

S.P.G.B.

自殺預防指南摺頁冊

由馬太福音 》 D. 利用

主席的國際自殺預防

[HTTP://www.supportisp.org](http://www.supportisp.org)

高達日期 4/2013

Chinese Version

自助的個人， 有了和/或有自殺的念頭

在這本摺頁冊自殺預防指南材料是僅用於教育。它不應當用作
替代專業醫療諮詢、 診斷或治療。

版權所有版權所有 © 2012 年

覆蓋物

如何降低自殺率

7

為促進健康的心理行為的方法

13

如何識別個別風險

24

減少和/或消除自殺的念頭的程式

27

*

它被建議你去[HTTP://www.supportisp.org](http://www.supportisp.org)查看如何更有效地應用每個部分的這本摺頁冊上的更多的指令。

到你想要將你的生命.....

仿佛每個人都擔心他不知道的

；因此重點明確將您引導到自殺的念頭的原因

（真實的或想像的）。最的次目標的生活，以及 misbelieving 的錯誤觀念可能是自殺想法的原因。查找以挽救你的生命，在執行與自知道說明他們糾正。

...許下應該學會人類並不是超人類。學習人類意味著學習做人容易犯錯。本專案學習原諒自己，接近其他人的個人問題，同情心，然後互相說明在生活道路上的許可證。

...能花更少的肌肉，微笑比要生氣根據日本的...所以它不是更自然，但甚至可推薦!!

.....你選擇生活這種生活與某些審判，變得更加強大和豐富你的力量。這說：你是強于你，只以測試您的技能的審判。

...廳堂以"住"你的身體。體育活動的實踐，得到按摩，感覺你的身體存在。同樣的精神分裂症病人需要溫暖和濕毯子來感知他的身體到統一性，避免解體時期的嚴重危機，體育和放鬆按摩給你的身體其認識。

.....你通常都很有用，因為你可以教給你的生活經驗給其他人。您可以在庫中並讀取以學習經驗為其他人。生活是長大了，一個極好機會總是、甚至通過（和高於一切）風暴期間。



"反對自殺，海外生活

安德莉亞埃米利奧·薩爾維醫學博士——

扶輪社委內瑞拉森特納裡奧、PHF

矯形外科及創傷外科醫生

生產的

馬太福音》D.利用——主席的國際機場自殺預防
自1987年以來的自殺預防活動家



馬太福音》D.利用進行預防自殺列車ing

在本甯堡，喬治亞

2006年美國軍隊。教育成千上萬的現役軍人、軍官、
精神衛生專業人員、醫生、護士、隨軍牧師、
社區領袖、十幾歲和政府承辦商負責。

* 材料在此自殺預防指南摺頁冊是僅用於教育。

** 它不應當用作替代專業醫療諮詢、診斷或治療。

ISP, 是唯一的自殺預防組織處理: 預篩選
, 認識的程式, 先進的預防方法, 和
緊急危機後自殺家庭支援 !



www.SupportISP.org

如何降低自殺率

教育已證明是減少自殺率的最佳方法。通過瞭解自殺想法過程的心理學我們可以更好地瞭解如何處理，為最大，這種心理的臨時狀態。

自殺需要什麼

為了減少或消除自殺的念頭有這些想法的個人必須能夠與他人溝通他們有他們沒有與精神疾病相關的羞辱。大多數情況下，恥辱，那精神疾病不是短暫的情況在一些人。

事實是，有自殺傾向的思想是人類經驗的一部分，和任何人給的合適的情境和/或環境可以讓他們。

每個人都必須能夠傳達給某人沒有恐懼的恥辱、降級、判斷、貼標和/或作業的損失，他們有這些想法否則它可能無法傳播是自殺。

關於自殺的事實，

自殺的念頭和抑鬱是有，IES (激烈情感痛苦) 的結果。IES 可以與有關的過去的經驗與當前的核心價值觀、信仰、道德、一個人的悟性的現實，和/或未來感知成果的衝突。

我們的經驗我們生命的旅程我們記錄的一切在我們心中的記憶形式。有兩種類型的記憶：本身的經驗和我們在時的一種體驗的情緒狀態。我們回顧過去記憶體的任何的能力時的經驗基於我們的情緒狀態的強度。生活經驗就是我們用來導航生活教給我們如何回應情況和社會、關係的互動，和基本的生存技能的情況下通過。

根據科學研究人類有只有兩個核心的情緒：愛，和恐懼。所有的情緒可以追溯到這兩種情感。我們出生時帶有只有兩個自然恐懼：巨大的聲響和下降。其他所有的恐懼都學會通過經驗或空調。可以像它們通過進程的脫敏來學一樣輕鬆刪除博學的恐懼。

任何積極的經驗，都有一個與它相關聯的高情感狀態可以成為 IES 的來源。過去的經驗，成為 IES

積極的一些例子是

；正在非常接近的人我們愛和有以下的例子之一發生；"親愛的約翰"的信、暫時分居、離婚，或所愛的人的死亡或那一個親密的朋友。現在連接到個人的所有峰情感關聯都導致 IES 而不是愉快。

知道和理解自己和他人，使我們處於權力的位置，克服 IES 的第一步。

關於人類大腦的一些有趣的事實

大腦有 500 到 700 不同的特殊技術和能力

！你的大腦可以存儲 100,000,000,000,000 的事實

！心靈可以處理每秒一萬五千個決定！

術語的定義

標籤是人類經驗的一部分，用於標識世界作為我們機動通過它讓我們可以更好地與其他人溝通我們的理念、價值觀念和經驗的方法。自殺精神病和/或暫時精神病已標記為和雖然有自殺的念頭並屬於此的分類標籤與精神疾病相關的羞辱僅傳播的自殺情況。

心理健康 -

世界健康組織定義心理健康，"狀態的福祉，個人意識到他或她自己的能力，能應付正常的生活壓力、以及可以工作有成效地，是能夠對他或她的社區作出貢獻"。

精神疾病 -各種條件的任何損害個人的認知、情感、正常或行為運作的特點和造成的社會、心理、生化、遺傳的或其他因素，如感染或頭部外傷。

恥辱 -恥辱是字元或聲譽拿走的東西。

歧視 -個人偏見或區別待遇根據他或她的成員身份-或感知會員-

某些組或類別中。它涉及到集團的最初的反應或交互，影響個人的實際行為實現的組或組領導，限制從機會或

可用到另一個組中，導致排斥的個人或實體基於邏輯或非理性決策的特權的一個組的成員。

無知 -缺乏知識、資訊或教育。

* 為了從定義

為促進健康的心理行為的方法

飲食

我們的飲食在我們面對困難的生活問題和新經驗，可以生活變化事件的能力發揮了很大一部分。它被建議要弱智警報，身體強壯，和感情上的聲音，一個，只要有可能，避免含有毒素、糖、抗生素、生長激素、轉基因(基因修飾生物體)和致癌防腐劑的食品。吃有機增長、自然整個食品。

態度

愛因斯坦曾說過，"想像力比知識更強大"，他是對的。前面我們做的一切都是我們心目中的形象

！當我們看到我們的未來的積極經驗時，一般我們會積極的結果。如果我們看看側面的事情搞砸了，結果通常會辜負我們的期望。上帝給了我們選擇的權力，我們是這個地球上唯一的動物，不由純本能獨自生活

！雖然我們仍然由本能欲望有時，大多數情況下，我們選擇我們看到在我們頭腦中的圖像。如果你不是在控制你的思想，現在是很好的時間來啟動，和這是如何。

40 的東西，使生活充滿意義

使你有過的積極經驗的清單。四十歲是一個用於拍攝的數位和是只，此行使名稱的一部分，所以如果你可以只來了五個專案開始別擔心。您的清單中會隨著時間的推移，也許然後它將多於或少於四十歲。收集，因為許多大積極快樂經驗你有，你可以讓您臉的笑容，當你認為他們的那些。下面是一些示例

；冰激淋，第一次親吻，度假，日落，贏得的東西上屋頂，真的很好飯，等雨的聲音。此清單是一個終身的專案在不斷的更新新的和令人興奮的經驗。

每當你感覺情緒排泄或沮喪，拉出此清單中，並將重點放在一個專案上一次。重溫每個專案完全與景觀、

聲音、情緒、

氣味和口味。當您這樣做，是按照指示時，您將釋放多巴胺的大腦刺激快感自然麻醉中心。

我覺得生活有些事情是值得的生活

1. 一隻小狗的感覺
2. 懶人在一天之內 5
月讀一本好書時嗅到的外面雨
3. 聆訊在毛伊島海灘上波
4. 巧克力奶油凍的味道
5. 迪士尼樂園
6. 看我的妻子
7. 一天我贏了 'B' 6th 年級拼寫
8. 等

現在就開始您的清單...

- 1。
- 2。
- 3。
- 4。
- 5。

微笑



積極健康的心理行為的簡單程式

笑掉傷害了

微笑是一種方法，以減少鐵粗的情況所造成的緊張情緒痛苦。甚至當你不喜歡微笑迫使一個微笑，足以讓輕輕抬起我們的心情。

以滿足他人的微笑

一個女人的微笑有妙用除了眼睛接觸的人。一項研究審查了如何男子走近一家酒吧中的婦女（1985年）。當一個女人只和一個男人建立目光接觸時，她是接近的20%的時間。當同一個女人添加一個微笑時，不過，她是接近的60%的時間。

微笑能讓你更多的錢

我們已經看到經濟學家已計算的值的一個微笑，但可以用一個微笑讓我們真正的現金錢嗎？廣泛的一個女服務員微笑顯然可以：一項研究（1978）發現微笑著女服務員，做更多的小費。

長壽的笑容

如果沒有這些研究可以哄你一個微笑，然後考慮這：微笑更多的人可能活得更長。棒球運動員在1952年拍攝的圖片研究表明那些七年（比較2010年）活得比笑非笑的同行。

微笑是普遍的。

一個微笑跨越一切障礙。它知道沒有年齡、性別、顏色或文化。無論你在哪裡在世界中，或什麼語言你發言，一個微笑也會理解。

它表示善意、情感和對其他人開放。它還進行通信的幸福和驗收。換句話說，微笑是連接並包含我們所有人的一件事。保持共用它。

想像一下，所有這些都是可能的只是微笑的簡單行為與

！有關所有這些只是閱讀微笑的事實讓你開朗，不是嗎？

想讓你微笑著與你愛的人共用他們，以便他們可以對你微笑太其他事情。說明自己放鬆，抵禦消極，然後選擇開心地笑了起來。

怎麼一笑到你的臉？

1。

2。

3。

4。

5。

* 從 '隱藏的 10 大好處微笑'，由記憶

5 分鐘奇跡

在伯克利大學的加州一項研究進行了一組具有只是以下自我-

治療躁狂抑鬱的一年。在今年年底在所有被解密作為患抑鬱症。按照說明進行操作，並立即請注意你的態度的差異。

有研究表明當你微笑，你的大腦假定你一定要幸福。

下面的練習中可以開始一天，好方法，尤其是如果你傾向於抑鬱：

1. 在您的電腦日曆 (掌上型電腦、 iPod、鬧鐘等) 給每個早晨的報警設置報警。
2. 警報響起時，一分鐘將其暫停。
3. 以下簡單的冥想練習
(最好有閉著眼睛)：

-你的頭回來並查找到天空裡或在天花板

-微笑的 goofiest

微笑你可以和它保持了充分分鐘

-免費嘗試不同微笑的感覺：

嘴打開或關閉，淡淡的一笑，誇大了微笑，眼睛大又深情，捲曲，或只是精神上想像微笑。

4. 當警報再次響起時，繼續你的日子。
5. 每當你已關閉或有不好的時候還，練習這種微笑技術。你的大腦將假設你是快樂你笑的時候像這樣和釋放多巴胺。多巴胺是我們機構創建造成感官愉悅，比海洛因無成本或副作用更強大自然麻醉。

您可以練習這項工作的更長的時間，如果需要，但如果你發現自己取消鬧鐘，因為你不能抽出五分鐘，回到一分鐘冥想。做這個練習了很長一段時間內的累計值是比你花多長時間每天早上更重要。

你還可以練習此練習駕駛工作
（與眼睛打開，當然，和看你要去哪裡時）
時。

幸福是一種選擇！

馬太福音》利用
主席的ISP（國際自殺預防）

*Smiletherapy.com

如何識別風險的個人

基本的警告標誌的人，可能遇到 IES

統計數字顯示，75%的所有那些企圖自殺會告訴別人他們的意圖。撤回，顯然前佔領與深邃的思想和不願意談論他們的想法。後長期蕭條，他們是突然滿意沒有明顯的理由。

飲食習慣徹底改變

不吃以明顯和激烈的重量損失，或過食與引人注目和急劇的體重增加。

淺談死亡或自殺

警惕語句，如"我的家人會更好沒有我"。有時那些考慮自殺談，如果他們是說再見或我要離開。

自殺的規劃

自殺個人經常安排，按順序放置他們的事務。

抑鬱症

最自殺的人都很抑鬱。嚴重的抑鬱症可以表現在明顯的悲傷，但往往表示為快樂的損失或聲明的撤回已令人愉快的活動。

企圖自殺的頂部兩個原因

對個人的突然變化的狀態：浪漫，和/或財政狀況。

不假定

始終假定任何人都可能成為自殺，或也許有自殺的念頭。不會想到有人會選擇自殺作為一個選項來處理一個生活的更困難的情況下或情況下，無論多麼強大的個人你可能會發現他們是，最終可能會成為單一最大的錯誤或你的生活。

48 小時

這是它將採取過程改變事件人的生活，一般人多長時間。呆在一起的人，只是聽 48 小時直到他們開始做他們新的正常的計畫。如果他們不接受更改後 48 小時內尋求專業的說明。

減少和/或消除自殺的念頭的程式

EMR 圖表（情感記憶清除）和/或脫敏 IES（激烈感情痛苦）。

此過程可以用於減少 IES

如果指令是跟隨到底如下所述。

EMR

過程旨在減輕痛苦的情況下，當從過去或未來的預測的結果的記憶帶來了強烈的情感，可導致抑鬱或自殺的念頭。迴圈記憶與附加的情緒如挫折、憤怒或怨恨是電子病歷的其他用途的好例子。只要你想要控制好情緒下的，您可以使用電子病歷。

在開始之前通過說明閱讀

第一階段

1. 磁帶EMR

圖表到牆上或放置到那裡你可以看到它在視線水準。（圖表可以找到在結束了這本摺頁冊）

2.

**想通過不受歡迎的經驗和/或有附加到它的強烈的情感的人。繼續保持這個經驗和（或）
的人首先是你的心跟你一樣行使!**

3. 面臨圖表，把手臂指向 EMR

圖表中，但沒有觸碰對方或同時說**大聲**，
的數位圖表 90 度 開始與數位
9, 20, 8, 21, 等
與每個數位，**提高**和**降低**武器或拍手。
做不同的運動根據下每個號碼在圖表上的
字母：

- 當我數下的左的胳膊。
- 右手臂時R數下。

- 拍手在一起時C數下。

- 重要提示：

速度慢是美好的你有什麼心事的
每個數位之間的重點。

4. 一旦你到天使和魔鬼走倒退以數位 9
結尾。這不是一場競賽，所以把你的時間
。
5. 想想經驗和（或）
應被削弱的人和現在的情緒狀態嗎？如果
不去第二階段。



第二階段

第二階段是相同，第一階段，但這一次你將包括你的腿。

90 度角，面臨 EMR

圖表，握住你的胳膊說數位**大聲**從一開始，開始與一些通過 19 9，再。

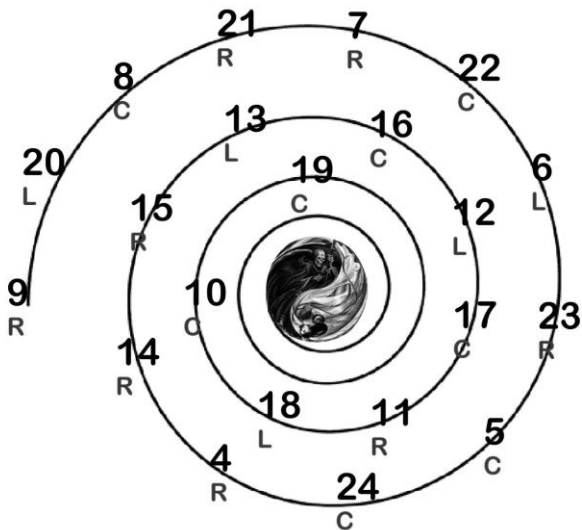
這一次與每個數位提高你的手臂和對面的腿：

- 左臂和右腿時**我**數下。
- 右臂和左腿時**R**數下。



- 拍你的手和跳轉或下蹲的同時時有**C**下一些時間。
- 和在整個演習期間的微笑。

EMR 圖表



贊助商

此發佈之所以能夠作出的授予：
先生及夫人鐘泰美國利用

背書的摺頁冊

*約翰·拉瓦萊合著的勸說工程®

[HTTP://www.PureNLP.com](http://www.PureNLP.com)

*Stephen J. 詹森博士

[HTTP://www.DrStephenJohnson.com](http://www.DrStephenJohnson.com)

* 安德莉亞埃米利奧·薩爾維醫學博士
扶輪社委內瑞拉森特納裡奧，義大利 PNE



關於這本摺頁冊的聯繫資訊



自殺預防指南摺頁冊 (S.P.G.B.)

1736 E. 查爾斯頓大道，# 301

拉斯維加斯，NV 89104

*

它被建議你去[HTTP://www.supportisp.org](http://www.supportisp.org) 查看如何更有效地應用每個
部分的這本摺頁冊上的更多的指令。

版權所有版權所有 © 2012年