

| 加利福尼亚州妊娠相关死亡审查

# 您的亲人在怀孕期间或之后是否表现出自杀倾向的迹象？

准父母的亲人需要知道什么？



在MCAH，我们相信所有的父母、婴儿和家庭都应该过上最好的生活。尽管如此，在怀孕期间或之后，三分之一的孕妇会出现临床显著的焦虑或抑郁症状。在美国，怀孕和产后期间有5%至14%的人存在自我伤害或自杀意图的想法或意向 - 这是自杀的一个强烈风险因素。此信息单旨在提高人们对这一重要话题的意识，并提供有关怀孕期间和产后自杀风险因素的信息。

怀孕或近期分娩的人群中的自杀有时可以通过干预来预防。<sup>1</sup>使用这些信息来帮助评估您的亲人是否需要帮助。



## 了解要注意什么：

### 正面迹象：<sup>1 & 3</sup>

- ▶ 能够获得有效的行为健康护理
- ▶ 与个人、家庭、社区、同伴支持建立联系
- ▶ 生活中的目标或意义
- ▶ 文化、宗教或个人信仰不赞成自杀

### 预警信号：<sup>2 & 3</sup>

- ▶ 有精神健康状况史或自杀企图史
- ▶ 极端情绪波动
- ▶ 怀孕前滥用酒精、非法毒品或处方阿片类药物
- ▶ 在怀孕期间或之后出现新的精神健康问题
- ▶ 暴力/创伤（身体、性或情感）、家庭暴力或被监禁经历
- ▶ 最近经历流产、失去孩子或亲人

## 如何帮助他们：

- ▶ 使用以下技巧来询问她们的感受：<sup>4</sup>
  - 选择一个好的时间和没有干扰的地方
  - 认同她们的情绪
  - 表现出关心和关注，但不要评判
  - 避免提出您对问题的看法，或她们应该做什么
- ▶ 与她们一起制定一个[安全计划](#)
- ▶ 如果您认为她们可能需要帮助，支持她们获得她们所需的照顾
  - “我知道如果去看心理医生或辅导员会感到尴尬或不舒服。但是我们可以打这个电话跟其他人聊聊。说不定他们可以帮助你？”
  - 请跟进您所爱的人的情况，关心他们的近况。给他们打个电话或发个短信。

## 请使用需要更多回答的开放性问题：

- ▶ “你感觉如何？”<sup>5</sup>
- ▶ “无论你什么时候想聊天，我都在这里。”<sup>4</sup>
- ▶ “我很关心你，想要倾听你的心事。你想聊聊最近发生的事情吗？”<sup>5</sup>
- ▶ “我一直很担心你。我们可以聊聊吗？如果不行，你想跟谁聊聊吗？”<sup>5</sup>
- ▶ “你最近有没有做一些让自己感觉好一点的事情呢？”
- ▶ “你有什么近期或者远期的计划吗？”



## 资源：

- ▶ [本地心理健康援助](#)
- ▶ [“988生命线”，可发送短信或致电，为自己寻求帮助。](#)
- ▶ [“988生命线”，可以帮助他人。](#)
- ▶ [了解迹象](#)
- ▶ [母亲心理健康](#)
- ▶ 国际产后支持组织：热线电话1-800-944-4773
- ▶ [伴侣和家庭的有用妙招](#)



## 参考资料

1. 疾病控制和预防中心（CDC）. 自杀预防的风险和保护因素. 网址为<https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>
2. 加州妊娠相关死亡审查报告：2002-2012年妊娠相关自杀. 2019. 网址为<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf>
3. 988生命线. 我们如何共同预防自杀. 网址为<https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>
4. 美国精神卫生服务管理局（SAMHSA）：帮助有自杀倾向的亲人和朋友：家庭和友谊指南. 网址为[https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA\\_Digital\\_Download/PEP20-01-03-001.pdf](https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-03-001.pdf)
5. 美国精神卫生服务管理局（SAMHSA）：家庭对话指南. 网址为<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf>