

自殺與抑鬱

木岳
醫

若我身旁的人有自殺念頭，

怎麼辦？



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

自殺與抑鬱 息息相關

- ▲ 美國衛生及公共服務部的網站指出¹，估計有六成自殺身亡的人士都曾患有情緒病（包括抑鬱症、鬱躁症及輕鬱症）。很多時候，較年輕便自殺身亡的人同時患有藥物濫用問題及抑鬱症。
- ▲ 此外，世界衛生組織也指出²，在一些高收入國家及地區（包括香港），自殺與精神病患者有着長久已知的關連（尤其是抑鬱症和酗酒問題）。
- ▲ 很多時候，自殺都是在有危機而當事人又不能處理人生中的壓力時發生，例如：經濟問題、關係破裂、長期痛症及病患等。
- ▲ 由此可見，自殺與抑鬱症有密切的關係。要認識自殺這個課題、要協助有自殺危機的人士，我們必須認識及正視抑鬱症。

自殺 風險指數

- ▲ 一項香港進行的自殺研究³訪問了150位自殺身亡人士的親人及150位生還者的親人，發現以下六個因素有機會引致自殺：

失業

單身

有精神病患

欠債

欠缺支援

曾嘗試自殺

自殺的 警報訊號

高危訊號值得馬上關注

若親友有以下表現，請立即關注及求助：

▲ 明示或暗示有自殺的念頭及計劃

例如：在情緒低落時或激動時說出「我不想做人」、「我想死」、「我不在的時候，你要照顧自己」等令人不安的說話，或靜悄悄地儲起大量藥物、無故購買大量炭或其他危險品等令人擔憂的行為。

▲ 安排後事，包括談及死後的安排、寫下遺書、送出大量心愛的物品、向親友作最終的告別等。

若出現此情況，請立即看顧他們，不妨了解一下他們的心情，留意他們是否有一些傷害自己的想法，並應盡快求助。



警告訊號 值得注意

如果你的親友出現以下的問題，請多加注意。
他們可能是情緒低落，甚至有自我傷害的傾向。
雖然這未必是非常危險的情況，但是及早提供支援，
可以減低風險和惡化的機會。

▲ 抑鬱焦慮

很多的自殺個案是在情緒極度抑鬱時發生的。及早診治抑鬱症，可以減低他們傷害自己的危險，因為有不少人士在嚴重抑鬱時，會以為結束生命是唯一的出路。

▲ 孤立避世

孤立無援的人在缺乏支持和開導的情況下，更感無助無望。刻意與親友疏離、自我封閉的人亦會更沉溺於消極無奈的想法。

▲ 憤怒怨對

當他們對自己甚至對他人充滿憤怒和憎恨時，傷害自己和他人的風險亦可能較高。



▲ 酒精與藥物的影響

有些人會意圖以酒精或藥物等來處理不歡的情緒和生活上的轉變，卻弄巧反拙。胡亂服食藥物，只會減低自制能力，令鬱鬱不歡的人失去分析、解決問題和控制情緒的能力。正所謂「酒入愁腸愁更愁」，酗酒只會令情緒更低落、自殺念頭更強烈。

▲ 受幻覺操控

有些極度抑鬱的人可能會出現些幻覺、幻聽和妄想等精神病徵。在「你沒有用，你去死啦！」這一類幻覺和妄想的影響下，自尋短見的可能性也會增加。



我可以怎樣幫助他們？

作為親友，你可以：

▲ 表達關心與支持

「讓我們共渡難關吧！」「有心事……說出來吧！」「我也許幫不了甚麼，但我樂意傾聽，也願意陪伴你去求助！」

▲ 盡量開解

嘗試設身處地去感受他/ 她的情緒，認同他/ 她的感受，但須明確表達自殺並不是解決問題的最好方法。透過你和他/ 她共同努力，一定能更有效地解決問題。

▲ 認識抑鬱症

大多數有自殺念頭的人都是情緒受困擾，未能應付突變或患上抑鬱症，感到自己無用、無助、無望。所以切忌責罵他們「不振作」或「為這些小事而傷心」，應鼓勵他們面對困境，求助以戰勝抑鬱。

▲ 陪伴在旁

在這段危險時期，請盡量安排親友陪伴他/ 她，安靜地陪在身旁，平靜而溫柔的關懷總比胡亂的勸告如：「不要想那麼多了」、
「忘記煩惱吧！」或喋喋不休來得實際和有效。



▲ 切勿輕視

不要忽略親友提出的自殺念頭，在大部分自殺個案中，自殺者都在事前表達過這個想法。草率地叫他們不要這樣做是不足夠的。相反，你可以正面地問他們是否有自殺的念頭，然後積極地處理，這才是適當的做法。不要擔心，問他們是否有自殺念頭並不等於提醒他們去自殺，因為如果他們已經有這個想法，坦誠討論反而令他們感受到你的關懷和注意。

▲ 尋求專業協助

有自殺念頭的人需要及早接受治療和輔導。請向家庭醫生、急症室、社工、臨床心理學家或精神科醫生求助。

▲ 切忌諱疾忌醫

輪流二十四小時陪伴在側亦非上策，如果親友有強烈的自殺傾向，就應該及早接受入院觀察和全面診治。

**抑鬱症是可以治癒的！
自殺不能解決問題！**

求助熱線

社會福利署熱線（24小時）	2343 2255
撒瑪利亞防止自殺會（24小時）	2389 2222
醫院管理局精神科熱線（24小時）	2466 7350
生命熱線（24小時）	2382 0000

求助機構

社會福利署及各社會服務機構

家庭醫生

醫院管理局轄下之急症室或精神科診所及醫院

參考資料

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： 臨床心理學家張嬋玲博士

(鳴謝「戰勝抑鬱」大行動工作小組撰寫第一至三版)

出版： 青山醫院精神健康學院

地址： 新界屯門青松觀路15號

電話： 2456 7111

傳真： 2455 9330

網址： www.imh.org.hk



青山醫院 (第四版)

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。