

# 자살, 우리가 예방할 수 있습니다



만약 친구나 가족이 평상시와 다른 다음과 같은 행동을 보인다면 즉시 다가가서 도움을 제공해 주십시오.

- 죽고 싶다고 하거나 자살에 대해 언급
- 사랑하는 이에게 '더 잘해 주고 싶었는데 그렇게 하지 못해 미안하다'는 말을 함
- 주변 사람들에게 계속 실망을 안겨 준다고 생각함
- 절망감, 자포자기, 갇혀 있는 느낌
- 자기 소지품을 남에게 주는 행위
- 사람들과 관계를 멀리함
- 주변정리를 하는 듯한 행동
- 위험을 감수하는 행동
- 신체적 통증이나 정신적 고통 호소
- 불면증이나 과도한 수면
- 분노
- 약물이나 알콜 사용 증가
- 불안증세나 심한 흥분
- 기분의 갑작스런 변화
- 삶의 목표 상실

미국 자살예방 생명의 전화  
1.800.273.8255

주 7일, 매일 24시간 상담서비스가 제공됩니다.

[suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org)



**KNOW**  
THE SIGNS