

| 加利福尼亞州妊娠相關死亡審查

# 您的親人在懷孕期間或之後是否表現出自殺傾向的跡象？

準父母的親人需要知道什麼？



在MCAH, 我們相信所有的父母、嬰兒和家庭都應該過上最好的生活。儘管如此, 在懷孕期間或之後, 三分之一的孕婦會出現臨床顯著的焦慮或抑鬱症狀。在美國, 懷孕和產後期間有5%至14%的人存在自我傷害或自殺意圖的想法或意向 - 這是自殺的一個強烈風險因素。此信息單旨在提高人們對這一重要話題的意識, 並提供有關懷孕期間和產後自殺風險因素的信息。

懷孕或近期分娩的人群中的自殺有時可以通過乾預來預防。<sup>1</sup>使用這些信息來幫助評估您的親人是否需要幫助。



## 了解要注意什麼：

### 正面跡象：<sup>1 & 3</sup>

- ▶ 能夠獲得有效的行為健康護理
- ▶ 與個人、家庭、社區、同伴支持建立聯繫
- ▶ 生活中的目標或意義
- ▶ 文化、宗教或個人信仰不贊成自殺

### 預警信號：<sup>2 & 3</sup>

- ▶ 有精神健康狀況史或自殺企圖史
- ▶ 極端情緒波動
- ▶ 懷孕前濫用酒精、非法毒品或處方阿片類藥物
- ▶ 在懷孕期間或之後出現新的精神健康問題
- ▶ 暴力/創傷(身體、性或情感)、家庭暴力或被監禁經歷
- ▶ 最近經歷流產、失去孩子或親人

## 如何幫助他們：

- ▶ 使用以下技巧來詢問她們的感受：<sup>4</sup>
  - 選擇一個好的時間和沒有乾擾的地方
  - 認同她們的情緒
  - 表現出關心和關注，但不要評判
  - 避免提出您對問題的看法，或她們應該做什麼
- ▶ 與她們一起制定一個**安全計劃**
- ▶ 如果您認為她們可能需要幫助，支持她們獲得她們所需的照顧
  - 「我知道如果去看心理醫生或輔導員會感到尷尬或不舒服。但是我們可以打這個電話跟其他人聊聊。說不定他們可以幫助你？」
  - 請跟進您所愛的人的情況，關心他們的近況。給他們打個電話或發個短信。

## 請使用需要更多回答的開放性問題：

- ▶ 「你感覺如何？」<sup>5</sup>
- ▶ 「無論你什麼時候想聊天，我都在這裡。」<sup>4</sup>
- ▶ 「我很關心你，想要傾聽你的心事。你想聊聊最近發生的事情嗎？」<sup>5</sup>
- ▶ 「我一直很擔心你。我們可以聊聊嗎？如果不行，你想跟誰聊聊嗎？」<sup>5</sup>
- ▶ 「你最近有沒有做一些讓自己感覺好一點的事情呢？」
- ▶ 「你有什麼近期或者遠期的計劃嗎？」



## 資源：

- ▶ [本地心理健康援助](#)
- ▶ [「988生命線」](#)，可發送短信或致電，為自己尋求幫助。
- ▶ [988生命線](#)，可以幫助他人。
- ▶ [了解跡象](#)
- ▶ [母親心理健康](#)
- ▶ 國際產後支持組織：熱線電話1-800-944-4773
- ▶ [伴侶和家庭的有用妙招](#)



## 參考資料

1. 疾病控制和預防中心 (CDC). 自殺預防的風險和保護因素. 網址為<https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>
2. 加州妊娠相關死亡審查報告：2002-2012年妊娠相關自殺. 2019. 網址為<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf>
3. 988生命線. 我們如何共同預防自殺. 網址為<https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>
4. 美國精神衛生服務管理局 (SAMHSA)：幫助有自殺傾向的親人和朋友：家庭和友誼指南. 網址為[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. 美國精神衛生服務管理局 (SAMHSA)：家庭對話指南. 網址為<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf>