立即發表： 2018 年 6 月 8 日　　州長安德魯 **M.** 葛謨

葛謨州長宣佈全國首個阻止自殺專案

精神健康辦公室 (Office of Mental Health, OMH) 將啟動一項新社交網絡活動，旨在提高阻止、服務和支持體系意識

專案建立在聯邦 350 萬美元撥款的基礎上，用於支持和擴大本州防止自殺工作

此工作由紐約州阻止自殺工作組 (New York State's Suicide Prevention Task Force) 開展

受自殺想法、孕期抑鬱、網絡欺凌或焦慮困擾的人都可透過危機短信專線 (Crisis Text Line，CTL) 發短信「GOT5」至 741-741 與顧問取得聯繫

安德魯 M. 葛謨州長今日宣佈紐約將成為全國首個啟動創新試點專案州，旨在減少先前自殺未遂并有新自殺意圖的人群。 聯邦毒品濫用和精神健康服務管理局 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) 撥款 350 萬美元，用於資助《自殺未遂短期干預專案 (Attempted Suicide Short Intervention Program，ASSIP)》，其重塑了自殺未遂審核辦法，可制定出適合個人的阻止策略。

除此項試點專案外，紐約州精神健康辦公室 (New York State Office of Mental Health) 還啟動了一項新社交媒體活動，讓人們接觸到阻止自殺資源。此項活動還將使人了解到當有人可能正在經歷自殺危機時該如何辨別，以及如何幫助他們度過危機的具體步驟。

「本週備受關注的兩起自殺使精神疾病成為焦點，儘管這些疾病的名稱只出現在新聞中，但其實每天都有數千名紐約民眾被自殺想法所折磨，我們必須竭盡全力支持他們，」**州長葛謨表示。**「抑鬱症無差別。它影響社會的方方面面，困擾各行各業的人。此項創新試點專案專為有特殊需求的人群而制定，并幫助我們支持需要幫助的人，保證每個紐約人的安全。」

《自殺未遂短期干預專案》在瑞士制定，其基本信念是將自殺看做是為達到目標而採取的行動，而不僅是簡單的精神疾病症狀，這才更能幫助到人。只有理解每起自殺未遂的不同路徑，才能制定有效的阻止策略。錫拉丘茲市 (Syracuse) 哈欽斯精神中心 (Hutchings Psychiatric Center) 的臨床醫生已為此項新診療法接受過培訓，并已為開展工作做好準備。

該專案的開展有 3 個階段。在第一階段，病人在講述如何傷害自己時會被錄像。第二階段，接受過《自殺未遂短期干預專案》培訓的治療師和病人一起觀看錄像。第三階段旨在制定避免未來自殺行為的安全規劃策略。以上信息作為減少未來社區隱患的模板會整合發給病人，病人同意的情況下會發給家屬，以及其他治療機構。治療師也會在面授階段結束后數月寄送「關心聯繫」信件。

調查員已針對近期自殺未遂的 120 人開展一項研究。半數參與者已被安置到控制小組中，他們會接受標準化治療，而另一半參與者接受《自殺未遂短期干預專案》的治療。此項調查發現兩年後每組各有一人死於自殺。然而，《自殺未遂短期干預專案》組中只有 5 人再次自殺未遂，這與控制小組中 41 個自殺未遂的人形成對比。

紐約州精神健康辦公室主任安妮·薩利文 (Ann Sullivan) 表示，「《自殺未遂短期干預專案》最初的研究前景非常好，參加《自殺未遂短期干預專案》的病人重複自殺未遂的危害大大降低。 紐約州精神健康辦公室和我們的阻止自殺辦公室 (Office of Suicide Prevention) 已開展一系列有效專案，并取得了成功，我們也與支持者和利益相關者共同合作阻止自殺的發生。《自殺未遂短期干預專案》將為我們的使命提供另一有效工具。」

紐約州阻止自殺工作組

在《自殺未遂短期干預專案》啟動前，葛謨州長成立紐約州阻止自殺工作組，該工作組的成員包括州機構、地方政府、非營利團體的領導人員及其他自殺領域公認的專家。該工作組最初是在葛謨州長《2017 年州情咨文 (2017 State of the State)》中宣佈的。

該組關注縮小現階段本州防止自殺工作的差異。也重點關注高風險人群和特殊群體，包括同性戀、雙性戀與跨性別者團體的成員、退伍軍人、有精神疾病的個人、拉美裔青少年、掙扎於濫用酒精和毒品問題的個人。紐約州的退伍軍人代表著 15% 以上的自殺率，在全國範圍內，相比於非同性戀、雙性戀與跨性別者群體同齡人，同性戀、雙性戀與跨性別者團體的青少年企圖自殺的可能性高四倍。

工作組委員定期開會，並與退伍軍人、同性戀、雙性戀與跨性別團體成員、拉美裔民眾和其他高風險社區取得聯繫。今年夏天晚些時候會發佈一份在這些社區合作和阻止工作的報告。

紐約州與危機短信專線合作

此外，紐約州精神健康辦公室近期與危機短訊專線 (CTL) 合作，這是一個全國非營利組織，為經歷精神健康或情境性危機人群提供 24 小時免費短信支持。危機短信專線已幫助受自殺想法、孕期抑鬱、網絡欺凌、家庭突發事件、焦慮和其它問題困擾的用戶。

用戶發送短信「GOT5」至 741-741，就能聯繫到一名受過培訓的危機顧問，他可幫助處理危機，并制定出一項可確保安全的計畫。受過訓練的義務危機顧問受全職持牌心智保健專家的監督。

短信內容絕對保密、匿名以及安全。發送到危機短信專線所用流量免費，電話號碼也不會顯示在電話賬單中。透過與危機短信專線合作，紐約州精神健康辦公室將收到所有的短信數據報告，上面有紐約州關鍵詞 「GOT5」。雖然危機短信專線用戶信息保密，但收集到的數據會被用於確認趨勢，這有助於紐約州精神健康辦公室更有針對性的為全州處於危機狀況中的人群改善精神健康服務。

紐約州健康連接控制板 (NYS Health Connector Dashboard)

上月，紐約州衛生部 (Department of Health) 啟動了紐約州健康連接 (NYS Health Connector)，這是一個網絡應用，其特點是紐約州自殺數據控制板。該控制板的發明可協助各機構、社區、聯盟以及其他利益相關者針對特定集中區域的問題制定和實施防止自殺專案。 其允許用戶查看自殺數據和比率圖表和曲線圖，後期可根據年齡、性別、種族或民族、郡、婚姻狀況、退伍狀況和死亡機理查看自殺未遂。該數據來源於 2014 和 2015 年生命統計死亡數據 (Vital Statistics Mortality Data)，新數據就緒時將進行更新。

如何識別可能正處於自殺危機的人以及該做什麼？

- 相信直覺。如果有人說的話或做的事不符合其性格，尤其是這樣的情況已經持續一段時間（通常為兩周或以上），則需要公開直接得接近他們。告訴他們你注意到的情況，要說的很具體。告訴他們你很擔心，并詢問是不是出了什麼事。
- 如果你的擔心和你注意到的事與自殺想法相關，這是值得詢問的。態度溫和但要直截了當；「我對於你正在說的話和做的事很擔心。我猜事情很糟糕你有可能在考慮自殺？」 如果他們的答案是「不」，你才能更好的根據情況提供一些支持。
- 但如果他們回答「是的，但是別擔心。」傾聽他。讓他們覺得有人在聽他們說話。你可能會感到緊張，但是讓他說出發生了什麼很重要。讓他們知道告訴別人是很重要的，這樣才能保證他們的安全。

- 詢問他們是否有過去使用過的資源，並為他們提供如下選擇，如：國家防止自殺生命專線 (NSPL) 1-800-273-8255，危機短信 - 發短信 GOT5 至 741741。

如果你因自殺失去過別人怎麼辦？

對於經歷過因自殺失去過別人的個人來說尋求支持是很有幫助的。雖然並不是每個人都能從正式的短期咨詢中獲益，但是其有助於支持悲痛和療傷進程。美國防止自殺基金會 (American Foundation for Suicide Prevention) 擁有大量資源，可用於幫助因自殺失去過別人的人。更多資訊請訪問：https://afsp.org/find-support/ive-lost-someone/resources-loss-survivors/

如對防止自殺培訓感興趣，社區團體可聯繫紐約防止自殺中心 (Suicide Prevention Center of NY)：https://www.preventsuicideny.org/find-a-training-near-me

欲了解防止自殺臨床見習最佳實踐，請聯繫實踐創新中心 (Center for Practice Innovations)：http://practiceinnovations.org/I-want-to-learn-about/Suicide-Prevention

###

網站 www.governor.ny.gov 有更多新聞
紐約州 | 行政辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

退出訂閱