

## 橙縣衛生保健局第二屆年度 「Light Up Hope OC ( 橙縣點燃希望 ) 」活動 揭開了 9 月預防自殺月的序幕

加州 Santa Ana ( 聖塔安那市 ) ， ( 2023 年 9 月 6 日 ) — 為了提高大眾認知，橙縣醫療保健機構 ( HCA ) 宣佈在 9 月預防自殺月期間再度舉辦「Light Up Hope OC ( 橙縣點燃希望 ) 」活動。該活動與本州的防止自殺「Strive for Zero ( 實現零 ) 」倡議一致。本週每晚，本機構都會用官方預防自殺的青色和紫色燈點亮縣府行政大樓。

「Light Up Hope OC ( 橙縣點燃希望 ) 證明了橙縣對預防自殺的承諾，特別是為了我們的退伍軍人」主席暨第三區監察委員 **Donald P. Wagner ( 唐納德 · P · 魏格納 )** 繼續說，「退伍軍人的自殺率是非退伍軍人的兩倍。我們的前線英雄隨時可以取得協助。」

「無論年齡、種族、收入或教育程度如何，抑鬱、情緒低落、自殺念頭 – 會影響每個人」副主席暨第一區監察委員 **Andrew Do ( 安德魯 · 杜 )** 說，「重要的是您要知道您永遠都不孤單。如果您無法對朋友或家人傾訴，9-8-8 總是有人願意傾聽。」

HCA 的健康和自殺預防部門 ( OWSP ) 協調機構層面的自殺預防工作，並與地方和與本州的倡議配合，以提高社區意識並減少橙縣 ( OC ) 的自殺率。該部門與加州的「實現零自殺計劃」架構一致，以實施當地預防自殺的策略。

「自殺行為會影響整個社區，與種族或收入無關」第二區監察委員 **Vicente Sarmiento ( 文森特 · 薩米恩托 )** 說，「了解這些徵兆並就心理健康進行公開對話，並強調向那些可能陷入困境的人伸出援手的重要性。」

「自殺是年輕人死亡的首要原因，其中許多人感到自己沒有能力應對心理健康系統。」第四區監察委員 **Doug Chaffee (道格·夏菲)** 說，「有效且富有同情心的心理保健成為與自殺念頭作鬥爭的年輕人的安全網和生命線。」

「居住在橙縣的女性有將近五分之一在懷孕期間或懷孕後出現抑鬱症狀。由於壓力增加、睡眠不足以及身體和荷爾蒙的變化，自殺是產後第一年產婦死亡的首要原因，縱然新媽媽們在懷孕前從未經歷過這些症狀。我們希望新媽媽們知道她們並不孤單，」第五區監察委員 **Katrina Foley (卡特里娜·佛利)** 說。

今年到目前為止，橙縣每個月平均有 20 人因自殺而悲慘身亡。橙縣死者的平均年齡為 49 歲，強調接觸所有年齡層和各行各業的人的重要性。

「即使只有 1 起自殺事件，也是太多了。通過 'Light Up Hope OC (橙縣點燃希望)'，以及 HCA 健康和自殺預防部門的持續努力，我們正致力於實現橙縣的零自殺率。」心理健康和康復服務中心主任 **Dr. Veronica Kelley (薇洛妮卡·凱利)** 說，「我們所有的人在預防自殺方面都扮演著一個重要角色。我鼓勵我們的橙縣社區在追求心理健康的過程中互相支持，不要害怕與可能正在掙扎並想自殺的親人討論預防自殺問題。」

要了解有關自殺警訊或「Light Up Hope OC (橙縣點燃希望)」活動的更多信息，請拜訪 [www.LightUpHopeOC.com](http://www.LightUpHopeOC.com)。如果您或您關心的人需要即時的幫助或支持，請致電或發簡訊給國家預防自殺生命線：9-8-8。更多信息，請拜訪 [www.OCNavigator.org](http://www.OCNavigator.org) 或致電 (855) OC-LINKS。

###