

Q：自殺事件一般都是無跡可尋？

A：自殺者的親人、朋友等一般對自殺者的自殺行為都會感到意外及詫異。其實大部分的自殺者都有明顯或間接的求助訊息。例如與好友道別、將事情安排妥當。根據一項調查老人自殺報告顯示，有70%的老人在自殺前曾經向身邊的家人及朋友顯示其自殺的意圖；而有30%的老人曾多次向家人或其他人以不同方式表示其自殺的意圖。其實自殺者在作最後的決定前，很大程度會表現出內心的痛苦及猶豫，若自殺者身邊的人能及時察覺並施予援手，可能會減少悲劇的發生。

Q：恐嚇說自殺的人是不會自殺的？

A：當一些人向別人透露自己會自殺，特別是語帶威脅或恐嚇成分，很多時會被認為是引人注意，或意圖控制他人的手段，真正自殺機會並不大。在面對死亡抉擇時，自殺者心情往往十分矛盾。所以，當我們面對別人透露自殺意念時，應以嚴肅及謹慎態度處理。

Q：情緒好轉後自殺危機減少？

A：一些情緒極度抑鬱且有自殺意念的事主，有時情緒會突然好轉，可能令人誤以為他們的自殺危機已減低，許多時，事主就在眾人放鬆防範下，突然自殺。其行為令人難以理解。其中一個解釋是當一個人面對生死難以抉擇時，可能會極為困擾。但當他已選擇自殺時，像已放下心頭大石，情緒反而較為平靜。而且當事主死意甚為堅決時，他可能會盡量掩飾這決定。大家在此時更加應該小心分辨及了解。

Q：一般人永不會有自殺的念頭？

A：很多人可能認為除了少數人外，一般人是不会有自殺的念頭。在一些外國的研究中顯示，30%至50%（有部分甚至高達80%）的學生或成年人，表示曾有一次或多次自殺的念頭。對於性格健康成長、家庭關係良好及有足夠支持系統的人，其自殺念頭稍現即逝，較少會發展成真正的自殺行為。相對於性格成長及精神狀況已存有問題者而言，在缺乏支持及關懷下，其自殺意念則極有機會轉成為具體的自殺行動。

Q：一件小事不足以令人尋死？

A：我們在新聞報章上經常看到一些人的自殺行為是因為輕微爭執或挫敗的事件引致，例如：曾有報道一位女生因被老師及同學懷疑偷東西而尋死。其實自殺行為並不能以單一事件去理解，很多時候會被忽略自殺者在面對長期的壓力或被其他問題所困擾。該次引發自殺行為的事件其實是一條導火線。若自殺者的根本問題未被察覺以致得不到妥善的處理，另一次簡單的小事亦可能引發自殺行為。

Q：對於有自殺危機的人不應提及自殺？

A：不單止自殺者的朋友或親人，許多人在面對自殺者時會顯得相當緊張，並且認為減少提及當事人的負面情緒可以減低其「胡思亂想」的可能性。又恐怕主動提及與死或自殺有關的字眼或意念會加強當事人的自殺意慾。但是其實在處理自殺個案時，剛好相反。

Q：自殺是一種遺傳的行為？

A：這是錯誤的。並不是每一個自殺都與遺傳有關，而且目前研究沒有定論。然而，家族史中有人自殺是自殺行為的重要風險因素，特別是在有多人抑鬱症的家庭中。

Q：談論自殺的人不會傷害自己，因為他們只是想要別人注意？

A：這是錯誤的。面對談論自殺意念、意圖或計劃的個案時，必須採取一切預防措施。要認真對待所有自我傷害的威脅。

Q：只有精神疾病患者才会有自殺傾向？

A：自殺行為代表個體極度不快樂，但不能與精神病患畫上等號。許多精神病患者不會受到自殺行為的影響，且並非所有自殺者都有精神病患。

近日發生多宗自殺的社會不幸事件，當中背後的原因眾多，有些是出於心理健康問題，亦有些來自工作、家庭或學校中的壓力或受到欺凌、歧視等等。本報特此整理公眾對自殺事件存在的一些迷思，讓大家對自殺行為有進一步的認知。

拆解自殺迷思與事實

從決定到自殺過程或僅10分鐘

據悉，由美國哈佛公共衛生學院所彙整各國訪問自殺未遂的患者之資料顯示，近五成的自殺是在10分鐘內所作的決定，通常可以分為以下5個關鍵步驟：

1. 決定：個體在短時間內經歷壓力、挫折或其他刺激性事件後，可能會突然作出自殺的決定。

2. 準備：一旦作出了自殺的決定，個體可能會開始準備。這可能包括尋找合適的自殺方法或地點，並確保他們沒有未完成的任務或責任。

3. 實施前的心理狀態：在這段時間內，個體可能會體驗到一系列心理狀態，如絕望、孤獨和無助感。這些感受可能導致個體感到無法承受當前的情況。

4. 實施：在短暫的時間內，個體會選擇並實施一種自殺方式。這可能需要快速援助，因為個體可能已經做好了充分的準備。

5. 後果：最後，個體的生命將永遠結束，留下家人、朋友和社會上的其他人來處理這個悲劇性的後果。