



臨床心理學家 何思敏

別待孩子一躍而下

又再有孩子跳樓自殺！

每次聽到接二連三的學童自殺個案，心裡總是唏噓不已，既感嘆何以這些孩子在人生旅途剛剛起步的階段則背負著他們不能承載的軛困，為他們的輕生而痛心、惋惜，又為他們的父母往後一輩子所要經驗的悲痛和自責而哀慟。

大多輿論都將學童自殺歸咎於沉重的學業壓力，並引伸至現屆政府的教育政策等云云。學業壓力固然不容忽視，但卻不是學童自殺問題的唯一因素，家庭關係、擔心將來和社交感情問題均是現今學童的主要壓力來源。縱然自殺行為背後的因素多元且複雜，但曾有輕生念頭的孩子，其內心往往都有著以下共通之處：

- 他們正經驗著極大的情緒困擾，不再相信事情可以有轉機，感到非常絕望
- 他們往往不是真的想死，而是渴望終止其內心的痛苦，並誤以為死亡是唯一擺脫痛苦的方法
- 他們覺得自己毫無價值，視自己為家人的負累
- 他們感到非常孤單，彷彿被全世界所遺忘
- 他們極之渴望得到別人幫助，卻又害怕主動找人傾訴

要避免悲劇發生，家長需要多加留意和關心孩子的行為及情緒變化，投放時間跟孩子溝通，用心去維繫親子關係。誠然，有些自殺徵兆是比較明顯的，有些孩子會在言談間或電子社交平台上直接表達「我好唔開心」、「我想死」、「我唔想做人」或流露輕生的念頭，家長千萬別掉以輕心，以為他們不過是隨便說說而不會付諸行動。相反，有些自殺徵兆相對地較為含蓄，可能是行為上變得退縮、過份沉迷某種玩意、整天睡覺等。一些負面的說話如「我讀嚟都冇用」、「我考試死緊！」，或一些不太尋常的說話「生我出來做乜？」、「做人來做乜？」、「我死左你地會點？」，亦可能反映孩子內心有傷害自己的念頭。

遇到這些情況，家長首要的任務並不是去猜測孩子輕生的念頭孰真孰假，而是保持平心靜氣，立刻了解和回應孩子的情緒，以開放的態度聆聽他們的看法，讓他們感到被理解。一方面，家長不宜裝作不以為然當沒聽見，或以講笑的方式輕輕帶過（例如：「你點捨得死丫！」），因為這些反應皆會令他們覺得父母不明白自己的感受，或覺得父母並不關心自己。另一方面，家長的回應亦不宜過份緊張和激動，以免過大的反應會嚇怕孩子，以後不再敢向父母透露自己的情緒困擾。若果家長真的留意到孩子呈現一些抑鬱或焦慮症狀*，甚或發現孩子已一度計劃了結生命的方法，便要立刻向臨床心理學家或者精神科醫生求助，盡早解開孩子的心結。

*若孩子出現以下 6 個焦慮症狀時，家長需要格外留神，主動關心他們。

1. 失眠
2. 胃口下降
3. 身體經常無故不適 (如腸胃不適、頭痛、胃痛) 或經常請病假
4. 因上學而感到焦慮緊張，甚至抗拒上學或逃學
5. 性格變得依賴
6. 經常擔心，將事情無限

當孩子舉止言談間流露傷害自己的念頭，家長可以參考以下的回應，嘗試打開話匣子，回應他們當下的負面情緒，並明白是什麼樣的經驗讓他們在絕望中打轉。傾談過程中，家長要盡量維持平穩的情緒，持開心的態度，耐心聆聽孩子的經驗和感受。即使家長不同意孩子的論點，甚至認為他們的情緒反應太偏激，家長也不宜過早否定和批評孩子的主觀感受，更不要胡亂使出「激將法」說出賭氣的話來，以免孩子因情緒和自尊心被挑動而作出任何衝動行為。

- 「你一定係好唔開心，唔開心到想傷害自己，最近發生了什麼事情令你如此傷心/ 難過/ 挫敗/ 無晒希望？」
- 「原來你遇上了這些事情，難怪你感覺到如此難過，好似無論點做都無用咁。但我好想你記住，所有問題都會有解決方法，爸爸媽媽好願意同你一齊去面對，我們願意一直在你身邊陪伴你，同你一齊

找出解決方法。」

- 「日後不論遇上什麼事令你感到好辛苦，或令你唔開心到想死，你一定要話俾爸爸媽媽知，讓我們可以和你一起面對，一齊解決困難。」
- 「也許，有些事情爸爸媽媽一下子都不曉得點幫你，但我們可以去
找一些專家傾下，睇下佢地有無一些方法可以幫到我們。」
- 「無論如何，爸爸媽媽好愛你，你千萬不要傷害自己。」

一份心意勝過千言萬語：8 個重要心法

每當得悉孩子萌生自殺念頭，許多家長頓時都感到非常徬徨，緊急關頭不知道應該說什麼疏解孩子的心結，巴不得找來一份標準台詞來唸一遍。其實，家長無須過於介懷回應的言詞是否恰當，只要謹記以下八個重要心法，以愛的說話和行動將絕望中的孩子挽回過來。

1. 態度真誠
2. 耐心聆聽
3. 接受孩子的每一個主觀經驗和感受
4. 避免與孩子爭論
5. 避免對孩子作出批評
6. 避免太快提供意見或解決方法
7. 強調共同面對困難
8. 強調希望處處

關於「自殺」的一些事

坊間流傳著以下 4 種對自殺的誤解.....

迷思 1：說自殺的人不會真的去自殺？！

實情：絕大部分的自殺人士事發前都曾明言或暗示尋死的念頭。

迷思 2：一個人決意尋死的話，是無法阻止的？！

實情：即使是極度抑鬱的人，對自殺都充滿著非常複雜和矛盾的感受，在求存和尋死的兩極間徘徊。想自殺的人往往不是真的想死，而是渴望終止心靈痛苦。

迷思 3：打算自殺的人都不願尋求協助？！

實情：過半數的自殺人士事發前六個月內都曾向身邊的人表達自己情緒備受困擾並考慮自殺。

迷思 4：談及自殺的話題只會誘發自殺的念頭？！

實情：以開放和正面的態度討論自殺的念頭，猶如為對方提供一扇門，協助他們走出絕望的困境。

原來有迹可尋：10 個有關自殺的警號

事實上，大部分的自殺事件都有徵兆，關鍵在於身邊的人能否察覺得到，並及時作出適當的介入和提供情緒支援，以阻止悲劇的上演。

1. 談及自殺
2. 尋求自殺的途徑
3. 滿腦子都是關於死亡
4. 對將來失去希望

5. 憎惡自己
6. 著意安排所有事
7. 不尋常的道別
8. 自我孤立
9. 自殘
10. 突如其來的平靜和歡愉

參考資料

<http://www.helpguide.org/articles/suicide-prevention/suicide-prevention-helping-someone-who-is-suicidal.htm>