1.大于等于3.5认为对自杀持反对、否定、排斥和歧视的态度。反映您几乎没有自杀的倾向。热爱生活，深爱生命！

2.大于2.5至小于3.5为矛盾或中立的态度，可疑您存在自杀的轻中度的倾向。[自杀](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=138281)之所以成为社区慢性病居民死亡的原因，其主要原因就是当前慢性病人群身体健康受到破坏，心理压力大，工作及家庭负担重，觉得是家人的拖累，导致心理不健康问题严重，而且没有得到释放和治疗。对于此，大家要知道：自杀不是解决问题的方式，而且会严重影响身边人，特别是自己的家人，首先会产生自责自罪的心理，也会受周围人的议论。觉得是子女不孝导致您的自杀。家里将背负一生的自责感存活于世。解决问题的方法有很多，不能通过这种极端方式去处理，这样也于事无补。预防自杀坚持“七要七不要”要重视不要忽视；要讨论不要躲避；要理解不要说教；要帮助不要刺激；要陪伴不要独处；要保护不要隐瞒；要治疗不要等待。当感到自己压力过大或无原因长时间心情不愉快，莫名烦躁时，应向身边的亲人、朋友求助。可通过暂时放下工作、听听音乐、与家人聚会或则出去旅游等各种方式缓解压力。

如果通过这种方法依旧没有得到有效的改善，那么就要去寻求专业人员的帮助。如果只是心理方面的因素，比如：家庭纠纷、工作压力、不良事件的影响，完全是可以通过心理治疗进行干预的。经过一段时间的干预治疗后，基本可以让人能认识自我、提高与人沟通能力、促进心理成长，提升自尊感等。而如果是患有精神障碍方面的问题，可通过药物治疗辅助心理治疗的方式消除疾病。早发现早治疗，治愈率是特别高的。

3.小于等于2.5分为对自杀的肯定、认可、理解和宽容的态度，可疑您存在自杀的严重倾向。自杀行为不仅威胁到实施者本人的生命安全，还会给周围的亲人朋友造成心理上的伤害。 “不向外界求助 独自在死胡同里打转” 是抑郁症发病 及病情加重的重要因素之一。70%的抑郁症患者曾有过自杀的念头，有15% 死于自杀。隐形抑郁者平时与常人无异，明星自杀后，很多粉丝都很疑惑，他患有抑郁症多年，为什么这么多年都没被发现呢？这是因为有些抑郁症是隐形抑郁，其中有一种被称为“微笑型抑郁”。多发于身份高、学识高、事业有成的人群。患者的内心感到极度压抑，表面却若无其事，面带微笑。这类患者在人群中看起来和平时一样，可能会出现效率下降、精力差等情况。但他独处时，就会特别沉默。这是因为心理疾病本身有一定的主观性和隐秘性。抑郁症的核心是主观痛苦，如果没有严重到破坏社会功能，别人就很难察觉出来。一个人独处时才是抑郁暴露得最充分的时候。当他离开人群，从人群中回归到一个人孤独的状态时，突然觉得太痛苦了，活得太累，可能就会选择走极端。预防自杀坚持“七要七不要”要重视不要忽视；要讨论不要躲避；要理解不要说教；要帮助不要刺激；要陪伴不要独处；要保护不要隐瞒；要治疗不要等待。当感到自己压力过大或无原因长时间心情不愉快，莫名烦躁时，应向身边的亲人、朋友求助。可通过暂时放下工作、听听音乐、与家人聚会或则出去旅游等各种方式缓解压力。

对于此，可缓解的方法如下：

1. 要勇于讨论自杀话题。谈论就是一种支持，躲避反而让人绝望。

2. 寻求共情与理解。

3. 有人陪伴本身就是一种良好的支持。

4. 利用社会支持系统，主动寻求帮助。

5. 时间不是缓解自杀意念的良药，要及时治疗干预，等待只能延误时机。

如果通过这种方法依旧没有得到有效的改善，那么就要去寻求专业人员的帮助。如果只是心理方面的因素，比如：家庭纠纷、工作压力、不良事件的影响，完全是可以通过心理治疗进行干预的。经过一段时间的干预治疗后，基本可以让人能认识自我、提高与人沟通能力、促进心理成长，提升自尊感等。而如果是患有精神障碍方面的问题，可通过药物治疗辅助心理治疗的方式消除疾病。早发现早治疗，治愈率是特别高的。