



2019 年世界精神卫生日

共同努力预防自杀

“40秒行动”日

10月10日的世界精神卫生日是我们团结起来，努力改善全世界人民精神健康的一天。今年的主题是预防自杀。15余年来，我们每年在9月10日举办世界预防自杀日 (#世界预防自杀日#) 活动，今年我们将从这一天开始，努力提高人们对世界各地自杀问题规模的认识，以及我们每个人在帮助预防自杀方面可以发挥的作用。我们的努力将持续一个月，直至10月10日。

每40秒就有一人死于自杀。

#40seconds

在今年的世界精神卫生日期间，除了在9月10日或前后举办的活动之外，我们鼓励你准备好在10月10日采取“40秒行动”来帮助我们：

- 提高人们对自杀作为全球公共卫生问题重要性的认识；
- 提高人们对预防自杀的了解；
- 减少与自杀有关的耻辱感；
- 让遇到困难的人知道他们并不孤单。

简而言之，这是一个展现关怀的机会。

每个人都可以最合理的方式参与。你的活动可以是非公开的，例如，与你担心的人交谈，或者给遇到困难的人提供支持，分享希望；活动也可以是公开的，例如向地方或国家当局发送视频信息，说明你希望他们在这个问题上采取的行动。



世界卫生组织



进一步的想法有：

- 如果你遇到困难，请花40秒时间与你信得过的人谈谈你的感受。
- 如果你认识因自杀而失去亲友的人，请花40秒钟去与他们交谈，问问他们情况如何。
- 如果你在媒体工作，请在采访、文章和博客中重点描述关于40秒的统计数据。
- 如果你从事艺术或数字平台工作，请暂停你的制作或播送，传递40秒关于精神健康或预防自杀的信息。
- 如果你是雇主或经理，请花40秒拟定一条支持员工的积极信息，告诉他们当有精神紧张时，可在工作场所或当地社区获得的资源。
- 如果你希望你的领导听到你的行动诉求，请录制一段40秒的音频片段或视频，说明你希望他们在预防自杀和精神健康方面采取的行动。
- 如果你有一个与公众交流的平台（社交媒体、电视、广播），请用40秒时间来分享精神健康故事和信息。
- 如果你担任政治职务，请公开宣传你正在采取的促进精神健康和预防自杀的行动，并强调每40秒就有一人死于自杀的统计数据。

你可能希望在宣传信息中包含的重要事实和数字有：



自杀可以预防。



每40秒就有一人死于自杀。



曾经自杀未遂是一个重要的自杀风险因素。



自杀是15-29岁人群的第二大死因。



自杀影响到所有国家所有年龄组的人群。



在推特或Instagram上用#40seconds标签分享你的非隐私信息、照片、插图和视频。在微博分享，请加上#世界精神卫生日#话题词。

请注意尊重可能遇到困难的朋友、同事或熟人的隐私，且在未经他们同意的情况下，不要通过公共渠道分享有关其精神健康的任何信息。