

#一個都嫌多!

預防青年自殺

17.5% 中學生
曾萌生自殺念頭



曾企圖自殺 **7.8%**

自殺率

15 - 24 歲青少年
於2022年攀升至新高

12.2

1 留意表徵行為

觀察對方生活習慣的改變、情緒、言談內容，甚至想法；這些變化可能代表他們有心事需要分享。嘗試定期關心他們，告訴他們你注意到了上述的變化，以此與他們開展對話。

不要批判，要尊重對方

這不意味著我們須無論如何都認同對方的信念或行為，但我們仍然可以表現出尊重並肯定他們的經歷。每個人都值得被聆聽和理解。

3 鼓勵他們尋求專業人士的協助

這並不代表你不去處理他們的問題，但我們都需要有清楚的界線，知道自己能力是有限的。你可以提出陪同他們一起尋求專業人士，及協助對方預備與專業人士分享的內容。以下是一些你可以幫助他們記錄的事項：

- 睡眠和飲食習慣的變化
- 最近的想法、情緒和行為以及他們如何處理問題
- 他們首次注意到日常生活受到干擾的時候

若他們願意分享，他們亦可以讓你知道會談進度，以及他們是否想繼續下去。

4 同理心和不抱持偏見的態度

避免使用責備的語言或將自殺描繪為自私和軟弱的行為。我們理解有自我傷害想法的人往往面臨巨大的情緒痛苦、困擾和孤獨感。

伸出善良之手

一句簡單的讚賞或一個簡短的對話可以產生正面的影響。例如欣賞他們的穿搭、髮型或感謝他們對某事的貢獻。讓他們感到被重視，建立他們的自信心。

成為支持者的小錦囊 (朋輩支援)

表達關心

當一個人沒有可靠的支援網絡，會減低他們承受壓力的能力。若你觀察到他們在行為或身體表徵上有轉變，你可以向他們分享。透過表達關心及了解他們希望被支援的方式，從而展開對話。



創造一個放鬆又安全的空間

主動邀約他們進行一些放鬆的活動（如運動或共同嗜好），讓他們能在壓力中抽離及休息。我們亦可以透過這些活動，製造安全的環境讓他們分享自己的困境。



普及化精神健康話題

每人都會在不同階段面對壓力及精神健康困擾。當有人向你透露他們正面對困擾，我們應施加同理心，感謝他們的信任及願意分享脆弱的一面，我們應避免輕視他們的困擾或以奇怪及批判的目光看待他們。透過肯定他們的感受，能成為他們處理負面情緒的一大助力。



提供多角度思考

青年容易因受到學業及家庭壓力而感到無助及力不從心，亦有可能對某些成就過度執著，以致忽略其他生活小節，如飲食和睡眠。透過幫助他們組織每日所需完成的事項，並制定一個有充足休息和放鬆的時間表，可以幫助他們更有效地管理渡過壓力。

成為聆聽者

成為他們的「樹窿」。需要支持的人不一定會主動尋求幫助。我們可以偶爾關心問他們「最近如何呀？」或「你最近還ok嗎？」。這能表示你願意展開對話，你的耳朵永遠為他們敞開。





#一個都嫌多!

預防青年自殺

當與朋友及同學聊天時：

不要

假設他們的行為是有機心的、想引人注意或博取同情。

嘗試

理解他們其實需要支援，但可能使用了不適合或不良的表達方法。

不要

在公眾地方或其他人面前，與對方傾談他們自我傷害意念及原因。

嘗試

私底下，在一個安全的空間直接問他們是否有自我傷害的想法這不會增加他自殺的風險，反而可讓他們有機會說出心底話。

當與有自殺念頭的人交談時...

- 你係咪想做傻事？
- 你係咪諗過結束一切？
- 你唔會真係對自己做啲咩呀嘛？

不要說...

嘗試這樣說..

- 你有無諗過傷害自己？
- 你有無自殺念頭？
- 你有無諗過自殺？

為什麼？

請記住，目標是以同理和尊重的態度處理這個話題，促進對受自殺念頭影響的人的理解和同理心。如果你或你認識的人正在面臨自殺念頭的困擾，請立即尋求專業幫助。

一般而言，當我們談及自殺時

不恰當的用語

「解決自己」、「輕生」

恰當的用語

「結束自己生命」、「自殺身亡」、
「自殺死亡」或「自殺」

為什麼

「解決」等字，意味着他們處理或完成了一件事情。而「輕生」則有輕視生命等負面意思。我們應盡量使用中性的字句，以去除當中怪責的意味。

「自殺成功」、「自殺失敗」、
「嘗試自殺但失敗」

「嘗試奪取自己生命」、
「有傷害自己的想法」、
「自我傷害行為或意念」

「成功」、「失敗」等詞語，定調了自殺可帶來正面的結果。

(名字) 是一個想自殺的人

(名字) 曾想過自殺 / 被自殺想法困擾 /
曾表達自殺念頭 / 曾出現自殺的想法

我們不希望以曾有自殺行為去界定一個人，他們的價值遠超自我傷害念頭。

(名字) 想自殺是因為...
他們了結自己的生命是因為.....

/

不要推斷一個人出現自殺念頭或自殺的原因；影響因素往往很複雜及多層次。