

青少年自殺的預防及事後輔導

中文大學教育學院教育心理系講師 侯傑泰

本文旨在簡介父母及教師應如何鑑別青少年的自殺傾向，提出對自殺未遂的輔助方法。

近二十年本港幼童及青少年的自殺情況並無多大變化。全港所有年齡合計自殺率約為十一(即每年十萬人中有十一人自殺而死)，十至十四歲自殺率只得零點五(每年一至二人)，十五至十九歲為三點五(每年約十五人)。

上述只是已死的人數，在幼童及青少年中，男性企圖自殺者約為死亡人數之七至十五倍，而女性則為五十至一百倍，故青少年自殺問題亦不容忽視。

鑑別自殺傾向

家長及教師應如何鑑別那些青少年是有自殺傾向呢？我們應留意青少年一些異常的舉動。在表達感情方面，有自殺傾向的人常提及自己絕望及無助的感受，如：「這不會好轉的」、「任何人都幫不了忙」、「無人關心」、「沒有我，其他人會更好」等；他們也有極大罪咎感。

在行為方面，有自殺傾向的人飲食習慣或會改變(無胃口或暴食)，漸與家人及朋友疏離，行為更富侵犯性、不安定，及魯莽，將心愛物品轉送他人，燒日記、信件及相片，將銀行存摺交托父母，突然對宗教或來世有興趣，失眠或極早起床，對朋友、嗜好、打扮自己等失去往日的興趣。他們亦可能發出一些帶恐嚇性的呼聲，如：「割脈要多久才死呢？」「我快會不再麻煩你們了。」

自殺原因

研究指出青少年自殺多涉及家庭問題。一九八七年一份有關本港企圖自殺兒童及青少年的研究報告指出，五成導致自殺事件是與父母衝突而起，這些不和多是長期的。雖然個案中百分之十三與學校有關，但這些學生也多是與父母關係惡劣的。

無可避免，因學校紀律及學業上之要求，對部份就學兒童及青少年，學校是引起他們困擾來源之一，但研究顯示在導致兒童或青少年情緒極度困擾或自殺的原因中，青少年與父母關係惡劣才是最重要因素。

這些家庭內的問題包括：肉體虐待(父母之間及父母對子女)、性虐待(亂倫)、婚姻失敗(離婚、分居、再婚)、無理嚴厲約束子女、家人中有患精神病(包括自殺及曾自殺)等。

自殺危險性較高的青少年，解決問題能力較差，做事一成不變、缺乏彈性及靈活，經常十分衝動，看事物常作負面歪曲，或只看到不好的一面，不懂欣賞別人長處，遇成功時歸因別人，遇失敗時歸咎自己，面對困難時只懂逃避，不嘗試解決(也有用毒品、藥物麻醉自己的)，這些青少年也可能有近親或好友近日自殺而死(或適逢好友死忌)。

幼童及青少年的自殺多是十分衝動，絕大部份是在導致自殺事件(如與父母爭執)後，短時間內(如三兩小時)發生的。因此，爭取時間予以干預及協助十分重要，青少年自殺的原因在成人看來，大多是極易解決的問題，例如：考試成績未如理想、遭父母責備、一點愛情風波等，這些輕微事故、挫敗、一時之不如意，或短暫情緒波動，若能及時加以適當開解、鼓勵或支持，均可迎刃而解，很多時候，這些萌自殺念頭的青少年，渡過難關後，回顧自己的行為，亦覺得自己實在太過衝動、愚蠢、幼稚，甚至感到後悔。

事後輔導

自殺未遂再萌自殺之念的危險程度甚高，故對自殺未遂的青少年，適當的輔導十分重要。

從家庭輔導模式來看，青少年自殺是因為他們相信，自殺是唯一能表達內心絕望及困擾的方法，故家人能清楚獲知這訊息十分重要。自殺事件之發生通常令家庭陷入憂慮混亂的狀態，此時家中各人應共同分擔自殺對家庭所帶來的壓力，不要將過錯

推在某一家人身上，也不要讓自殺者有被孤立遺棄的感覺，否則便很容易引致第二次成功的自殺。在這階段家庭成員應盡量接納自殺者，令他與家庭重新建立一緊密關係。

當最終峙震驚衝擊減退後，便應開始處理家庭內存著已久的種種問題。雖然各人希望盡量忘記自殺事件，但各人仍需緊記自殺背後之嚴重含義，從而加強各人面對及解決困難的決心。

經過一段時間，最後自殺者應養成對自己行為負責的態度，並且能夠重過獨立的生活。自殺事件往往將企圖自殺者變得依賴及孩子似的，而家庭正好利用此機會扮演它的關懷及保護角色。但漸漸地，家庭應讓自殺者有充分獨立及自主，使他把握到處理逆境的有效方法。如果最終家庭成員仍是互相依賴導致妨礙個人正常發展的話，那麼自殺危機將可能隨時重現。

在處理這些自殺個案時，專業人士(包括社工、臨床心理學家、精神科醫生)的協助也十分重要和有效。能坦然面對困難尋求協助，也是邁向成功的第一步。

傳媒應避免渲染

無人會反對傳媒應不時對教育政策、教師質素、父母管教子女之方法等作深入的檢討及鞭策，但傳媒在報導自殺事件時宜十分小心。

研究指出自殺是會傳染的，一些渲染性的報導，包括晚間詳盡電視新聞，繪影繪聲的自殺事件描述，甚或情節生動涉及自殺的電視片集，均能導致一些模仿性的自殺行為，這影響對幼童及青少年甚為嚴重。

遇有相同情況的青少年會因此採用同一方法——自殺去解決他的困擾。

一個只有五歲的小孩自己選擇購買一件玩具時，做家長的尚且會教導小孩，當他作出選擇後，無論玩具好玩與否，他也不應隨便拋棄，要學一點承擔自己選擇的責任。同樣地，對自己寶貴的生命，兒童及青少年也有其不可推卸的責任，作為父母及教師，我們應該教導他們，自殺和蓄意傷害自己都是極不負責任的行為。

媒介對弱小所遭遇的不幸，予以援手並作廣泛報導，是可敬的專業精神，但過份偏幫及同情幼童及青少年自殺者，只會帶來更多大家都不願見到的慘劇。