



作者：「戰勝抑鬱」大行動工作小組  
編輯：青山醫院精神健康學院  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：<http://www.imh.org.hk>

青山醫院（第三版）

©本刊物任何部份之資料，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。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。

請您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](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

# 自殺與抑鬱

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



精神健康學院  
Institute of Mental Health

## 自殺與抑鬱 息息相關

- ▲ 世界衛生組織指出，在高收入的國家中，九成自殺個案與精神困擾（尤其是抑鬱症和物質濫用）有關。
- ▲ 國際數字顯示，約有三分之二的自殺者患上不同嚴重程度的抑鬱症，一成自殺者患上精神分裂症。當中有兩成的患者同時有酗酒問題。
- ▲ 而抑鬱症患者當中，有三分之二曾有自殺的念頭，百分之十五死於自殺。
- ▲ 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，必須認識及正視抑鬱症。

## 自殺 風險指數

自殺事件通常在危機時期（例如：失去摯愛、失業、失戀之時等）發生。

- ▲ 曾有外國的研究指出，三十歲以下的自殺者大多數都是性格衝動或是濫用藥物者，面對的壓力亦與分手、失業、被人拒絕、惹上官非等有關。至於三十歲以上的自殺個案則多數與情緒問題和健康問題有關。
- ▲ 最高自殺風險的人士為獨居的抑鬱症患者，當中包括鰥寡離異的男女，尤其以男性更甚。因此，親友的關心支持是一股可以減輕自殺風險的重要力量。

## 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。



在此情況下，請立即看顧他們，不妨瞭解一下他們的心情，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，  
可以減低危險和惡化的機會。

### ▲ 抑鬱焦慮

八成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。

### ▲ 憤怒怨懟

當他們對自己甚至對他人充滿憤怒和憎恨時，  
傷害自己和他人的危險亦可能較高。



### ▲ 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一些幻覺、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的情緒，認同他的感受，但明確表達自殺並不是解決問題的最好方法。透過你和他共同努力，一定能更有效地去解決問題。

## ▲ 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，他們正感到自己無用、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，安靜地陪在身旁，平靜而溫柔地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，在大部份自殺個案中，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、臨床心理學家和精神科醫生求助。

## ▲ 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