少获得致命物品/行为径的途径, 2145P 附件 E

如果您认识的人有自杀倾向, 请立即拨打 911、国家预防自杀生命线 1-800-273-TALK 或危机短信专线 (短信“HOME”至 741741) 寻求帮助。

**为什么要减少获得致命物品/行为的途径?** 您收到此信息表是因为您身边的某个人可能正在考虑自杀。对于有轻生念头和自杀倾向的人来说, 这些轻生的想法可能会来得十分迅速且不可测。有这些想法的人很可能在其身边的人都没有意识到的情况下, 做出自杀的尝试。我们建议减少这些人群所能接触到用于自杀的常用物品和行径——即减少获得致命物品的途径。

**什么是致命物品/行为?** 指的是有自杀倾向的人群最有可能使用导致其死亡的手段。

- 企图自杀的案例中最常涉及的是**药物**; 自杀死亡的案例中最常涉及的是**枪支**
- 大多数人尝试在家中自杀, 他们做决定时很迅速且偏向使用现成的方法
- 与大多数其他自杀的方式不一样, 使用枪支的自杀不允许其改变主意或由他人进行救援

### 如何减少获得致命物品/行为的途径

**枪支:** 金县超过 70% 的枪支死亡案例涉及自杀。华盛顿州超过 34% 的成年人报告在家中或家附件存放枪支, 其中大约一半 (46%) 的人报告说他们没有为家中的枪支设置安全保障。缺乏管控获得枪支的途径, 包括没有安全储存枪支, 是枪支暴力 (包括自杀) 的已知风险。

- 最佳的做法: 将所有枪支都存放在远离家的地方。这是减少接触的最有效方法——因为孩子们经常在家里躲藏并关在家里。这可以包括让家人或朋友将枪支安全地存放在远离您家的地方或其他外面的存放场所, 比如枪支商店/射击场、自助存放点, 或要求警察局提供存放、处置或锁好枪支的选项。

- 次佳: 使用枪支保险柜、枪支锁箱或枪膛锁存放锁定并卸载的枪支。将弹药存放并锁在一个单独的地方

- 金县的 Lock It Up 活动旨在促进枪支的安全储存, 目标是减少不必要的枪支接触, Lockitup.org 提供有关不同类型的锁以及在哪里购买它们的详细信息

### 药物、有毒物品和酒

- 处理所有过期/不需要的药物, 尤其是处方止痛药和其他通常用于娱乐性的药物
- 优先锁好药物并放置在看不到的地方; 处方药——尤其是止痛药、非处方止痛药、处方或非处方安眠药
- 将家用清洁产品、杀虫剂、溶剂和其他潜在有毒物品锁起来并放在看不见的地方
- 不要在家中放置酒或一次只保留少量的酒并放在看不见的地方

### 窒息/上吊

- 窒息/上吊是所有年龄段人群中导致自杀死亡的主要方式。不幸的是, 几乎不太可能可以完全阻止有自杀倾向的人群取得使其窒息的物品的途径

- 如果上吊是您所担心他人会考虑的自杀方式, 便要移除或使其无法接近能明显用于上吊的物品
- 应优先考虑对其个人身体和情感的提供密切关注

### 锐器/割伤

- 锐器/割伤通常不会导致自杀死亡, 但常被用于调节情绪
- 减少使用锐器——特别是在私人空间, 旨在防止割伤行为
- 如果有风险的人表示割伤是他们考虑的自杀方法, 请额外留心让他们减少接触锐器的机会

### 其他方法

- 如果发现有自杀风险的人考虑过的使用其他方式进行自杀, 例如使用车辆或从高处跳下, 应采取相应的措施防止其使用这些方式, 例如不允许他们开车, 或不允许前往所住地的高处