

部落格帖子 1 —— COVID-19 期間的自殺預防：自殺的警示徵象

冠狀病毒大流行帶來的壓力與社交隔離給人們的精神健康帶來了巨大壓力。對於那些曾有精神健康風險的人們，這一大流行也可能使他們有更大的自殺風險。有許多[警告徵象](#)可以表明某人可能正存在自殺念頭，這些警示徵象包括：

- 談論想死或想自殺的內容。
- 尋找自殺的方法，如線上搜索或購買槍支。
- 談論感到絕望或沒有活下去的理由的內容。
- 談論感覺被困住或難以承受的痛苦的內容。
- 談論成為他人負擔的內容。
- 飲酒量或用藥量增加。
- 表現焦慮或不安；行為魯莽。
- 睡眠太少或太多。
- 逃避現實或感到孤立。
- 表現出憤怒或談論報仇。
- 表現出極端的情緒波動。

([西班牙語警示徵象](#))

如果您或您認識的人正表現出這些警示徵象中的任何一個，請立即聯絡我們。這些資源為全天候提供：

- 致電社區服務委員會 (Community Services Board) [緊急服務](#)，電話號碼為：703-573-5679。
- 發送簡訊「CONNECT」至 855-11 聯絡 [PRS CrisisLink](#)。
- 致電 [PRS CrisisLink](#)，電話號碼為：703-527-4077。
- 致電國家自殺預防生命熱線 (National Suicide Prevention Lifeline)，電話號碼為：1-800-273-TALK (8255)
- 出現威脅生命的緊急情況時，撥打 911。

對於其他服務，Fairfax - Falls Church 社區服務委員會 (CSB) 為患有精神疾病、藥物濫用和/或發育障礙的所有年齡段的人們提供「[遠距離協助](#)」。在此期間，CSB 主要透過 Zoom 醫療解決方案（電話或視訊）過渡到遠程醫療服務。CSB 提供：

- 個人治療
- 病例管理/支援協調
- 團體治療（透過遠程醫療）
- 精神科服務
- 護理服務
- 藥物服務
- 緊急服務
- 戒毒服務

- 無家可歸救助
- 居家治療
- 危機情況穩定

獲得一份可列印的英語、西班牙語、阿拉伯語、波斯語、韓語或越南語的遠距離協助傳單副本。在親自拜訪 CSB 前，請盡可能提前致電。週一至週五上午 9 點至下午 5 點，可以透過 703-383-8500 聯絡 CSB 登記與轉介。

自殺可以預防，希望會帶來幫助。有關 COVID-19 期間自殺預防和精神健康的更多資訊，請造訪以下連結。

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide/warning-signs>

<https://www.fairfaxcounty.gov/covid19/wellness-resources>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/>.

部落格帖子 2 —— COVID-19 期間的自殺預防：特定群體資源

冠狀病毒大流行給人們的精神健康帶來了巨大壓力。對於那些曾患有精神健康風險的人們，這種大流行也可能使他們有更大的自殺風險。Fairfax 縣為我們的社區居民提供了許多量身定制的自殺預防資源。以下是一些適用於青少年、年長者、軍人、退伍軍人及其家人以及衛生專業人員的資源。

如果您或您認識的人正表現出自殺風險，請立即聯絡我們。這些資源為全天候提供：

- 致電社區服務委員會 (Community Services Board) **緊急服務**，電話號碼為：703-573-5679。
- 發送簡訊「CONNECT」至 855-11 以聯絡 **PRS CrisisLink**。
- 致電 **PRS CrisisLink**，電話號碼為：703-527-4077。
- 致電國家自殺預防生命熱線，電話號碼為：1-800-273-TALK (8255)
- 出現威脅生命的緊急情況時，撥打 **911**。

青少年資源：由於兒童正在採取遠端學習方式，他們可能會在精神健康方面陷入困境。如果您在本學年需要為孩子提供更多的健康支援，請直接與孩子所在學校的支援人員聯絡，包括學校輔導員、學校心理諮詢老師或學校社會工作者。這些工作人員的資訊可在學校的網站中找到。

- **Fairfax 縣公立學校資源**
 - [精神健康與復原力](#)
 - [精神健康資源與急診服務資訊](#)
 - [學校諮詢服務](#)
 - [學校心理服務](#)
 - [學校社會工作服務](#)
- [CSB 兒童、青少年及家庭服務](#) 為患有精神健康問題和藥物濫用的兒童與青少年（及其家人）提供諮詢、藥物治療、危機應對、康復支援與其他服務。
- 對於 LGBTQ 的青少年，[特拉沃項目 \(Trevor Project\)](#) 提供全天候的危機支援。撥打 1-866-488-7386 致電 TrevorLifeline，發送簡訊「START」至 678-678，或透過 thetrevorproject.org 進行線上聊天。
- 線上青少年自殺預防訓練
 - 如需瞭解有關如何幫助可能處於危險中的年輕人的更多資訊，請參加任一 [CSB 的免費線上訓練課程](#)。Fairfax 縣的線上青少年自殺預防訓練包括十個簡短課程。

年長者資源：如果您是年長者，並且抑鬱已成為您的新常態，那麼您務必要知道抑鬱不是衰老的正常現象。如果您認為自己可能變得抑鬱，那麼務必要知道您可以獲得幫助，治療會有效果且人們會康復！

- 為了促進精神健康，Fairfax 縣 [區域老齡機構](#) 透過各種藝術與文化活動、健身課程以及有意義的志願者機會來聯絡老年人。
- 如果您擔心自己或您認識的某人變得抑鬱，請致電 [社區服務委員會](#) 以獲取指導和資源。

軍人、退伍軍人及其家人資源：

- [Fairfax 縣 CSB 軍人資源](#)
- 退伍軍人危機熱線：這是一項任何人都可使用的免費、保密資源，即使您未註冊 VA 或登記參加 VA 健康護理。
 - 造訪 www.veteranscrisisline.net 進行線上聊天
 - 撥打 1-800-273-8255 然後按 1
 - 發送簡訊至 838-255
 - TTY 用戶：使用您首選的中繼服務，或撥打 711，然後撥打 1-800-273-8255。
- 弗吉尼亞州退伍軍人服務部：為服兵役人員、榮譽/非榮譽的退伍軍人及其家人提供醫療、就業、教育、住房、同伴支援和重返社會服務等資源。
 - www.dvs.virginia.gov
 - 1-877-185-1299
 - 行動應用：Virginia Veterans
 - 行動應用：[COVID Coach](#)
 - 關於大流行期間的應對教育
 - 自我照護與改善情緒健康的工具
 - 檢查您的情緒與衡量您是否朝個人目標成長的追蹤器
 - 顯示一段時間內進度的圖表
- MILITARY ONE SOURCE：為軍人、退伍軍人及其家人提供社會、教育以及心理資源。
 - www.militaryonesource.mil
 - 1-800-342-9647

健康專業人員資源：如果您是醫生、護士或其他醫療保健專業人員，請參加任一 [CSB 免費線上課程](#)，以提高識別抑鬱症與自殺風險以及其他精神健康問題的技能。

有關自殺預防的更多資訊，請造訪以下連結。

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>