

對自殺問題的認識： 社區資訊



跟蹤自殺事件的社交媒體

自殺事件之後，年輕人有可能出於各種目的轉向社交媒體，包括發佈有關疾病或死亡的新聞（有準確的內容也有謠傳）、上傳網路訊息（有恰當的也有不恰當的）、召集臨時聚會、舉行虛擬紀念儀式等。

假如你在社交媒體網站上看到或聽到令你擔憂的訊息，告訴別人，可以告訴年輕人的家長、本地主管部門、緊急服務機構或相關學校的校長或心理輔導員。

令人擔憂的訊息包括：

- 謠言
- 臨時聚會的資訊
- 美化、中傷或羞辱死者的訊息
- 欺負或加害在校學生的訊息
- 話中顯示學生自己可能處在危險之中（比如“我馬上就要到你那去”或“沒有你我無法生活”）。

上傳到社交媒體平臺上的訊息很快能傳給一大群人，所以會造成很大衝擊。考慮如何妥善運用社交媒體傳播促進健康的正面資訊，包括年輕人可以去哪尋求幫助、緊急服務資訊、宣傳心理健康和身心健康的資源以及有關精神疾病和自殺起因的資源。

你可以上網隨時跟蹤有關社交媒體安全的最新資訊並及時瞭解年輕人正在使用哪些網站，比如訪問

www.cybersmart.gov.au

要進一步獲得指引，請參考headspace學校支援自殺事後防範工具箱 - 中學指引。

要瞭解自殺或支援及協助的更多資訊，訪問

headspace.org.au/schoolsupport
或 headspace.org.au

到哪里去尋求幫助

幫助成人和年輕人的資訊

- **生命線 (Lifeline)** 13 11 14, lifeline.org.au
- **自殺電話回撥服務** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

- **你的家庭醫生**
- **心理醫生或心理輔導員**（家庭醫生可以為你介紹）
- **即時反應服務**（如本地區有這種服務）
<http://www.livingisforeveryone.com.au/StandBy-Response-Service.html>

幫助年輕人的資訊

- **headspace** 各中心為12至25歲的年輕人提供支援、資訊和建議 - headspace.org.au
- **eheadspace** 為12至25歲的年輕人提供線上心理輔導和電話支援 - eheadspace.org.au 1800 650 890
- **兒童幫助熱線 (Kids Helpline)** 是為5至25歲的年輕人提供的24小時電話及線上心理輔導服務 - kidshelpline.com.au 1800 55 1800

鳴謝

美國自殺預防基金會和自殺預防資源中心（2011年）。自殺事件之後：學校工具箱，牛頓、馬賽諾塞州：教育發展中心。 | 澳洲政府健康及養老部（2011年）。生命資料單，坎培拉：澳洲聯邦政府，摘自：www.livingisforeveryone.com.au | Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015年) 學校裏的自殺：多級預防、評價、干預及事後防範從業者指引，第一版，紐約，Routledge | Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: 與自殺概念形成及兒童青少年自殺企圖相關的心理病理學。J Am Acad兒童青少年精神病學1998年9月37(9):915-23。 | Harris, E.C., Barraclough, B., 1997年，自殺作為精神疾病之結果，統合分析，Br. J.精神病學170, 205-228 | headspace 學校支援自殺事後防範工具箱。 | 精神健康急救訓練及研究計畫，2008年，自殺念頭和行為：急救指引。墨爾本：Orygen青年健康研究中心，墨爾本大學 | Mindframe 澳大利亞全國媒體動議，摘自mindframe-media.info | 南澳州教育及兒童服務部、南澳州天主教教育處和獨立學校聯盟（2010年）。自殺事後防範指引：協助員工支援學校社區對自殺傾向、自殺企圖或自殺行為做出反應。南澳州：南澳州政府教育及兒童服務部。

參考書目

¹ Harris, E.C., Barraclough, B., 1997年，自殺作為精神疾病之結果，統合分析，Br. J.精神病學170, 205-228

² Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D: 與自殺概念形成及兒童青少年自殺企圖相關的心理病理學。J Am Acad兒童青少年精神病學1998年9月37(9):915-23。

對自殺問題的認識： 社區資訊



對自殺問題的認識：社區資訊

自殺事件不僅對家人朋友、而且對學生、學校員工、家長和整個社區的情緒都會產生深遠的影響。

人們會有震驚、難以置信、困惑和沉痛之感，有些人會覺得內疚、對到底發生了什麼事仍抱有疑問、不知道他們本來應該提供哪些幫助。

儘管失去某人後悲痛是正常、預料之中的反應，但是與自殺事件相關的悲痛會特別複雜，這是對感受到的突發性和震驚的反應、是認為可以預防的反應、是難以理解死者為何要結束生命的反應；像羞辱感之類的文化問題也會使這個悲痛過程複雜化。

以下一些資訊或許能幫你在這個困難時期支援一名年輕人。

人們對自殺事件的反應各有不同

一個人對自殺事件的反應取決於這個人的性格、年齡、與死者的關係、文化傳統、過去在死亡問題方面的經驗以及他們的感情生活環境。以前在生活中經歷過壓力狀況的人恐怕更難以應付。

常見正常的悲痛反應包括：

- 震驚、不敢相信、疑惑或麻木
- 負罪感或怪罪感
- 難過、感到受欺騙或被拋棄
- 急躁、害怕或做噩夢

- 一直想那個死者、試圖搞清楚到底發生了什麼、為什麼會發生
- 與其他人疏遠
- 情緒易變、易怒或衝動
- 難以集中注意力
- 睡眠規律、胃口、精力及活動興趣發生變化。

有些反應會在事件發生後數周、數月或一年後才出現，沒有化解悲痛的標準時間線。

自殺事件不僅對家人朋友、而且對學生、學校員工、家長和整個社區的情緒都會產生深遠的影響。

對自殺問題的認識： 社區資訊

自殺風險因素

自殺很少是一種因素或事件的結果。研究顯示自殺風險加大的背後有一系列生物學、心理學及社會學方面的因素。風險因素可以是可變因素（比如濫用物質）、也可以是不變因素（比如家裏有自殺歷史）。

風險因素包括：

- 經歷精神健康及/或吸毒和酗酒問題
- 過去有過自殺企圖
- 經歷家庭困難或家庭暴力，或家裏有自殺歷史
- 失去一個朋友或家人
- 社會隔離和地理隔離
- 身為男性 - 統計資料顯示男性自殺風險要比女性高。

患有精神疾病是其中一個最大的自殺風險因素。研究顯示企圖自殺或受自殺概念形成影響的人70%至91%有精神疾病²。精神疾病會改變年輕人的思維、行為和正常運作，會增加他們的無望感和無助感，然後會引發自殺念頭。

瞭解年輕人是否有這些風險因素有助於分辨哪些年輕人易受影響。不過，有這些風險因素並不意味著這個人已經有過 - 或今後會有 - 自殺念頭。

自殺念頭和自殺行為是一系列因素的後果，包括過去和目前的經歷、與社會相連的程度、應對方式以及誘發事件（比如關係破裂或親人去世）。

假如年輕人有歷史風險問題，產生壓力的生活事件可能會誘發他們的自殺念頭和自殺行動；不過，有些從未被斷定有過風險因素的年輕人也會萌發自殺念頭。儘管大多數年輕人能妥善應對產生壓力或創傷性的生活事件、不會萌發自殺念頭，小心留意常見警告跡象有助於分辨哪些人可能會有風險。

在社區裏提倡安全的會話

自殺事件不僅對家人朋友、而且對整個社區的情緒都會產生深遠的影響。

當你與其他社區成員談話時：

- 要尊重那些在悲痛中/受到影響的家庭
- 鼓勵人們主動尋找幫助，比如找他們信賴的親人或朋友、心理輔導員或家庭醫生
- 鼓勵人們推動他們擔心的人去尋找幫助。

儘管人們會有很多問題，但討論自殺事件發生的細節對其他人有潛在危害。你務必要把談話引導到討論他們有自殺念頭時可以採取哪些有益行動去“尋求幫助”。

感染自殺念頭

感染自殺念頭指的是學校、社區或某個地理區域範圍內的一起自殺事件或自殺行為使得其他人更有可能企圖自殺或自殺的過程。

感染自殺念頭會引起連鎖自殺事件，第一個人自殺後會發生一系列相關的自殺事件。儘管這是一種罕見現象，但年輕人比年紀大的人更容易感染自殺念頭，這或許是因為年輕人對其同輩的行為認同感更為強烈、因為青少年時期更容易受精神健康問題的影響，進而增加了自殺風險。

有一種因素被認為助長了自殺念頭的感染，即在談論自殺事件過程中美化或浪漫化自殺行為，這是指有些行動或訊息會不經意讓其他易受影響的年輕人覺得自殺是一種可取的行為。

一個人剛去世時人們通常會想起這個人好的一面，而不太關注死者生前有可能一直在經歷的困難。儘管這是出自好意，但這有可能鼓勵其他易受影響的年輕人的自殺念頭和自殺行為。注意不要留下‘對年輕人來說自殺是一種好結果’的印象。

對自殺問題的認識： 社區資訊



自殺事件發生後，自殺風險最大的年輕人具備以下特點：

- 過去嘗試過自殺
- 死者是好友或家人
- 親眼目睹了自殺
- 正需要應對產生壓力的生活事件
- 與死者死前剛剛接觸過
- 死亡和去死的想法揮之不去
- 過去經歷過其他損失或自殺事件。

感染自殺念頭及媒體

研究顯示媒體報導自殺事件的方式起重要作用，有些媒體報導方式會增加感染自殺念頭的風險。

假如你接受媒體採訪，強調一些報導自殺事件的原則：

- 突顯自殺與精神疾病之間的關係
- 鼓勵記者提高公眾對自殺風險因素及警告跡象的意識，以及可以採取哪些行動來幫助有自殺傾向的人
- 鼓勵記者為讀者/聽眾提供有關本地支援服務機構、本地精神健康服務機構以及緊急支援號碼的資訊
- 告訴媒體不要披露死亡現場或哀悼者傷心的照片
- 重點談自殺事件對社區產生哪些影響。

在這種情況下要避免：

- 談論自殺方式的細節
- 美化受害人或自殺行為；注意不要留下‘對年輕人來說自殺是一種好結果’的印象
- 過於把自殺起因簡單化。自殺很少是一種因素或事件的結果。儘管看上去是某一起事件誘發了自殺，但僅僅藉此不可能把自殺原因解釋清楚。大多數用自殺結束生命的人長期有各種問題，自殺後可能沒有報導這方面問題。

提倡尋求幫助

鼓勵人們去尋求幫助應該是談論自殺問題的重點，特別是在和年輕人談論這個問題時。青少年有時會與朋友談論他們對死的感受 - 通過談話、書信、電子郵件、短信以及在網上。假如他們懷疑一個朋友有可能要傷害自己，他們應該馬上告訴成年人。

假如某人的反應或行為讓你擔心，讓他們知道你擔心他們並鼓勵他們去尋求幫助（見後面的服務機構）。

紀念儀式及追悼死者

紀念儀式讓朋友、家庭和社區成員有機會在一起哀悼、分擔悲痛並表達這種損失對他們意味著什麼。

家人很可能會安排像葬禮之類的正式追悼活動，而年輕人經常會在自殺事件之後自發組織非正式的紀念儀式，他們或許會在死亡發生地點或另一個有紀念意義的地點放卡片、鮮花、照片或其他物品，常見的還有在社交網站、博客或一個專用網站上舉行線上紀念儀式。

儘管這種悲痛表現方式對年輕人是有益的，但重要的是要用一種尊重的方式來追悼死者。紀念儀式應該與家人朋友的需要相呼應，而且應該避免美化此人或美化他們死的方式。在紀念材料、紀念內容、紀念地點和紀念時間長度上設定一些限制將有助於易受影響的年輕人減少精神壓力和減少風險。

患有精神疾病是其中一個最大的自殺風險因素¹。