

COVID-19 (冠状病毒)

自杀危险信号

如果您或您爱的人正在经历这些，
请拨打国家自杀预防生命热线800-273-8255

谈论想死或自杀

行事焦虑或激动;行为鲁莽

想方设法自杀

睡眠太少或太多

谈论感到绝望或没
有活下去的理由

退缩或孤立自己

谈论感到被困住或处于
无法忍受的痛苦中

极端情绪波动

谈论正在成为其他人的负担

在经历过一段严重抑郁
后突然看起来好多了

加大酒或毒品的摄入量



只讲事实

coronavirus.wa.gov