



全国

每两分钟就有1人死于自杀

今天是第6个“世界预防自杀日”。相关数据显示,我国的自杀率在20/10万上下摆动,城市的自杀率为7-10/10万,明显低于农村。根据调查,我国每年至少有25万人自杀,200万人自杀未遂,也就是说平均每两分钟就有1人死于自杀,8人自杀未遂。有关调查发现,自杀已经成为中国死亡原因中排序第5位的原因;在15岁至34岁年龄段的青壮年中,自杀是首位的死因。1个人自杀平均会使6个家人和朋友的生活深受影响;对孩子的影响尤为严重,这种严重的心理影响会持续10余年,甚至会持续影响他们的后半生。

调查

今年想自杀者比例降至30%

南京市心理危机干预志愿援助中心主任张纯介绍,从2004年开始,他们每年对南京地区市民生命态度进行调查,往年有自杀意念的比例在46.36%左右,今年突然降至30%。张纯说,汶川大地震期间,他几乎没有接到自杀者需要救助的电话,这是四年以来绝无仅有的,“地震期间和地震过后,很多人目睹或者通过媒体看到生命的脆弱,他们的心灵都受到了深深的震撼,变得更加珍惜生命,不再轻生了。这也是今年南京的有自杀意念的比例下降的主要原因。”想自杀的原因主要有:工作压力大,感情受挫,生活无趣,家庭矛盾。

南京

汶川大地震后 想轻生者比例突降

南京“生命守望者”用爱心与热忱挽救心理危机者

生命守望者1

张纯 五年前成立南京市心理危机干预中心,同时建立“中华自杀救援网”,每年接听求助热线超两千个。

热线听多了一次次从噩梦中醒来

今天是第6个“世界预防自杀日”,南京有这样一位“志愿者”,他成立了南京市心理危机干预中心,向社会公布热线电话,尽力地挽救那些精神上正处于惊涛骇浪中的心理求救者。他叫张纯。

平均每天7.3个求助热线

五年前,张纯拿了团市委一个批文,在中华心理教育网办公室挤出空间,挂牌成立南京市心理危机干预中心,同时还搞了一个中华自杀救援网。

从那以后,接听心理危机干预热线就成了他的另一工作,而且这项工作的时间远远超过了其他的工作时间。白天,张纯在自己忙的时候,会让同伴帮他暂时顶着接听热线,但晚上和夜里,都是他自己接,作为南京市心理危机干预志愿援助中心的主任,“我不放心别人来接,因为晚上十点之后和凌晨是自杀的易发期。”

“总共接了多少个热线电话?”面对记者的询问,张纯思索了一会,摇了摇头,“到现在都五六六年了,记不得有多少个电话了。就拿去年来说,一共接了2000多个,平均每天有7.3个。”张纯说,“几乎每个夜晚都有热线电话进来,最多的一夜接了四个,有的电话一接就是一两个小时。夏天还好,冬天就裹个黄大衣,盘腿坐在凳子上。”

爱人对他的这项“爱好”非常不满,虽然多次强烈抗议,但看到张纯意志坚定,也就随他了。用他爱人的话来说,“不论睡得多沉,电话一响,他就像弹簧一样从床上跳起来。”

痛失拉同事一把的机会

“做这些不可能是为了钱,这些又不能挣钱!我总感觉有人在等我,我对他们有责任。”张纯说这话的时候心头隐隐作痛。

以前,有一个人等过张纯,那人是张纯在社科院工作时的同事。那是一个电闪雷鸣的夜晚,他给张纯打电

话,希望两人能见面聊聊。看外面下着瓢泼大雨,张纯不想出门,劝他有事明天再讲。第二天,同事不见了,几天后传来同事的死讯。张纯非常后悔,他无意中失去了拉同事最后一把的机会。这件事成为张纯介入自杀干预的直接动机。

让张纯要把接听热线坚持下去的,还有个原因,四年前他亲眼目睹的轻生的一幕,至今还在他的眼前晃动。“四年前,我带着几个学生在南京长江大桥上巡逻,前方20米的地方,有个20多岁的男青年,他站在大桥栏杆的外侧,两手抓在栏杆上。我意识到不妙,正准备朝他走去,他回头看了我一眼,面对滔滔的江水,迟疑了2秒钟,就松开了双手。”

“跳下去的那一瞬间,我看到他的嘴巴张得好大,他举起的双手拼命向上抓着,试图抓住什么,但他什么也没有抓住。瞬间,他就被江水吞噬了。只有他白色的衬衫,在风中慢慢地飘。”

“我感觉到,在跳下去的那一刻,他一定是后悔的。没有人知道他为什么,没有人知道他叫什么,没有人知道他遇到了什么,没有人知道他的家人会怎样。这个情景这些年来一直在我眼前晃动,我想拉他们一把。”

窗外是春天,他的心在冬天

有些事让张纯很虚弱,“眼睁睁地看着生命的花就要凋零,可我却无能为力。当一个人将生死放下时,作为我们来讲,手段太少。”

一名27岁的白血病患者跳楼自杀。“他5岁就得了白血病,他一直坚持到现在。”小伙子被救下后,接到电话的张纯就去进行干预。

“他房间里全是足球明星的照片,充满了阳光和力量。他躺在床上,我拉着他的手,想跟他讲几句话。他说,你什么都别说,关于生与死的问题,我已经考虑了22年,没有人比我更有感触,我现在累了,需要休息。”小伙子不愿意和张纯说话,只对爸爸说,想理个发,还请爸爸顺便把桌子收拾一下。“当

听到他叫父亲把电脑拿下来时,我就意识到,可能在48小时之内,他还会有自杀行为。要知道,电脑一直是他和外界联系的唯一通道。”

张纯心里很着急,他只能警告这位父亲注意防范,并明确指出了危险源:窗户。“他的床靠着窗子,当时正是春天,万物复苏,而唯有他的心在冬天。这会刺激他,同时给他强烈的心理暗示:阳光就在外面,跳下去能融入到阳光之中。当时我劝他父亲给换个房间,他父亲很自信说不会了,他24小时跟着。结果,当天晚上,他对爸爸说想小便,父亲去厕所拿用具时,他跳下去了。”

她等不到婚姻,带着儿子自杀了

“热线里,很多事情让我痛心,又让我无奈。”今年3月12日,张纯接到了一个从上海打过来的热线电话。

“这个28岁的女子,在实习的时候,遇到了一个房地产公司的老板。她从名牌大学毕业,先是到了一个不错的公司。后来为了这个房地产公司的老板,她辞掉了工作。但这个老板已经40多岁,早有家室。老板为她在上海买了房子。”

“这时,女的发现自己怀孕了。她难以忍受自己的第三者身份,愤而自杀。幸好被救了下来。在医院里,老板当着她父母的面,向她承诺,给一年的时间,他先离婚再和她结婚。她答应了。”

“今年的3月15日,就是承诺的一周年。女的打电话给张纯说,我会等到这一天,如果没有兑现承诺,我活着也没有了意义。”张纯说,他在电话里反复地劝说、疏导,女的也没有明确表示。

3月16日,张纯的手机忽然收到一个短消息,是上海发来的:“你是她朋友吗?”当张纯回过去说是心理危机干预中心时,对方回信说:“她自杀了。”

张纯赶紧打电话过去,接电话的是个男的,就是那个房地产公司的老板,老板嚎啕大哭,女的自杀了,不到一岁儿子也被她带走了,小小的生命也凋零了。

排解压力

每年都要“失踪”一段时间

如果说接听的热线电话是商业消费、求学咨询这些内容,即使多些电话,可能只是感到口干舌燥而已。但张纯所要接听的电话那一端,却是这些精神上正处于惊涛骇浪中的心理求救者。每天都要倾听这些故事和宣泄,张纯能承受得了吗?

“经常接热线,我们就成了心理垃圾桶,有些人就无法承受。广州有个心理危机干预中心的主任,就因为长期倾听而心理无法承受自杀了。”让张纯感到无奈的是,五年多来,共有3000多名志愿者来到南京市心理危机干预中心帮忙,但没有干满三个月的,很多人干了几天就撤退了。

“有个70多岁的老人,一直认为人生经验丰富,看透了生死。没有想到,接听了两个多月的心理干预热线后,也忍受不住那些悲伤故事,常常是一边接电话一边哭,最后不再来了。”张纯说。

“我受过专业培训,虽然功力深些,但一样承受着不断袭来的精神压力。接听热线时遇到的无奈、感受到的痛苦,经常让我噩梦连连。我常常梦见自己在路上怎么也走不动,用尽了力气也不能前行,非常恐惧。”张纯说,巨大的心理痛苦,让他有时感到厌倦,多次想退缩,但又坚持下来了。

为了排解心理压力,张纯每年都要“失踪”一段时间,最长的一次是13天,他将车一直朝着南方开,没有具体的目标,短暂地告别心理干预热线,让自己的心情平静下来。

生命守望者2

陈思 南京长江大桥上的自杀干预志愿者,从2003年9月起,每逢双休日在自杀高发的南京长江大桥上义务守候,劝诫自杀者,已经成功救下154条生命。

“看你面子上,我不跳了”

“你不要再跟着我了,我在报纸上看到过你,知道你是帮助自杀者的,我今天看在你的面子上,不跳桥了,但我以后还会再来。”一位50多岁的中年男人朝旁边一个戴墨镜的男青年说完,转身走下了南京长江大桥。

这位戴墨镜的男青年就是被称为南京长江大桥“生命守望者”的陈思。“从2003年9月开始,我已经在长江大桥上成功地救下了154条生命,到9月19日,我已经在大桥上守候整整5周年了。”

“大桥太长了,从头到尾走一遍就是一个多小时,我主要是在南堡附近巡视,这里是公交车、出租车的下客点,行人比较多,也是事故的高发地段。”陈思向记者介绍说:“就从这里到桥头堡那么一小段,我没能救下来的人就有4个。”

今年6月的一个星期六,陈思像往常一样,一言不发地站在大桥的南桥头堡上,警惕地观察着往来的行人。这时,一个50多岁、穿金戴银的中年男子,拎着一个大公文包在大桥上徘徊,“上桥徘徊,干嘛要拎包?”陈思顿时仔细盯上这个男子。

“这名中年男子先在南堡那边转转,然后又走到江中心那一段,随后逗留了好一会儿后,又慢慢地走向北堡,返回南堡。”陈思介绍说:“我看到他停留在南堡时,点上了一根烟,看上去像个游客。但仔细一看,他抽烟的样子,不像一般人,他是抽一口吐一口,脸色还有点发青。”

看到苗头不对,陈思迅速走下南桥头堡,跟上这个男

人。“他走到桥中心,眼睛紧盯着滚滚江水,过一会儿,他又向北堡走去。”陈思说,“可能是我跟得比较紧,这个男子在北堡附近,发现我在跟踪,就停下来,转过身看着我,缓缓说‘我知道你,在报纸上看过,但有一点,我的事不要你管,况且我现在也没有事。’”

“南京长江大桥不是个散心的好地方,噪音太大,环境太杂,有心事的人到这里散心,越散心情越糟。心情不好盯着江面看,还容易出现幻觉,算了,还是回家吧。”陈思慢慢地劝说道。

“我现在正被死神召唤着,”中年男子一边平静地说着,一边递了根烟给陈思,“不瞒你讲,我已经身处肝癌晚期,就靠杜冷丁活着。花钱看病我不烦,我有两家经营还算不错的公司,可我受不了那份罪。”

“治病不但靠药物,还要有信心。”陈思不失时机地劝说着。

“没用的。医生跟我说,现在国外正在研制一种特效药,要是我的病再能晚个5年,那个药肯定能出来,到时就就有救了。可我现在的情况只能活6个月,如今已经过去了3个月,我到医院做了检查,现在癌细胞已经全身扩散,我的时间不多了。”中年男子平静地说:“我很相信科学,没救就是没救了,迟早都是一个算,今天我给自己一个机会,我不跳了。”说完,中年男子走下大桥拦了辆出租车离去。

本版撰文 快报记者 宗一多 张星



陈思已经在大桥救下154条生命了 本报传真图片