

防止自殺

Topic No. 7. Suicide Prevention. October 1999. Chinese.

如何防止自殺？

絕少自殺個案是事前沒有征兆的。懂得怎樣去辨別這些征兆和認真對待它們，會有助於防止自殺事件的發生。

對於孩子的需要和他們的憂慮，家長要體貼入微聽他們說心中話，還要提出問題。鼓勵那些感到苦惱的年輕人盡快尋求協助。提出帶他們去見專業人士，如果有需要，還要陪伴他們。很多年輕人都以自以為無藥可救，碰上的問題也不可能得到解決。不過，輔導是可以幫助他們對問題找出解決辦法的。

要是聽到有人想自殺，千萬不可以等閑視之。不要以為順其自然不加理會，事情就會好轉過來。我們是可以幫助到年輕人的。有時年輕人會向你傾訴想自殺的秘密。你知情後必須尋求幫助，因為救命比替他保守秘密更重要。尋求專業協助是可以救他一命的。

雖然年青人一般都比較有戒心，和抗拒別人的協助。但是當有人表示真心關懷他們，他們的苦惱會紓減。我們可以在多方面提供支持和有建設性的幫助。假如家人和朋友給予大力支持，那麼專業人士的協助便會更加收效。

我們是可以幫助年輕人防止自殺的。大多數年輕人知道有人關心他們，他們的苦惱會紓減。

年輕人自殺與精神健康

大多數想自殺的年輕人都患有精神健康上的問題，特別是抑鬱癥。我們一般人，有感到傷心或不開心的時候，但當年輕人感到精神壓抑的時候，他們覺得茫然，甚至完全絕望。

年輕人感到抑鬱的時候，會認為自己是“失敗者”，沒有信心。他們會覺得自己無能為力，無法改善他們的處境。不過，抑鬱癥是可以治好的，很多人一年內便會好轉。

並不是所有患抑鬱癥的年輕人都有自殺傾向，也不是所有想自殺的青年都患抑鬱癥。但是，假如年輕人感到抑鬱，他們便有自殺的危險。

精神有問題的年輕人，如果遇上下面這些事情，便會十分脆弱：

- 一個親近的重要人物死亡或遠離。
- 朋友或親戚之中有人在最近自殺。
- 最近與男、女朋友分手。
- 違反校規或因觸犯法律被警方查究。
- 女孩子害怕或已證實懷了孕。
- 曾受過性或其他虐待（發生在過去或現在）。
- 經歷或者目睹過家庭沖突或家庭暴力事件。

請緊記，自殺雖然只奪去一條生命，但會影響整個社會。自殺是人類的悲劇，特別是發生在年輕人身上。在自殺的年輕人當中，有大約百分之九十在自殺的時候，是有精神毛病的，包括抑鬱、濫用酒精或服用其他危險藥品和毒品、或行為古怪。

自殺會有哪些預兆？

年輕人自殺的因素很多。我們雖然沒法防止每一宗自殺，但是要是我們知道一些自殺的預兆，是可以及時制止它的發生。以下是一些早期征兆：

- 常訴說感到沒希望。
- 學業成績退步，逃學。
- 寫作文章或創作藝術品時，內容充滿死亡或自殺的題材。
- 把自己的東西分送給他人。
- 談話中流露著自殺的意向或念頭，例如“我希望我死了”，“沒有人理會我的生死”，或“死有甚麼大不了？”
- 自暴自棄，令父母或其他人大失所望。
- 避開家人和朋友。

父母可以做些甚麼補救？

青春期是從兒童過渡到成人的一個麻煩時期。父母會因為自己的意見和態度常受到挑戰而灰心。雖然父母並不容易跟年輕人談他們的私事，但是要了解孩子的感受和想法，必須有良好的溝通。

- 坦誠的告訴他們你的憂慮和感受，設法心平氣和地跟他們談。
- 讓年輕人道出他們的處境和感受。可能的話，找一個不受打擾的時間、地點好好地交談。
- 盡量不要作出判斷。避免出太多主意。
- 不要認為年輕人的憂慮都是瑣碎的小事。他們的見解有時是十分不同的。
- 假如他們想到傷害自己，便要追問他們。
- 正視所有有關自我毀傷或自殺的言談。建議他們盡快尋求協助。
- 隨時準備幫助他們得到專業協助。
- 關於他們會傷害自己的事，不要承諾會替他們保密。
- 假如你覺得他們可能隨時會傷害自己，你得隨身陪伴在他們左右。
- 向他們說明前途充滿希望，還有你的支持。
- 說明除了自殺之外，還有許多出路，向他們再三證明，年輕人生命的可貴，讓他們覺得自己並不是孤立無援。

我們可以從那里得到協助？

在緊急情況下請接觸你的：

- **普通科醫生**
- 或本區醫院的**緊急部門**

關於其他協助，可以首先接觸：

- 你的**地區保健服務部**，包括社區保健中心（但只限于辦公時間內），或是兒童與青少年精神護理專科服務（請參看印在下面或在本文件夾背頁上的取聯系號碼）。
- 其他治理兒童及青少年的專科醫生，例如兒科醫生和兒童心理/精神醫生
- 你也可以打電話給跨文化精神護理中心（TMHC）。電話號碼是 02 9840 3899。

假如你的英語有困難，你可以打免費的電話 131 450 給電話傳譯服務部，要求他們在辦公時間內替你致電 TMHC。電話號碼是 02 9840 3899。居住在新南威爾斯州鄉郊或偏遠地區的人士，可以撥免費電話 1800 648911 致電給TMHC 尋求服務。