

青少年自殺警訊 (FACT)

感覺(Feelings)	<ul style="list-style-type: none"> ● 無望感 - 「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠覺得沒有希望」 ● 害怕失控、害怕瘋狂、擔心傷害自己和別人 ● 無助、無價值感 - 「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」 ● 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己 ● 悲傷 ● 持續的焦慮與憤怒
行動或事件 (Action or Events)	<ul style="list-style-type: none"> ● 藥物或酒精濫用 ● 談論或書寫有關死亡或毀壞的情節 ● 作惡夢 ● 最近經常失落 - 因為死亡、離婚、分離、關係的破滅，或失去工作、金錢、地位、自尊 ● 失去對宗教的忠誠 ● 焦躁不安 ● 攻擊、魯莽
改變 (Change)	<ul style="list-style-type: none"> ● 人格 - 更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不安，或更喧鬧、多話、外向 ● 行為 - 無法專心 ● 睡眠 - 睡太多或失眠，有時候會很早醒來 ● 飲食習慣 - 沒有胃口、體重減輕、或吃得過量 ● 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣 ● 在經過一段時間的消沉、退縮後突然情況好轉
惡兆 (Threats)	<ul style="list-style-type: none"> ● 語言 - 如「流血流多久才會死？」 ● 威脅 - 如「沒多久我就不會在這裡了」 ● 計畫 - 安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器 ● 自殺的企圖 - 服藥過量、割腕