

在抑郁情绪的影响下,有自杀倾向的患者就会像脚铐上数十斤重的铁球,举步维艰。专家表示,摆脱自杀意念,仅靠患者的自救远远不够,还需要身边人及时察觉,早发现、早治疗。如何面对身边人的自杀情绪?预防自杀,我们可以做些什么?来听听专家的分析解读。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 孙昕

及时干预,这样应对“情绪感冒”

多种信号提示自杀倾向,直面问题有助于表达和疏泄情绪

这个世界 一个都不能少



04 科普

科普

出现哪些信号与症状 可能存在自杀倾向?

言语信号:公开谈论“死”或表示绝望,如“活着好累、好痛苦啊”“活着没有意义”“我死了,所有问题就都解决了”等。对家属说“你们决不会再因为我而烦恼了”之类的话语。打听与死有关的事情或自杀的方法,包括一些可供自杀用的药物的作用等。

行为信号:嘱咐和安排身后事,如整理物品、清理账务、将自己的贵重物品赠人或送人。收藏与自杀有关的物品,如绳子、刀子、剧毒药剂以及大量安眠药等。持续的自残行为,身上常常出现伤痕、绝食等冲动或破坏性的行为。生活习惯发生改变,如饮酒量或吸烟量突然增加,搜索关注与死亡有关的作品或媒体报道。

如何排解不良情绪?

1.接受并认知情绪:承认自己的感受,不要试图压抑或否认负面情绪,思考情绪背后的原因,帮助自己更好地理解情绪。

远离干扰源:如果负面情绪是由某个特定的人或环境引起的,尽量远离这些干扰源,给自己一些时间和空间,冷静下来,避免冲动行为。

2.积极自我暗示:告诉自己一切都会好起来的,用积极的语言和态度来影响自己的情绪。

3.改变情境:尝试改变自己所处的环境,比如去户外散步、听轻音乐或看喜剧电影等。

4.寻求支持:与亲朋好友分享自己的感受,寻求他们的支持和理解。



湖南省脑科医院,精神科的患者在排队就诊。 资料图片

【信号】 接收到他们的求救

桌上的电脑弹出一个个测试题目,房间里两桌为一排,三桌为一列,这是湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)诊断心理状态的心理咨询室。屋子里每张桌子前都坐着人,大大小小年纪的都有。

陈可(化名)的母亲蔡女士(化名)站在门外,往内探去。她想要和女儿一起,但女儿拒绝了她的进入。前 two 日,从学校接到老师电话,说陈可在学校状态很不好,自杀未遂。她有些焦灼,手里排号的清单被捏出褶皱,她抬头看向对面墙上贴着的标语,上面陈列着关于心理疾病的介绍与预防。

“自杀的人其实既想死又想活,他们决定自杀前往往没有任何征兆。”上海市精神卫生中心危机干预研究室主任费立鹏曾在接受媒体采访时表示,自杀未遂者是最高危的群体;大多数自杀源于突发的创伤事件,越担心有抑郁情绪的人自杀,越应该和他们谈谈。

采访时,在陈可的日记里,记者见到了她的心事。她坦言自己关于自杀的念头多次,有时候看见类似的新闻也会有所感触,但她看着不远处缴费拿药的母亲,有点讨好自己一般的微笑,叹了口气。

世界卫生组织发布的《全球预防自杀报告》指出,每40秒钟,世界某个地方有人自杀身亡。对于严重抑郁症患者而言,自杀念头并不罕见。

专家表示,一般情况下,自杀可以初步分为两种:冲动性的自杀和蓄谋自杀。冲动性自杀倾向的人往往存在难以控制的、强烈波动的情绪,他们很容易被一些事情激惹,产生烦躁、愤怒的情绪,通常在一些应激事件发生之后,出现剧烈的情绪变化,从而产生冲动性的自伤甚至自杀行为。

而蓄谋自杀主要是因长期抑郁而产生自杀倾向的人,他们会在情绪上变得消极,各项生理和认知功能减退,出现厌世的言语和与往常不一样的行为改变。

专家提醒,当身边的人出现厌世的言语,诸如“活着好累、好痛苦啊”“活着没有意义”“我死了,所有问题就都解决了”“什么都改变不了,没有希望”……以及会与人讨论自杀的地点、方式等相关问题时,一定要注意起来。

【直面】 不要忌讳谈论自杀

“抑郁症是精神疾病中的一种,但人一生中可能有20%以上在不同年龄阶段受精神或情绪困扰。这种病症需要去污名化,不应给自己贴标签,情绪是对外界事物的反应,出现困扰时需进行改善和自我帮助。”湖南省第二人民医院成人精神科(女病房)主任医师张雪花表示。

男子割腕站在河流中,周边的人都在劝他上岸;结果妻子一开口劝说,男子直接倒下任水冲走。幸好有人上前,把男子救回。“你还这么年轻,怎么就想死呢?”“比你惨的人多了去呢,别人怎么没想死呢?”有很多人通过这样的方式劝慰有自杀倾向的人。“但他们忽视了,已经有自杀倾向的人,对自己的人生是绝望的,这样的话只会让他们觉得没有人理解自己活在这个世上的痛苦。并且,将他们和他人相比较,只会加重他们的内疚和自责。”专家表示。

陈可的母亲蔡女士今年45岁,奔波的工作让她早早冒出几根白发,她不知道如何安抚孩子,她向记者表示,自己收到来自学校的消息时,手都在发抖,前两天不好的预感一下爆发出来,眼泪不住地往下掉。

但医生告诉她,这个时候不要批评、指责孩子,也不要忽略他们的感受。这个时候,反而需要和自杀者讨论自杀这件事。“我不敢,怕她真的做傻事。”聊到女儿的异常行为,蔡女士顿时红了眼。

在一些自杀自伤群体中,尤其是青少年群体,身边人往往极其忌讳谈论自杀,认为谈论自杀会进一步触发、强化他们自杀的想法。相关专家表示,其实这种想法是错误的。有自杀倾向的人反而更需要有人与其讨论自杀相关的内容。当没有人愿意和他谈论自杀,意味着没有人能和他一起面对内心的痛苦。

反过来,谈论自杀的过程其实也是帮助自杀者表达和疏泄情绪的过程,能有效降低自杀风险。

专家提醒,在讨论时,要以尊重、关切的方式,做好陪伴和倾听。最重要的是排解对方的心情,鼓励他们寻求专业帮助。最好是面对面交流,关心他们,不要责怪他们,给他们机会开口表达痛苦。如果他们哭了,就让他们哭。

