

全世界每年有近70萬人死於自殺，而根據香港死因裁判庭的報告顯示，2023年共有1,092宗自殺死亡個案，即平均每天有2.99人死於自殺。每年的9月10日為「世界防止自殺日」，期間每數年更換一個主題，而2024至2026年的主題是「改變自殺的敘述」(Changing the Narrative on Suicide)，意思是大家多認識、多做工夫，期望在自殺個案由出現徵兆到陷入絕望，再而至付諸實行的過程中，介入作出改變，令自殺不會發生，所以第一步就是要留意相關的徵兆。

張漢奇表示，一般自殺前的行為，會明示或暗示一些念頭和計劃，包括「交帶」一些東西和事情，例如平日自己很喜歡的物件、寵物等，會交託他人；又或分配財

產，言語間好像是要交帶身後事等，又或過往未有機會做的事忽然現在很想做一次，諸如此類都有機會是萌生自殺念頭的信號。除了上述行為外，出現情緒低落、內疚、絕望、消沉、感到無助、無存在價值、覺得無人關心自己等也必須留意。

自殺抑鬱 息息相關

張漢奇指出，也有些較明顯和緊急的徵兆，例如和親友言談間透露會自殺，並提及時間、方法

及身後事的安排，又或無端主動與親友告別等，若發覺身邊人有這些徵兆，建議盡快帶他們尋求專業人士協助，有機會可「改變自殺的敘述」。

張漢奇提醒，有研究指出，自殺個案中，接近一半和情緒病有關，當中最常見是抑鬱症。抑鬱症現時主要靠幾個方案治療，最常用的是服食抗抑鬱藥。一般來說只要正確診斷和用藥，對病情的幫助很大，有機會最終可以停藥。

他建議，「世界防止自殺日」其中一項工作可以是提高大家的警覺性，認識哪些是正常的抑鬱情緒，哪些是真正有抑鬱症的警號。需明白哪些情況需要專業人士介入，諮詢醫生、心理學家等，及早接受評估和治療，不要越拖越後，令情況不可收拾，最後演變至傷害自己的結局。

縱然沒有精神病，但面對負面情緒，或許會令人感到無力招架，產生厭世的想法。到底人想自殺有什麼徵兆？精神健康一旦敲響警號又應如何應對？適逢每年的9月10日為「世界防止自殺日」，這次邀請了精神科專科醫生張漢奇講解自殺常見的徵兆，以及化解自殺危機的方法。

自殺有徵兆 關懷化危機

■積極關懷十分重要。

■抑鬱症現時主要靠藥物治療。

■有自殺念頭的人需及早接受治療和輔導。



精神科專科
張漢奇醫生

■**抑鬱焦慮**：很多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。

■**憤怒怨對**：當他們對自己甚至對他人充滿憤怒和憎恨時，傷害自己和他人的風險亦可能較高。

■**酗酒或濫藥**：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。

■**受幻覺操控**：有些極度抑鬱的人可能會出現幻覺、幻聽和妄想等精神病徵，自尋短見的可能性也會增加。

行為跡象 及早發現

主動關心 切忌輕視

■**表達關心與支持**：嘗試向對方說：

「我也許幫不了什麼，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/她的情緒，認同他/她的感受，但需明確表達自殺並不是解決問題的最好方法。透過你和他/她共同努力，一定能更有效地解決問題。

■**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，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。

■**陪伴在側**：請安靜地陪他/她在身旁，平

靜而溫柔的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。

■**積極處理**：不要忽視親友提出的自殺念頭，草率地叫他/她不要這樣做是不足夠的。相反，你應正面地問他/她是否有自殺的念頭，然後積極地處理，這才是適當的做法。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、臨床心理學家或精神科醫生求助。

資料來源：醫管局

醫 資 訊

經歷哀傷後，其實身為自殺者親友的你也可以活得更好，以下是一些小貼士：

■不需要因親友經歷自殺死亡而感到羞恥。

■可以在不影響他人及在安全情況下表達情緒或感受，例如：哭泣、與親友及社工傾訴。

■學習放下疑問。

■不為親友自殺死亡自責；縱使現在可能仍在哀傷中，但相信哀傷是可以過去的。

■翻怒、內疚及混亂等都是合理的反應，接納這些都是哀悼過程中正常的情緒反應。

■可能對某人、某事、甚至上天感到憤怒，可以向可信任的人表達自己內心的情緒。

■你可能會有傷害自己的想法，但並不代表你需要跟著進行。

資料來源：香港撒瑪利亞防止自殺會

經歷哀傷 更要活得更好