

防止自殺

自殺。我們情願不提。我們希望永遠都不會發生在我們所認識的人身上。但是，自殺卻是一個現實，比你想像更加普遍。自殺可以奪去你所心愛的人之可能性是絕不可以忽略。若注意一些警告訊號及「難以置信」的話題，你可能會防止一死亡。

誰在危險中？

有自殺傾向的人包括：

- 身體患嚴重疾病或經神病患者，
- 酗酒徒或吸毒者，
- 正經歷主要喪失的人士，如心愛的人之死亡、失業或離婚，
- 正在經歷生命中主要的轉變，如青少年及耆老，
- 曾經恐嚇要自殺的。

為什麼人要自殺？

有很多情況會導致某人決定去了斷他或她的生命，可是當事人對那些情況的感受比那些境況的本身更為重要。所有考慮自殺的人都感到不能忍受生命。他們感到強烈的無助及絕望。有些種類的精神病，病患者可能會聽到聲音或有幻覺導致他們自殺。

那些談及自殺或試圖自殺的人不一定想死。很多時候，他們正伸手求援。有時，若果有足夠的支持去幫助當事人作出必需的改變，試圖自殺的行動反而成為那人生命中的轉捩點。

如果你認識的某人感到絕望至某程度而自殺，你也許可以幫助他或她找一個更佳的方法去面對。如果你自己感到絕望以致你想不到任何的出路，唯獨了斷一切，要緊記，幫助你困難的方法是存在的。

甚麼是危險訊號？

有自殺傾向人士的一些可能的危險訊號包括：

- 重覆地表達無助或絕望，
- 異常的行為, 如：平時做事小心而突然變得鹵莽，
- 憂鬱的表現 – 失眠、離群、沒有胃口，對一般的活動失去興趣
- 突然變得高興，
- 將自己的得獎禮物給予朋友及家人，
- 預備遺囑、保險、或作好死亡的準備，如向親人吩咐遺言
- 作出有關死亡的評語，或表達有自殺的念頭。凡任何人表達有自殺的念頭，你必須當作認真的處理。

Preventing Suicide
Chinese

防止試圖自殺

如果你關注某人可能有自殺的傾向，請採取行動。若可能請直接與當事人交談。最重要及關鍵的就是你專心地聆聽並不要加以審判。

談論自殺只會減低某人對自殺傾向的感受而採取行動的可能性。

找一個安全的地方與那人交談，並容讓所需的時間。向你所關注及專重的人保證他或她私隱的保密。向那人問及最近發生的事情並鼓勵那人釋放地表達他或她的感受。不要將他或她情緒的表達減至最低程度。

向當事人問及他是否絕望到一地步要考慮自殺。如果答案是「是」，問：「你有計劃嗎？你打算怎樣及在何處自殺？」承認你自己的關注及恐懼。如果那人告訴你他 / 她正考慮自殺，不要反應並說：「你不應該有這些想法，事情不是這麼差吧。」要緊記，某人的最深感受得到你的信任。儘管此事會令你不開心，談及那些感受會令當事人得到釋放。

向當事人問及你可以做什麼。談及有關可以採用的資源 (家庭、朋友、社區機構，危機中心)，以提供支持、實際的輔助、輔導或治療。

與當事人計劃未來的數小時或數天。陪當事人或替他作有關的聯絡。若可能則陪當事人去求助。

讓當事人知道人你什麼時候有空，並確定那些時間你可以陪他或她。此外，讓當事人知道你的限制，並嘗試安排某人作隨時的聯絡人。

向當事人問及還有誰知道他 / 她有自殺念頭一事。還有其他人知道此事嗎？當事人是否願意告訴他們？很可惜不是每個人都能敏銳地處理此事。保密固然重要，但是，若明顯地涉及生命的安危則不可以再保密。

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.

This brochure can be reproduced as required.

此小冊子的內容採納自加拿大精神健康協會所提供的資料

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers
Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 414-6300
Phone: (780) 424-7709
Phone: (780) 423-1973

www.cmha-edmonton.ab.ca
www.emcn.ab.ca