

## 防止青年人自殺

在加拿大 15 歲至 24 歲之間的人自殺是一個嚴重的問題。青少年期可以是一個使人困惑和感受壓力的時期。雖然大多數年青人都能安然渡過這段時期而沒有出現嚴重的問題，然而，有些年青人卻感覺那麼無助和絕望，以致他們結束自己的生命。年青人自殺的原因各異，但是常見的危險因素是：

- 曾經試圖自殺一次或多次。
- 如果他們非常抑鬱。青少年的情緒變化不定是正常的，但是某些人非常抑鬱的跡象可能包括：長期抑鬱；對日常活動失去興趣；與朋友疏遠；失去精力和幹勁；對事物再不感到樂趣；自卑；體重突然產生改變及睡眠習慣的改變。
- 如果他們極為憤怒、破壞性、衝動或他們酗酒或濫用藥物。
- 如果有嚴重的家庭問題，例如該家庭有暴力、虐待的情況、家人沒有給予支持、或是家人過於保護和約束他。
- 與朋友或家人發生衝突。這些現象在青少年期間出現是正常的，但是如果不斷持續下去，則可以變得嚴重。
- 其他危險因素包括：精神病，例如嚴重的抑鬱或精神分裂症；長期失業、喪親、受到性侵犯、學業成績差、或對性的困擾。例如：認為自己可能是同性戀者的年青人可能感到非常孤單，因為他們不敢和任何人談及這個問題，或他們可能因為他們性的特徵而被欺侮或取笑。
- 在來加拿大前曾經歷戰爭、迫害、或創傷的年青人可能會感到抑鬱和絕望。

減少年青人自殺可能性的因素包括：在他們的生命中有一個支持他們的人 – 例如：父母、老師、密友或青年工作者；有處理問題的能力：一個善於隨機應變和能處理壓力的青年人更能應付生活上的困難；有支持他、關懷他的家人。與家人有好的溝通、給予他安定和指導的家人對年青人是重要的。

### 父母們可以怎樣防止青年人自殺？

- 與青少年建立一個良好的關係。做到這一點的方法包括與他們一起做你們都喜歡做的事；給予他們支持而沒有侵擾他們的隱私。例如：如果他們不開心，要表示

同情。但是如果他們不想把他們問題所有的詳情都告訴你，你就要接納他們的做法。

- 聆聽青少年要說的話。年青人往往抱怨父母常常很快就給他們意見，卻沒有聆聽他們的觀點。
- 在困境中表示支持，例如：家庭破裂、與朋友發生問題、觸犯了法律、重要的考試、在學校或就業方面的問題、或失望的事情。(如果有問題，學校的輔導員能幫助年青人和其家人。)

Preventing Youth Suicide  
Chinese

- 如果你懷疑某青年人可能患上精神病，就去找人幫助他吧。很多精神病是在青少年期開始的，及早發覺就能更成功地治療。
- 如果他們揚言要自殺，要認真地處理。那可能是求助的呼聲，而並不一定是他打算立即自殺的訊號。但是你也要以防萬一。

有些家庭和社區人士可能覺得很難與別人談及自殺等問題，或有關他們過去所經歷的任何困難。但是把這些感受藏在心裡會使事情弄得更惡劣。然而，與一個受過特殊訓練又可幫助你處理這些問題的人交談，可能是解決問題及面對痛苦的第一步。

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

此小冊子的內容採納自 NSW 多元文化健康傳播服務所提供的資料

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](http://www.cmha-edmonton.ab.ca)  
[www.emcn.ab.ca](http://www.emcn.ab.ca)