

自杀伤害的不仅是自己 至少影响亲友20年

■阻止自杀,不仅仅是救了一人,还救了一个家庭

■南京一项调查显示,自杀的平均年龄36.3岁,7月份高发

今天是“世界预防自杀日”,全球每40秒钟就有一人死于自杀,而自杀甚至被认为是一种传染性心理疾病,1个人的自杀,可能会影响6个亲友至少20年。南京鼓楼医院心理科杨海龙医生说,如果谈到导致自杀的原因,那么抑郁症肯定要排在首位。有数据显示抑郁症患者的自杀率占所有自杀者总数的10%-30%。抑郁症患者的自杀率高于一般人口的50倍,抑郁症患者中约有15%的人最后死于自杀。

□实习生 李慧 现代快报记者 刘峻

危害

一个人自杀,影响亲友20年

今天是世界预防自杀日,而微博上不断被转发一张图表,上面所列的自杀数据更是让人触目惊心。据悉,全球每40秒就有1人死于自杀,每3秒有1人自杀未遂。自杀已成15—35岁人群首要死因;中国每年超过28.7万人死于自杀,200万人自杀未遂,自杀率为23/10000人。让人尤为关注的是,过去我们只关注自杀者本人,而现在的医学研究表明,亲友对自杀者的突然离去,也充满了压力,这种心理上的阴霾要持续很多年,微博晒出的数据认为:“1人自杀死亡影响6个亲友至少20年。”

而据有关报道,该数据来自美国“自杀学之父”埃德温史纳的估计,他认为自杀意味着一个

人失去了生命、才能、创造力,一个家庭失去了儿女或父母,一些人失去了亲人、朋友。

一个人自杀,不但使亲人遭受毫无心理准备的打击和重创,而且这种伤心和疑惑及负罪感给亲朋好友造成的心理阴影可持续20年甚至更长,乃至一生的时间。南京心理危机干预中心主任张纯说:“其实这是国外的研究,但他本人更常用的是另外一个数据,一个人的自杀会影响到60个人的心理波动。不仅有关友,还有朋友、同事等等。”鼓楼医院心理科杨海龙说,自杀甚至被认为是一种传染性心理疾病,这里所指的自杀会“传染”,更多的是指一种情绪的传染,而非自杀行为本身传染。

锁都没换,想着女儿能回来

优秀的女儿突然自杀身亡,五六年过去了,她的家庭会发生怎样的变化?

张纯说,每天,他所在的心理危机干预热线,都有不少是自杀者亲友打来的。其中这位妈妈,不断的自责与痛苦留给他的印象最为深刻。“因为女儿自杀前曾经有几次都流露出厌学的态度,并表示不想活了,但都没有引起家人的注意,甚至仍然严加斥责必须坚持下去。女儿出事后五六年,这个家也基本散了,

妈妈独自生活在一大栋房子里,仍然留了一间女儿的卧室,与女儿生前的布置完全一样,连门锁都没有换,担心孩子有一天回来会进不来。客厅还摆放着女儿的大照片,每天回家都要上一炷香,坐上那么一会。这么多年来天天如此。”

张纯说,这位妈妈始终没有走出阴影,可以想象的是,这样的阴影还会一直持续下去,由此可见自杀者对亲友的心理影响是非常大的。

对自杀不理解,伤害会更大

23岁的宁宁(化名)是一名漂亮女孩,今年8月份的一天忽然喝下了剧毒的百草枯,经过鼓楼医院积极抢救,这个女孩奇迹般地稳定住了生命体征。但是等到医生准备进行下一步治疗时,宁宁却拒绝治疗,声嘶力竭地喊叫:“你们为什么要救我。”而据宁宁的妈妈介绍,孩子之前已经有很多次自杀经历了,但每一次都能化险为夷,这一次是最为凶险的。

杨海龙说,经过会诊,宁宁患有严重的抑郁症。让医生担忧的是,她周围的亲友对这个疾病基本并不了解,对宁宁的自杀也充满了不理解。“可以想象的是,一旦失去了孩子,那么对这个家庭来说意味着巨大的痛苦,因为不理解,父母会陷入自责,认为没有照顾好孩子。与其他疾病死亡相比,自杀是一个应激性事件,对亲友的精神创伤更为巨大些。”

面对自杀者亲属,如何安慰

昨天,有网友这样描述,“自杀事件中受到伤害最深的人是最爱死者的人,这种哀伤还会伴着更多疑问和自责的痛苦。”有心理专家指出,如果有自杀者,亲友将有可能出现以下心理经历:无法对自杀事件的发生生气;寻找自杀的原因;因为没有尽到责任而自责,不管是真的还是想象中的;自我施加的羞耻所导致的隔离;孤独;责怪那些看出自杀征兆的人;当别人不知道

如何反应时,表现出笨拙;不能接受死亡是由于自杀造成的。

张纯说,如果我们身边有自杀者亲属,那么采取的安慰方式简单说“讲情讲爱不讲理”,要学会倾听,不加批判的倾听,如果他们要哭,就需要让他们哭,他们需要一种方式去释放压力与痛苦。如果有条件,可以主动提供帮助,但要做好被拒绝的准备。另外,到了特定的日子,比如祭日、清明节,要特别注意。

分析

抑郁仍是主因 压力自杀有所上升

张纯的自杀干预热线电话,2003年开通,已经持续近10年了。从最初的几个电话,到现在每天稳定在30个左右,虽然一度想放弃,但每每接到求助电话,又让他坚定,设立这个热线电话很有必要。“每个月会遇上五六例特别棘手的电话。打来的时候,自杀已经开始实施了,还有的则是自杀者意念坚定,已经没有办法通过电话干预了,这时候我们就必须赶紧拨打110。”一般说来,春夏季,往往是自杀的高峰期,特别是春季,是抑郁症的高发期,全年最忙。

这么多年来,自杀人群有什么变化?张纯说,从年龄结构来说,基本没有变化,仍然是,15—35岁是自杀人群最高发的年龄。就自杀原因来说,目前因抑郁导致自杀还是首位,但压力过大引起的自杀目前有所增多。

由于社会转型快,年轻人压力大,宣泄压力渠道不畅通了,因此使得年轻人自杀比较多。特别是有许多人由农村来到城市,由熟人社会进入到陌生人社会,心理抗击打能力并没有预期的那么强,就有可能出现心理崩溃现象。

女性自杀率 高于男性

南京医科大学曾经选择了南京一家医院,调查了一年的自杀人数和原因。发生自杀死亡4起,自杀未遂254起。女性明显高于男性,自杀人数是男性的一倍左右。自杀的平均年龄36.3岁。专家对自杀时间进行调查时发现,自杀的时间很有规律性,多发生在晚上6点到夜里12点,总共有102起是发生在这个时间段里,而且自杀发生以7月份最多,有35起。

南京各大医院的专家告诉记者,女性自杀一般多过男性。有关专家认为,这可能与男女生理有关,女性进入绝经期,情绪低落和自觉身体状况不如以前,且女性偏重家庭,男性偏重工作。在大多数国家中,男性自杀率常高于女性,而国内自杀病人女性多见。与男性相比,我国女性就业升职、生活压力更大,感情较脆弱,受婚恋失败等影响明显,易产生冲动性自杀行为。在调查中,专家发现,吃安眠药自杀的最多,这可能由于人们普遍存在着服用大量安眠药可导致死亡的概念,且安眠药容易得到,但从实际情况来看,安眠药致死基本没有。男性采用特殊方式自杀比例比女性稍高,且自杀死亡率也比女性高,这与男性多采用较激烈的自杀方式有关。



制图 李荣荣

预防

不是所有自杀都可预防的,但是大多数自杀是可以预防的。可在社区和相关部门采取若干措施以减少危险,包括:

- 1.减少获得自杀手段(例如杀虫剂、药物等);
- 2.治疗精神障碍患者(特别是抑郁症、酒精中毒和精神分裂症患者);
- 3.对自杀未遂者进行随访;
- 4.负责任的媒体报道;
- 5.培训初级卫生保健工作人员。

在个人层次,重要的是了解,大多数自杀者有表明其意图的明确预兆:

- 1.经常谈到自杀(要杀死自己);
- 2.总是谈到或想到死亡;
- 3.对绝望、无助或无价值感发出议论;
- 4.经常说“我不在这里就好了”或“我要离开”;
- 5.日渐严重的抑郁(深度悲伤、兴趣丧失、睡眠和饮食问题);
- 6.突然的、出乎预料的由悲伤情绪转为平和安详,甚至表现出愉快的样子;
- 7.有“死的愿望”,并尝试导致死亡的冒险行为;
- 8.对过去在乎的事情失去兴趣;
- 9.拜访或打电话与别人告别;
- 10.把事情安排妥当、整理要丢掉的东西、更改遗嘱;
- 11.专心考虑自杀的方法,寻找付诸实施的有关信息(如互联网),同时寻求获得自杀的手段。

观点

点亮蜡烛,带来生之愉悦

——写在第十个“世界预防自杀日”之际

生命之珍贵,世人公认,一旦失去,不会再来。今年“世界预防自杀日”的主题是,“全球预防自杀:加强保护因素 唤醒生存希望。”

自杀是可以预防的。首先每个人要学会自我调整,要主动适应逆境,善于自我解压;积极面对生活,学会珍惜自己;辩证看待得失,感受知足常乐;善于管理情绪,建立和谐人际关系;及时发现矛盾,懂得与人沟通。有句老话说得好,人生没有过不去的坎。人的承受力,其实远远超过我们的想象。

其次,政府部门应加强对自杀工具的管控。斯里兰卡1995年开始采取措施限制人们接触高致死性农药,结果显示在这之后的十年间这个国家的自杀率下降了一半;澳大利亚对一些州实行严格的枪支管理,结果显示使用枪支自杀的人数显著下降;英国对一些非处方类药物进行限制,结果显示以服用过量药物自杀的人数减少了34%。

社区自杀预防措施也必不可少。香港长洲度假屋曾是烧炭自杀的高发地,当地实施了一项综合的社区自杀预防项目,由精神卫生专业人员、警察、社会工作者、度假屋房主和经理及当地社区委员会组成团队,对租住度假屋进行严格限制,开展心理健康教育项目,近年来游客自杀率明显下降。

媒体也应承担起应有的社会责任,避免报道或渲染自杀细节,并减少此类新闻的报道数量。此外,还应该加强对易接触自杀人群者,如牧师、医生、教师和警察等职业人群的培训。

还记得电影《没事偷着乐》里有这么一句台词:好好活着吧,只要活着你就能碰上好多幸福,你就没事偷着乐吧!的确,只要活着就有希望。国际自杀预防协会呼吁,今年9月10日晚8点,在窗边点上一支蜡烛,为纪念这个特殊的日子,为唤起大众的预防自杀意识,更为无数逝者与生者。

据新华社