

理解自杀: 为社区提供的信息



自杀事件后的社交媒体活动

自杀事件发生后, 年轻人很可能会出于各种目的使用社交媒体。这包括发布关于死亡事件的消息(既有准确的, 也有谣传), 发网上讯息(既有适当的, 也有不适当的), 召集临时聚会, 开展虚拟纪念仪式。

如果你对自己在社交媒体网站上看见或听说的讯息感到担忧, 请告诉别人。这可以是年轻人的父母、当地管理机构、紧急服务或相关学校的校长或心理辅导员。

令人担心的讯息包括:

- 谣言
- 关于即将举行的聚会或临时聚会的讯息
- 美化、诽谤或侮辱死者的讯息
- 欺侮或使现有学生蒙冤受过的讯息
- 说明学生本人可能也面临风险的言语(例如“我不久就会与你会合”或“我没法过没有你的生活”)。

发布在社交媒体平台上的讯息会很快被许多人看见, 所以会有巨大的影响。考虑如何以积极的方式使用社交媒体, 帮助分享促进健康的信息, 包括年轻人可以到哪里求助、危机服务、促进精神健康和身心健康的资源, 以及关于精神疾病和自杀原因的资源。

你可以获取关于社交媒体安全以及年轻人使用的网站的最新信息, 例如通过网站www.cybersmart.gov.au。

哪里可以获得帮助

对成年人和年轻人

- **生命线 (Lifeline)** 13 11 14, www.lifeline.org.au
- **自杀预防回电服务 (Suicide Call Back Service)** 1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- **你的家庭医生**
- **心理医生或心理辅导员** (家庭医生可以为你转介)
- **待命响应服务 (StandBy Response Service)** (如果你所在地区有该服务) <http://www.livingisforeveryone.com.au/StandBy-Response-Service.html>

对年轻人

- **headspace** 中心向12到25岁的年轻人提供支持、信息和建议 - headspace.org.au
- **eheadspace** 向12到25岁的年轻人提供网上心理辅导和电话支持 - eheadspace.org.au 1800 650 890
- **儿童帮助热线 (Kids Helpline)** 是面向5到25岁儿童和年轻人的24小时电话和网上心理辅导服务 - kidshelpline.com.au, 1800 55 1800

请参考headspace学校支持《自杀事后防范工具 - 中学指南》获得进一步指引。

如需关于自杀的更多信息或帮助和援助, 请访问 headspace.org.au/schoolsupport 或 headspace.org.au

鸣谢

美国自杀预防基金会和自杀预防资源中心 (2011年) 《自杀之后: 学校工具》, 马萨诸塞州纽顿市: 教育发展中心 | 澳大利亚政府卫生和老年事务部 (2011年) 《LIFE信息说明书》, 堪培拉: 澳大利亚联邦, 网址: www.livingisforeveryone.com.au | Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015年) 《校内自杀: 多级预防、评估、干预和事后防范从业者指南》, 第一版, 纽约, 路特雷奇出版社 | Gould, M.S., King, R., Greenwald, S., Fisher, P., Schwab-Stone, M., Kramer, R., Flisher, A.J., Goodman, S., Canino, G. & Shaffer, D.: 《与儿童和青少年中的自杀构思和企图相关的精神病理学》, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 1998年9月, 37 (9):915-23 | Harris, E.C., Barraclough, B., 1997年, 《精神障碍造成的自杀》, A meta-analysis, Br. J. Psychiatry 170, 205-228 | headspace学校支持《自杀事后防范工具》 | 精神健康急救培训和研究计划 (2008年) 《自杀想法和行为: 急救指导方针》, 墨尔本: 墨尔本大学Orygen青少年健康研究中心 | Mindframe澳大利亚全国媒体计划, 网址: mindframe-media.info | 南澳州教育和儿童服务部、南澳州天主教教育办公室和私立学校协会 (2010年) 《自杀事后防范指导方针: 协助员工在应对疑似、企图或发生的自杀事件中支持其学校社区的框架》, 南澳州: 南澳州政府, 教育和儿童服务部。

参考

¹ Harris, E.C., Barraclough, B., 1997年, 《精神障碍造成的自杀》, A meta-analysis, Br. J. Psychiatry 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.: 《与儿童和青少年中的自杀构思和企图相关的精神病理学》, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 1998年9月, 37 (9):915-23

理解自杀：为社区提供的信息



面对自杀事件会是一段痛苦的经历。

这会产生巨大的情感影响，不但影响家人和朋友，也影响整个社区。

人们会感到震惊、难以置信、困惑和深深的悲哀。有些人会纠结于负罪感，无法确定究竟发生了什么，以及他们本可以提供什么帮助。

尽管悲伤是对失去生命的正常和预期中的反应，但由于所经历的突然性和震惊，对自杀预防的认识，以及难以理解死者为何结束其生命，与自杀相关的悲伤会特别复杂。文化问题，例如耻辱，也会使悲伤过程复杂化。

以下信息在这艰难的时刻可能会有帮助。

人们以各种方式对自杀事件做出反应

一个人对自杀事件的反应会受到其个性、年龄、与死者的联系、文化传统、以往关于死亡事件的经历以及他们生活的情感环境的影响。生活中经历过其它压力巨大的情况的人们可能觉得更难应对此事。

常见的正常悲伤反应包括：

- 震惊、难以置信或麻木
- 因死亡事件未被阻止而造成的负罪感或失败感

- 焦虑、噩梦或侵入性想法
- 一心想着死者；想要理解死亡及其为何发生
- 远离他人
- 烦躁或愤怒
- 难以集中注意力
- 睡眠习惯、胃口、精力和对活动的喜爱发生变化。

有些反应会在事件发生后数周、数月或一年后才出现。悲伤结束并无标准的时间期限。

自杀事件会产生巨大的情感影响，不但影响家人和朋友，也影响整个社区。

理解自杀: 为社区提供的信息

自杀风险因素

自杀极少是单一事件或因素导致的结果。研究显示, 自杀风险提高与一系列广泛的生物、心理学和社会因素有关。风险因素可以是能够改变的因素(例如滥用毒品), 或无法改变的因素(家族自杀史)。

风险因素包括:

- 经历精神健康和/或毒品和酗酒问题
- 以往的自杀企图
- 经历家庭困难或暴力, 或家族自杀史
- 失去朋友或家人
- 社会或地理孤立
- 身为男性, 因为男性据统计风险高于女性。

精神疾病的存在是最强烈的自杀风险因素之一¹。研究显示, 企图自杀或报告有自杀构思的年轻人中有70%到91%有精神疾病²。精神疾病会造成年轻人思维、行为和正常能力的变化, 并加强他们无望和无助的感觉。这随后会导致关于自杀的想法。

知道年轻人是否有任何这些风险因素会有助于识别脆弱的年轻人。但是, 经历风险因素并不一定意味着一个人已经有或将会有自杀想法。

自杀想法和行为是一系列因素的结果, 包括以往和现在的经历、社会联系程度、应对风格和触发事件, 例如关系破裂或挚爱之人去世。

压力巨大的生活事件可能会在有风险问题历史的年轻人中触发自杀想法和行为。但是, 有些年轻人即使以往从未发现任何风险因素, 也会形成自杀想法。尽管大多数年轻人能较好地应对生活中压力巨大或痛苦的事件, 不会产生自杀想法, 但注意观察常见的警示迹象会有助于识别可能面临风险的年轻人。

促进社区内的安全对话

自杀事件会产生巨大的情感影响, 不但影响家人和朋友, 也影响整个社区。

当你和其他社区成员交谈时, 应该:

- 尊重失去亲人/受到影响的家庭
- 鼓励人们开展求助行动, 例如向受信任的亲属或朋友、心理辅导员或家庭医生倾诉
- 鼓励人们推动他们担心的人求助。

尽管人们可能会有很多疑问, 但讨论自杀事件发生的细节可能会对别人有害。应确保将讨论话题转向人们在有自杀想法时可以采取的积极的求助活动。

自杀传染

自杀传染是指学校、社区或地理区域内的一起自杀事件或自杀行为提高其他人企图或完成自杀的可能性的过程。

自杀传染会导致自杀集群, 即第一起死亡发生之后发生多起相互联系的自杀。尽管这种现象很少见, 但年轻人似乎比年龄较大的人更容易受到自杀传染的影响。这可能是由于年轻人更强烈地认同其同龄人的行为, 而且因为青春期更容易出现精神健康问题, 从而提高自杀风险。

在关于自杀死亡的沟通过程中可能发生的将自杀美化或浪漫化, 据信是促成自杀传染的因素之一。这是指向其他脆弱的年轻人错误地将自杀表现得令人向往的行为或讯息。

人们会记住刚去世者的积极方面, 较少关注他们在去世前可能经历的困难, 这很常见。尽管这可能是出于善意, 但这有可能在其他脆弱的年轻人中鼓励自杀想法和行为。应该注意, 不要给人以自杀对年轻人来说是一种积极结果的印象。

理解自杀: 为社区提供的信息



自杀事件发生后，企图自杀风险最大的年轻人包括那些：

- 以往曾企图自杀的人
- 与死者亲近的朋友或家人
- 目击死亡的人
- 正在面对压力巨大的生活事件的人
- 在死者去世前不久与死者有过联系的人
- 一心想着死亡的人
- 以往曾经历过其他亲友去世或自杀事件的人。

自杀传染和媒体

研究显示，媒体对自杀事件的报道方式很重要。一些类型的媒体报道会提高自杀传染的风险。

如果你对媒体发言，应强调自杀事件报道的一些原则：

- 突出自杀和精神健康之间的关系
- 鼓励记者帮助公众更多了解自杀风险因素和警示迹象，以及可以帮助意图自杀者的行动
- 鼓励记者向读者/听众提供关于当地支持服务、当地心理健康服务和危机支持热线的信息
- 告诉媒体不要播放死亡现场或悲伤的哀悼者的图像
- 将重点放在自杀事件对社区的影响上。

在这些情况下，应避免：

- 讨论关于自杀方式的细节
- 美化受害者或自杀本身。注意不要给人以自杀对年轻人来说是一种积极结果的印象。
- 将自杀原因过于简单化。自杀极少是单一因素或事件导致的结果。尽管一起事件可能看似触发了自杀事件，但这起事件单独而言很可能无法解释自杀事件。大多数自杀去世的人都曾有一段问题历史，而自杀后的余波中可能不会报道这段问题历史。

鼓励求助

鼓励人们求助应该是任何关于自杀的讨论的重点，尤其是和年轻人的讨论。青少年有时会与朋友分享他们关于死亡的感受，通过对话、信件、电子邮件、短信和互联网。如果他们怀疑朋友可能想要自伤，他们应该立即告诉成年人。

如果你担心某人的反应或行为，让他们知道你为他们担心，并鼓励他们求助（参见背页的服务）。

纪念仪式和想念死者

纪念仪式让朋友、家人和社区有机会一起哀悼，分享悲伤，展示损失的巨大程度。

自杀事件发生后，尽管家人可能会安排正式的仪式，如葬礼，年轻人也经常会同时开展非正式的纪念仪式。他们可能会在去世地点或另一个重要的地方留下讯息、鲜花、照片或其它物品。社交网站、博客或专门网站上的网上纪念仪式也很常见。

尽管这种形式的悲伤对年轻人有好处，但必须以尊重的方式纪念死者，这很重要。纪念仪式应该满足家人和朋友的需要，避免美化死者或他们去世的方式。对纪念仪式的材料、内容、地点和开展时间长度设定一些限制，能降低可能的痛苦和脆弱人群的风险。

精神疾病的存在是最强烈的自杀风险因素之一¹。