

自杀与抑郁

若我身旁的人有自杀念头，

怎么办？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

自杀与抑郁 息息相关

- ▲ 美国卫生及公共服务部的网站指出¹，估计有六成自杀身亡的人士都曾患有情绪病（包括抑郁症、郁躁症及轻郁症）。很多时候，较年轻便自杀身亡的人同时患有药物滥用问题及抑郁症。
- ▲ 此外，世界卫生组织也指出²，在一些高收入国家及地区（包括香港），自杀与精神病患者有着长久已知的关连（尤其是抑郁症和酗酒问题）。
- ▲ 很多时候，自杀都是在有危机而当事人又不能处理人生中的压力时发生，例如：经济问题、关系破裂、长期痛症及病患等。
- ▲ 由此可见，自杀与抑郁症有密切的关系。要认识自杀这个课题、要协助有自杀危机的人士，我们必须认识及正视抑郁症。

自杀 风险指数

- ▲ 一项香港进行的自杀研究³访问了150位自杀身亡人士的亲人及150位生还者的亲人，发现以下六个因素有机会引致自杀：

失业

单身

有精神病患

欠债

欠缺支援

曾尝试自杀

自杀的 警报讯号

高危讯号值得马上关注

若亲友有以下表现，请立即关注及求助：

▲ 明示或暗示有自杀的念头及计划

例如：在情绪低落时或激动时说出「我不想做人」、「我想死」、「我不在的时候，你要照顾自己」等令人不安的说话，或静悄悄地储起大量药物、无故购买大量炭或其他危险品等令人担忧的行为。

▲ 安排后事，包括谈及死后的安排、写下遗书、送出大量心爱的物品、向亲友作最终的告别等。

若出现此情况，请立即看顾他们，不妨了解一下他们的心情，留意他们是否有一些伤害自己的想法，并应尽快求助。



警告讯号 值得注意

如果你的亲友出现以下的问题，请多加注意。他们可能是情绪低落，甚至有自我伤害的倾向。虽然这未必是非常危险的情况，但是及早提供支援，可以减低风险和恶化的机会。

▲ 抑郁焦虑

很多的自杀个案是在情绪极度抑郁时发生的。及早诊治抑郁症，可以减低他们伤害自己的危险，因为有不少人士在严重抑郁时，会以为结束生命是唯一的出路。

▲ 孤立避世

孤立无援的人在缺乏支持和开导的情况下，更感无助无望。刻意与亲友疏离、自我封闭的人亦会更沉溺于消极无奈的想法。

▲ 愤怒怨怼

当他们对自己甚至对他人充满愤怒和憎恨时，伤害自己和他人的风险亦可能较高。



▲ 酒精与药物的影响

有些人会意图以酒精或药物等来处理不欢的情绪和生活上的转变，却弄巧反拙。胡乱服食药物，只会减低自制能力，令郁郁不欢的人失去分析、解决问题和控制情绪的能力。正所谓「酒入愁肠愁更愁」，酗酒只会令情绪更低落、自杀念头更强烈。

▲ 受幻觉操控

有些极度抑郁的人可能会出现些幻觉、幻听和妄想等精神病徵。在「你没有用，你去死啦！」这一类幻觉和妄想的影响下，自寻短见的可能性也会增加。



我可以怎样帮助他们？

作为亲友，你可以：

▲ 表达关心与支持

「让我们共渡难关吧！」「有心事……说出来吧！」「我也许帮不了甚么，但我乐意倾听，也愿意陪伴你去求助！」

▲ 尽量开解

尝试设身处地去感受他/ 她的情绪，认同他/ 她的感受，但须明确表达自杀并不是解决问题的最好方法。透过你和他/ 她共同努力，一定能更有效地解决问题。

▲ 认识抑郁症

大多数有自杀念头的人都是情绪受困扰，未能应付突变或患上抑郁症，感到自己无用、无助、无望。所以切忌责骂他们「不振作」或「为这些小事而伤心」，应鼓励他们面对困境，求助以战胜抑郁。

▲ 陪伴在旁

在这段危险时期，请尽量安排亲友陪伴他/ 她，安静地陪在身旁，平静而温柔的关怀总比胡乱的劝告如：「不要想那么多了」、
「忘记烦恼吧！」或喋喋不休来得实际和有效。



▲ 切勿轻视

不要忽略亲友提出的自杀念头，在大部分自杀个案中，自杀者都在事前表达过这个想法。草率地叫他们不要这样做是不足够的。相反，你可以正面地问他们是否有自杀的念头，然后积极地处理，这才是适当的做法。不要担心，问他们是否有自杀念头并不等于提醒他们去自杀，因为如果他们已经有这个想法，坦诚讨论反而令他们感受到你的关怀和注意。

▲ 寻求专业协助

有自杀念头的人需要及早接受治疗和辅导。请向家庭医生、急症室、社工、临床心理学家或精神科医生求助。

▲ 切忌讳疾忌医

轮流二十四小时陪伴在侧亦非上策，如果亲友有强烈的自杀倾向，就应该及早接受入院观察和全面诊治。

**抑郁症是可以治愈的！
自杀不能解决问题！**

求助热线

社会福利署热线（24小时）	2343 2255
撒玛利亚防止自杀会（24小时）	2389 2222
医院管理局精神科热线（24小时）	2466 7350
生命热线（24小时）	2382 0000

求助机构

社会福利署及各社会服务机构

家庭医生

医院管理局辖下之急症室或精神科诊所及医院

参考资料

1. U.S. Department of Health & Human Services (2018). Does depression increase the risk for suicide? Retrieved from <https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/does-depression-increase-risk-of-suicide/index.html>
2. World Health Organization (2018). Suicide. Retrieved from <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.
3. Chen, E. Y., Chan, W. S., Wong, P. W., Chan, S. S., Chan, C. L., Law, Y. W., et al. (2006). Suicide in Hong Kong: A case-control psychological autopsy study. *Psychological Medicine*, 36(6), 815-825.

作者： 临床心理学家张婵玲博士

(鸣谢「战胜抑郁」大行动工作小组撰写第一至三版)

出版： 青山医院精神健康学院

地址： 新界屯门青松观路15号

电话： 2456 7111

传真： 2455 9330

网址： www.imh.org.hk



青山医院 (第四版)

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。