



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士, PCA护理人员

办公室：**703-433-8888** 传真号：**703-433-1111**

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询
邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

有自杀倾向的人发出的预警信号,你能识别吗?

企图自杀的人,死亡是不可避免的吗?当然不是。研究显示,90%以上的自杀者在自杀前都会有意识、无意识地发出预警信号。这些信号就是他们在对这个世界发出最后的呼唤,他们呼唤着能有人关注、帮助他们。

如果能及时识别有自杀倾向的人发出的预警信号,尽快给予适当的关怀和帮助,就有机会挽回一个鲜活的生命。

侦察迹象

冲动自杀与蓄谋自杀

一般情况下,自杀可以初步分为两种:冲动性的自杀和蓄谋自杀。

● 冲动性自杀

这类有自杀倾向的人往往存在难以控制的、强烈波动的情绪,他们很容易被一些事情激惹,产生烦躁、愤怒的情绪,通常在一些应激事件发生之后,出现剧烈的情绪变化,从而产生冲动性的自伤甚至自杀行为。

● 蓄谋自杀

主要是因长期抑郁而产生自杀倾向的人,他们会在情绪上变得消极,各项生理和认知功能减退,出现厌世的言语和与惯常不一样的行为改变。具体来说,有以下表现。

消极的情绪:指情绪低落、悲观,常常不明原因地落泪,对身边的人和事物都不感兴趣或者兴趣减退。

各项功能的减退:指身体疲乏易累,记忆力变差,注意力难以集中,睡眠变多或者减少,食欲不振。

厌世的言语:指“活着好累、好痛苦啊”“活着没有意义”“我死了,所有问题就都解决了”“什么都改变不了,没有希望”……会与人讨论自杀的地点、方式等相关问题。

突然变化的行为:指立遗嘱、安排财产、家人相关事宜;清理自己所有的东西,将自己的贵重物品送人,写告别信;生活习惯发生改变或者表现出和平时不一样的行为,比如购买一些与自杀有关的药物或工具,饮酒量或吸烟量突然增加,搜索关注与死亡有关的作品或媒体报道;做出极端和不计后果的冲动行为,如独自去爬山、飙车等。

挽回生命

“五不要”+“三要”

如何帮助有自杀倾向的人?我们需要注意“五不要”。

一是不要歧视和排斥有自杀倾向的群体。

研究表明,社会对自杀想法和行为的谴责(即自杀污名)是经历过自杀的人及其亲属的额外压力源。而且,自杀污名被认为是寻求帮助和披露自杀行为的主要障碍。所

以,我们要理性、冷静地看待自杀行为,避免歧视和排斥有自杀倾向的人。

二是不要批评、指责他们。

父母面对自杀的孩子很容易产生愤怒的情绪:“出这么点事就想死,你太没用了。”其实,有自杀倾向的人往往觉得自己是没有价值的,当遭到身边的人如此指责时,他们会觉得没有人理解自己的痛苦,从而进一步增强“自己确实没有用,活着没有意义”的感受。于是,死亡成为一个选择。

有些人会以家人的名义进行道德绑架——“你想想你的爸爸妈妈,你自杀的话,对得起他们吗?”殊不知,一些人选择自杀正是因为觉得自己的存在给家人造成了负担,自杀就是帮助亲人脱离这种负担。还有一部分人的绝望来源于家人,选择自杀就是为了表达对家人的攻击和惩罚。

三是不要否认或忽视他们的感受。

“你还这么年轻,怎么就想死呢?”“比你惨的人多了去呢,别人怎么没想死呢?”有些人通过这样的方式劝慰有自杀倾向的人,但他们忽视了,已经有自杀倾向的人对自己的人生是绝望的,这样的话只会让他们觉得没有人理解自己活在这个世上的痛苦。并且,将他们和他人相比较,只会加重他们的内疚和自责。

四是不要忽视或者轻视他们的自杀想法。

每天口口声声说要自杀的人不会真的自杀?会!

当自杀者有这些言语表达时,他实际上是在释放求救的信号,如果身边的人能给予重视,冷静地、耐心地倾听与陪伴,他往往就不会走到最后一步。

五是不要做出无法兑现的承诺,如答应为他们的自杀保密。

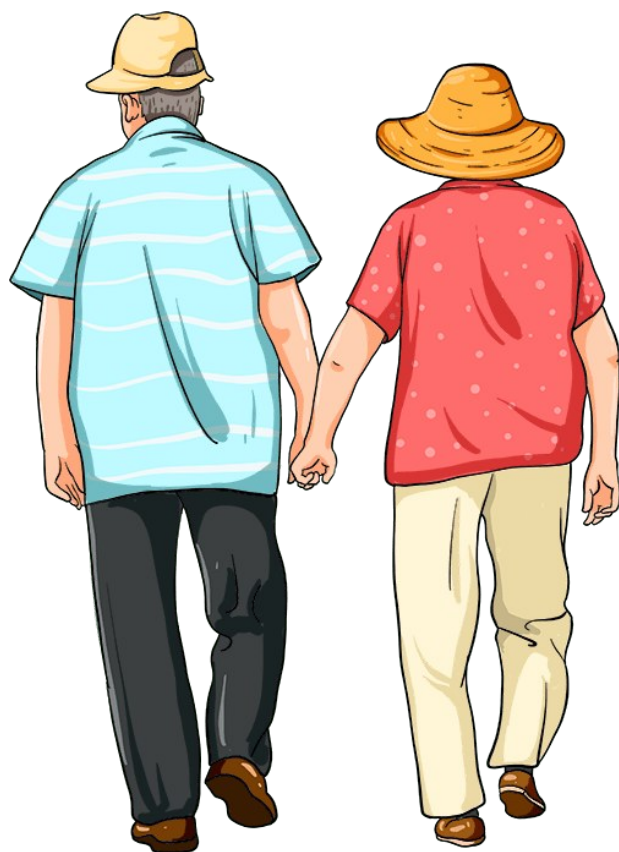
为了确保他们的安全,我们需要及时联合多方力量,为他们提供帮助。

同时,我们可以做到“三要”。

一是要和自杀者讨论自杀这件事。

在一些青少年自杀自伤群体中,父母往往极其忌讳和孩子谈论自杀,认为谈论自杀会进一步触发、强化孩子自杀的想法。

其实,这种想法是错误的。有自杀倾向的人反而更需要有人与其讨论自杀相关的内容。当没有人愿意和他谈论自杀,意味着没有人能和他一起面对内心的痛苦。反过来,谈论自杀的过程其实也是帮助自杀者表达和疏泄情绪的过程,能有效降低自杀风险。



二是要以尊重、关切的方式,做好陪伴和倾听。

自杀风险高的人,需要有人24小时贴身陪伴。请不要让其独处,并且要尽量控制自杀者获得可能用于自杀的工具或途径。

三是要鼓励他们寻求专业帮助。

有自杀倾向的人通常处于心理危机状态,内心正在承受巨大的痛苦和压力,并且,这些痛苦和压力是他们用以往熟悉的应对方式处理不了的。此时,鼓励他们积极寻求专业帮助,是降低自杀风险的关键。