



这个世界 一个都不能少

| 卷首 |

“世界预防自杀日”调查

心中有爱,生命有光

他说,想结束生命,活着太痛苦了;她说,我是别人的累赘和负担……

他/她或是流露出绝望、焦虑、抑郁等情绪,或是开始道别,变得疏远……

如果身边有人出现这种情况,一定要警惕了,也许此时他/她已有轻生的想法。

每年的9月10日是“世界预防自杀日”,由国际预防自杀协会和世界卫生组织于2003年创建设立,以帮助公众了解诱发自杀行为的危险因素,增强人们对不良生活事件的应对能力,预防自杀行为。

WHO(世界卫生组织)的最新数据显示,全球每年有超过70万人因自杀离世,每40秒就有1人选择自杀,排名全球死因的第14位。

WHO出版的《预防自杀,全球要务》中提出——“自杀,一个都太多”。

自杀是可以预防和干预的,对于有心理疾病的人群,甚至需要终身预防。相关专家在临床上发现,抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症人群自杀概率相对较高。其中,抑郁症在自杀者中是最常见的精神障碍。

身边的人出现哪些信号与症状,提示存在自杀倾向?生活中遭遇烦恼、压力、挫折时,如何排解不良情绪?抑郁症怎样预防?本期《16楼深读周刊》关注更多人的心理问题,守护身边的人。

愿每个人都可以被世界温柔以待,心中有爱,生命有光。

■李琪 郭文雯

心声

学会倾听
这或是他们在“求救”

趋势

多重诱因
“一老一小”易走极端

科普

及时干预
这样应对“情绪感冒”

02-04



扫码看专题

出品:朱定
策划:周文博 郭文雯
统筹:郭文雯 匡萍 高原
执行:李琪