

如何与年轻人讨论自杀



自杀事件会对学校或社区造成创伤，对年轻人的影响会很大。自杀事件会诱发一系列情感和行为反应。

这些反应在每个人身上都各不相同，会取决于各种因素，例如以往的经历、获得的支持程度、个性类型以及学生与死者的亲密程度。

与年轻人讨论自杀是件令人望而生畏的事。很多人担心这会造成痛苦加剧，或甚至导致自杀想法或自杀“传染”的产生（参见headspace关于自杀传染的信息说明书）。

但是，以镇静和直接的方式讨论自杀，除了能提供信息和支持外，实际上对于帮助年轻人控制自己的感受和理解已发生的事非常重要。

在和年轻人讨论自杀时，保持体贴和敏感很重要。讨论的目的是限制死亡带来的有害影响，促进积极的应对方式和良好的精神健康。请记住以下这些重要的因素。

1. 提供关于人们为何自杀的准确信息

自杀是一种由一系列因素造成的复杂行为，极少是单一事件或问题导致的结果。很多自杀者在去世前一直有精神健康问题，例如抑郁。这种疾病会使人感到毫无希望，影响他们清晰和理性思考的能力。提供关于精神疾病和自杀之间联系的信息能鼓励人们为自己或他人寻求帮助，从而降低自杀风险。

2. 避免责备

年轻人经常想要获得自杀事件为何发生的答案，这会导致他们将死亡归咎于某个特定事件或人。向他们解释，自杀并不简单，通常是一系列促成因素导致的结果。这能降低责备或迁怒发生的可能性。

3. 不要关注自杀的方法

避免形象地或详细地谈论自杀者是如何死亡的。对死亡的详细描述会令人不知所措和深感痛苦，会提高脆弱的年轻人仿效的风险。注重于如何控制死者去世引发的情感，避免死亡的具体细节。

自杀是一种由一系列因素造成的复杂行为，极少是单一事件或问题导致的结果。

如何与年轻人讨论 自杀



4. 讨论各种感受，例如愤怒和责任

向年轻人保证，自杀事件后的一系列反应都是正常的。年轻人可能对去世者感到愤怒，或觉得自己本可以用某些方式防止自杀。这类感受会导致困惑和痛苦加剧。向他们保证，他们没有错，而且感到愤怒并不意味着他们不关心死者。让年轻人感到这些感受是正常的，允许他们讨论自己的情感反应，对于悲伤过程会有帮助。

5. 鼓励求助

如果年轻人发现自己或朋友感到不知所措、无法应对或产生自杀想法，鼓励他们求助。让他们知道有哪些支持选择。这会让他们能够选择让他们感到安心的人，提高他们求助的可能性。寻求支持的选择可以是父母或受信任的成年人，例如老师、学校辅导员或家庭医生。

6. 询问自杀想法

如果你担心年轻人可能有自杀风险，应该以镇静和不加评判的方式和他们直接讨论，这很重要。直接向别人询问自杀想法或计划会令人感到不自在，但为了确定某人是否面临风险以及风险严重程度，这很有必要。直接提出问题对于纠结于自杀想法的年轻人也会是一个巨大的解脱。这允许他们坦然讲述他们的感受，并给予他们获得支持的机会。

7. 考虑被边缘化的年轻人

自杀对很多人来说是一个困难的话题，但对于属于边缘化群体的年轻人，例如多元文化和语言（CALD）、原住民和托雷斯海峡岛民（ATSI）或同性恋、双性恋、变型人和双性人（LGBTI）群体，我们还需要意识到一些额外的考虑因素。在考虑青少年自杀相关问题时，应该意识到这些群体的独特需求，并以最适当的方式应对，这很重要。请浏览headspace学校支持网站了解更多信息。

如果你认为某个年轻人有自杀风险，你应该向你当地的精神健康服务或应急部门寻求专业支持，并维护年轻人的安全，直到获得帮助。

消除他们身边可以获得的任何自杀方式，例如药物或武器。和他们待在一起（或安排监督），直到他们接受专业人员的帮助和评估。

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

你可能感兴趣的其它信息说明书：《识别自杀的风险因素和警示迹象》，《自杀事件之后管理社交媒体》，《解疑：自杀构思“向年轻人询问自杀想法或行为只会使他们产生想法”》

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。

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

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。