

心藏筆露：自殺的誘惑曾否令你動心？

念大學一年級的陳先生因自殺不遂，被送入精神科病房，他患有嚴重抑鬱症，情緒很低落，並嘗試說服醫生自殺是理智抉擇：「前提一，生命絕對是痛苦乏味，現在如是，將來亦如是。前提二，死亡是一切終結，包括痛苦及喜樂。離世就像睡覺一樣，但永遠不會醒，不用再受苦，得享安寧。所以結論是：及早離場。」

對正在受苦的人來說自殺確是一種誘惑，活於痛苦之中，受生理及心理本能驅使，會去尋求一個安樂之處。但遍尋不獲時，在痛苦煎熬下，便會感到絕望與驚惶。結果死亡就給人一個幻象，以為跳進裏面，便可以得到永恆的安逸。自殺者身邊的人多會慨嘆，即使給予自殺者很多的關心及幫助，但他卻像被蒙蔽了雙眼般，義無反顧地奔向死亡。

研究發現超過九成自殺死者，生前都患有精神病，最常見是抑鬱症。抑鬱症是腦部疾病，因腦部掌管情緒、行為動機、思考與記憶、睡眠及食慾等部位受損所致。患者不單持續情緒低落，更會喪失感受快樂的能力，因此對生活中有意義、有樂趣的事也無法感受。

人的思想很受情緒影響，「沒有快樂，只有痛苦」的心境，使患者對所有事物均抱有負面看法。加上喪失理性思考能力，患者很容易陷入思考謬誤，例如以為自己能夠未卜先知，妄下判斷，認定現在的痛苦，將永遠持續，因而感到萬念俱灰，生無可戀。

透過治療陳先生的抑鬱症得以康復，腦部功能回復正常，不再視自殺為「最理智的選擇」。覆診時，他談及對生命的看法：「生活有苦亦有樂，雖然暫時是苦多於樂，但冇人可以肯定將來。綜觀來看，走勢都是向好。」如欲了解更多精神健康資訊，請瀏覽「青山醫院精神健康學院」網頁：<http://www.imh.org.hk>。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-4-1)



自殺的誘惑曾否令你動心？

念大學一年級的陳先生因自殺不遂，被送入精神科病房，他患有嚴重抑鬱症，情緒很低落，並嘗試說服醫生自殺是理智抉擇：「前提一，生命絕對是痛苦乏味，現在如是，將來亦如是。前提二，死亡是一切終結，包括痛苦及喜樂。離世就像睡覺一樣，但永遠不會醒，不用再受苦，得享安寧。所以結論是：及早離場。」

對正在受苦的人來說自殺確是一種誘惑，活於痛苦之中，受生理及心理本能驅使，會去尋求一個安樂之處。但遍尋不獲時，在痛苦煎熬下，便會感到絕望與驚惶。結果死亡就給人一個幻象，以為跳進裏面，便可以得到永恆的安逸。自殺者身邊的人多會慨嘆，即使給予自殺者很多的關心及幫助，但他卻像被蒙蔽了雙眼般，義無反顧地奔向死亡。

研究發現超過九成自殺死者，生前都患有精神病，最常見是抑鬱症。抑鬱症是腦部疾病，因腦部掌管情緒、行為動機、思考與記憶、睡眠及食慾等部位受損所致。患者不單持續情緒低落，更會喪失感受快樂的能力，因此對生活中有意義、有樂趣的事也無法感受。

人的思想很受情緒影響，「沒有快樂，只有痛苦」的心境，使患者對所有事物均抱有負面看法。加上喪失理性思考能力，患者很容易陷入思考謬誤，例如以為自己能夠未卜先知，妄下判斷，認定現在的痛苦，將永遠持續，因而感到萬念俱灰，生無可戀。

透過治療陳先生的抑鬱症得以康復，腦部功能回復正常，不再視自殺為「最理智的選擇」。覆診時，他談及對生命的看法：「生活有苦亦有樂，雖然暫時是苦多於樂，但有人可以肯定將來。綜觀來看，走勢都是向好。」如欲了解更多精神健康資訊，請瀏覽「青山醫院精神健康學院」網頁：www.imh.org.hk。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生崔永豪