



唐靜思

註冊心理學家

臨床心理服務

挽回在死亡邊緣的「他」——

怎樣幫助有自殺傾向的人

在報章上有關自殺的新聞近年已趨普遍。無論你是社工、老師、家長、朋友抑或一個普通人，我們也可以問自己：「到底我可以怎樣幫助瀕臨絕望、在死亡邊緣徘徊的人？」很多人在自殺前都有某些徵兆，如性情突變、感到絕望、抑鬱、不尋常的說再會，抑或為自己的身後事作準備。對於任何年齡的人，曾有過自殺的行為和存有強烈的絕望感是重要的自殺訊號和先兆。事實上，我們每一個人皆可以做一些東西——就是用心聆聽及發問一條簡單的問題：「我見你近來感到很辛苦，有否想過不想再繼續下去？有否想過結束生命？」

很多人會因發問此問題而恐怕被指責，亦有些人甚至會懷疑發問此問題會否引起沒有想過自殺的人去自殺。事實上，無人能夠令其他人作出自殺行為。是人本身不能承受的內心痛苦和絕望感令一個人自殺，卻不是因為一句簡單而帶著關懷的說話。發問以上的問題，你就能給予正在反覆思量了結生命的人一個傾訴的機會，讓他與願意關心和聆

聽自己的人談及人所忌諱的話題，從而得以從痛苦、孤單、絕望的牢籠釋放出來。而用心聆聽則能幫助當事人承載他內心痛苦。

如一個人對於上述的問題之答案是「是，我有想過。」我們首先便要找出他目前的自殺方法。如他有確實的計劃，那麼自殺風險就比較高。

下一步就是與當事人商量，在他想到自殺時，能否有效地應付自己自殺的念頭及衝動，確保個人安全，例如：找合適的人傾訴、有家人能在 24 小時給予照顧、做些有效緩和情緒的東西、轉介他接受心理輔導等。

否則的話，你就須要勸籲他到醫院接受適切的治療和保護。如他拒絕入院，你只能致電「九九九」安排他入院了。

我們或會恐怕因而破壞了與他的關係，或令他從此不再信任自己。但是，那人的生命安全比你與他的關係更重要，這樣我們才能拯救一個生命！