

關注心理健康， 預防自毀悲劇

文：蕭巧玲

前言

根據世界衛生組織的資料，全球每年有將近100萬人自殺身亡，換言之，平均每40秒就有一人以自殺的方式來結束生命。全球自殺死亡率約為每10萬人口16人，每年死於自殺的人數超過了死於他殺和戰爭人數的總和。每一起自殺事件至少為死者周遭的六個人帶來嚴重影響，倘若自殺發生於學校等場所，則事件所造成的傷害將會更大。故此，自殺不僅是個體生命的損失，更為社會及經濟帶來嚴重衝擊。自殺是導致過早死亡的一個可預防的主要原因，它是現今社會其中一項重要的公共衛生議題。

澳門統計暨普查局的資料顯示，2012年本澳共錄得48人自殺死亡（疾病碼：X60-X84），自殺死亡率為每10萬人口8.5人。2012年自殺死亡數佔該年總死亡人數的2.6%。近年來，自殺已躋身澳門十大死因排行榜，而且更成了青少年前三位死亡原因之一。在社會新聞中，關於青少年自殺身亡及自殺未遂的報導時有所聞。青少年自殺是一個值得各界關注和正視的社會問題，認真探究青少年自殺行為的原因，並制定及推行具體可行的防治策略，將有助防止問題的惡化。

青少年自殺的成因

青少年自殺行為的成因複雜且多樣，往往包含了精神疾病、心理學因素、社會經濟因素、家庭因素、人際關係因素，以及生物性體質因素等。由於青少年正經歷生理、認知、社交與情緒方面的劇變，當面對生活壓力事件時，例如情侶分手、父母離異或學習成績退步等，就容易產生適應不良及壓力過大，並出現挫折、絕望、無助、憤怒及哀傷等負面情緒。當青少年認為死亡是面對困難的唯一方法時，便會萌生自殺的念頭，甚至作出自殺行為。綜合各方研究結果，青少年自殺行為的危險及保護因子大致列舉如下：

（一）危險因子

- ◆ 精神疾病，包括憂鬱症、焦慮症、精神分裂症、物質濫用及飲食障礙等；
- ◆ 過去的自殺行為，包括先前的自殺企圖及自殺史；
- ◆ 認知與人格特質，例如：衝動易怒、好勇鬥狠、絕望無助、思考僵化、反社會人格等；
- ◆ 家庭失能因素，包括與父母衝突頻繁、父母患有精神疾病、家族有自殺行為史、家中發生性侵害及暴力事件等；
- ◆ 生活壓力事件，包括人際衝突、失戀、重要親友死亡、同儕自殺、學業挫敗、受到侮辱或欺凌等；
- ◆ 其他因素，例如媒體對自殺事件的渲染報導，以及致命性自殺方法的易於獲取等。

（二）保護因子

- ◆ 有生存意義和自我價值感；
- ◆ 自我效能、良好的抗逆及解決問題的能力；
- ◆ 遇到困難主動求助的性格；
- ◆ 有宗教信仰及文化認同；
- ◆ 精神及身體健康；
- ◆ 良好的家庭支持和社會連結；
- ◆ 限制接觸自殺工具。

青少年自殺行為的預兆

對於青少年自殺，社會上普遍存在各式各樣的迷思（參看表一）。這些對自殺的誤解會直接影響人們對青少年自殺的處理，甚至會延誤阻止青少年自殺的時機。其實，自殺不是一個出乎意料的事件，多數青少年在採取自殺行動之前都是有跡可尋的，他們通常會直接或間接向外界發出想要自殺的警訊。若果能預早察覺青少年自殺的徵兆，便能及時採取必要的措施，防止悲劇發生。美國學者Kalafat將青少年的自殺警訊分成以下四個方面：

- ◆ **情緒感受：** 無望感、害怕感、過度悲傷、無價值感、無法抵抗的罪惡感和羞恥感、自我怨恨、持續的焦慮與憤怒、常有身體抱怨如頭痛、胃痛、疲倦等。
- ◆ **行動或事件：** 藥物或酒精濫用、談論或撰寫有關自我毀滅或死亡的內容、常作惡夢、焦躁不安、出現暴力及攻擊行為等。
- ◆ **改變：** 疏遠朋友及家人、注意力不集中、明顯人格改變、飲食及睡眠習慣的改變、學業成績突然退步、不注意個人清潔及儀容、對於嗜好及娛樂活動失去興趣等。
- ◆ **惡兆：** 作出“一個人要流血多久才會死亡”等口語陳述；言語間暗示自己將不再是別人的負擔或不用再忍受痛苦；有計劃將事情安排好及送走喜愛的東西；收集藥物及暗藏凶器等。



表一 有關青少年自殺的常見迷思

	迷思	真相
1	兒童或青少年不懂得如何自殺。	兒童或青少年確實知道如何傷害自己及自殺，他們可從電視及電影等媒體中模仿及學習。重要親友的自殺也會使他們誤以為自殺是解決問題的方法。
2	與青少年談論自殺會使其產生自殺的念頭。	坦誠地談論自殺的話題並不會讓人產生自殺的想法。倘若青少年早已有自殺念頭，與他們討論自殺，不僅表達對他們的重視和關懷，更可抑止自殺行為的發生。
3	談論自殺的青少年不會真的去自殺，他們只是為了引人注目而說說而已。	當青少年談及自殺，這些好可能是求助的哭喊，千萬不要對任何自殺的訊息掉以輕心。
4	當人們一心想自殺，根本就無法阻止。他們永遠都會有自殺危機。	自殺是可以預防的。假如獲得適當的協助，企圖自殺的風險便可降低。
5	自殺具有遺傳性。	自殺行為確有家族傾向，但這可能與社會學習因素有關，並不代表存在先天或遺傳特質。要令人明白除了死亡之外還有別的選擇是十分重要的。
6	所有自殺的青年人都是情緒低落的。	雖然每個人偶爾都會感到抑鬱或情緒低落，但並非所有自殺的人都是如此。
7	當先前沮喪的情緒突然明顯好轉，表示自殺危機經已解除。	當一個人曾出現企圖自殺的徵兆，突然的情緒好轉可能表示該人已作出了結生命的決定。

預防青少年自殺的重要策略

青少年自殺防治工作有賴家長、學校、政府乃至全社會的共同努力。預防青少年自殺的基本原則是減低風險因素及加強保護因素，自殺防治策略必須包括針對一般人群及高危人群的措施。國際上所倡導的自殺防治策略主要分成三個層面：全面性（universal）、選擇性（selective）與指標性（indicative）。

（一）全面性策略

全面性策略的對象為一般青少年及全體市民，內容包括舉辦精神健康宣傳活動；推動以學校為本的自殺防治計劃（包括規劃生命教育課程、強化校園心理輔導功能、促進學生及教職員的心理健康、防止校園欺凌事件的發生等）；降低自殺工具的可得性；導正媒體對自殺的報導；推進精神疾病及自殺去污名化的工作；建立有效的自殺通報及監測系統等。

（二）選擇性策略

選擇性策略以高風險的青少年族群為對象，心理健康篩檢及高危人群辨識是策略的關鍵環節，策略重點包括加強家長及學校教職員對有自殺傾向學生的識別及危機處理能力；推動學校制定自殺危機介入及處理的標準流程；設置及推廣自殺防治守門人培訓課程；為患有憂鬱症及其他精神疾患的青少年提供適當的診治服務；完善自殺高危個案的轉介機制；優化社區的危機介入及支援服務（例如：危機熱線、戒毒服務等）。

（三）指標性策略

指標性策略的主要對象是曾有自殺企圖的個人，重點工作包括青少年自殺相關個案的管理；對曾有自殺或自殺行為的青少年提供即時醫療救護服務及社會介入措施；另為自殺死亡者的親友提供關懷服務等。



結語

青少年自殺的成因錯綜複雜，涉及個人、家庭及社會等多個層面，絕非單一的原因或事件所能解釋。然而，青少年自殺行為的發生是有預兆的，在日常生活中對青少年多關心、多聆聽，將有助防止青少年利用自殺等激烈方式表達意見或情緒。總括而言，要有效預防青少年自殺，需要家庭、學校、政府及社會各界的重視和參與，努力落實多項自殺防治策略及措施，尤其強化家庭支持及社會連結功能，並積極在社區及校園中宣揚“正向思維、抗逆自強及珍愛生命”的訊息。

（作者：澳門衛生政策學會 秘書長）

