



青少年自殺行為 不容忽視

香港人生活繁忙，常常超時工作，因而忽略了身邊的家人及子女。父母疏於管教子女，又沒有與他們溝通，這樣可能潛在不少家庭問題。報章上所看到的倫常慘劇或自殺個案之多，不期然使人感到無奈，而當中青少年自殺的增加，不禁令人擔心。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
精神醫學系
名譽臨床醫學副教授
何定邦醫生

死亡率以男性為高
自殺行為以女性居多

其實，「自殺行為」包含意思廣泛，這包括自殺念頭、暗示、計劃、行動和成功自殺身亡。這些行為有很多相似的特質，但亦有其不同之處。

企圖自殺是指任何形式對自己身體作出傷害，並引致死亡的行為。大部分研究同意自殺行為在兒童階段極為罕見。但隨著年齡增長，出現自殺行為的機會亦有所增加。企圖自殺行為的高峰期約為15歲至30歲的青少年。雖然自殺死亡率以男性為高，然而，女性有企圖自殺的念頭比男性多。最常見的企圖自殺方法是過量服食藥物或藥品及以利器割脈等。

每年，每10萬名15至19歲已發展國家的青少年中，約10名青少年因自殺而死亡。這個數字在這些國家來說，雖然看來微不足道，並不能說是個很普遍的現象，但「自殺」已是排行第二的青少年殺手，僅次於因意外而死亡。而在大部分地區，

包括香港，這些數字在過去20年也有上升的趨勢。

企圖自殺並不罕見
但不易察覺

另外，相對於成功自殺身亡，青少年有企圖自殺的行為並不罕見。外國統計指出，青少年企圖自殺比成功自殺的比率超出百倍，這說明了大眾在報章上所看到的青少年自殺事件的時候，社會上其實有更多的青年人有企圖自殺的念頭，只不過因為種種原因而未能「成功」。

絕大部分自殺失敗的青少年都不會事後透露其自殺行為；譬如青少年可能在服下的數十顆藥丸後感到不適而嘔吐，事後自己清理嘔吐物而不動聲色地回到房間睡覺，第二天繼續上學。他們不會求診，也不會向學校老師或社工求助，父母亦不知道自己子女曾經企圖自殺。由此可見，現時在接受醫院治療的青少年及學校處理的企圖自殺個案，實在是冰山一角。

青少年為什麼要自殺



企圖自殺行為的高峰期約為15歲至30歲的青少年。最常見的企圖自殺方法是過量服食藥物或藥品及以利器割脈等。

(資料圖片)

呢？這個問題難以從單一理由分析。事實上，自殺行為是多種因素互相影響後的結果。如果以單一理由解釋自殺事件，可以是為情輕生、考試壓力、家庭問題、人際關係等問題來解釋，但這些因素通常是促使青少年出現自殺行為，並不能全面解釋箇中原因。而進一步的分析可以從青少年內在和外因素來理解。

出現自殺行為的內在因素

(一) 精神健康狀況

研究發現，高達9成因自殺而死亡的青少年有不同程度的精神健康問題，而他們最常見的精神健康問題是抑鬱症、濫用酒精或藥物等。多個外國的大型研究發現，約有5成自殺身亡的人士患有抑鬱症。除了抑鬱症外，濫用藥物及酗酒的青少年比一般青少年有自殺傾向的機會高出6倍。

(二) 企圖自殺青少年的心理狀況

企圖自殺青少年的心理

狀況常有以下特點：自尊心低、性格衝動、思想極端及固執、解決問題能力較低、容易感到絕望等。

(三) 先天因素的影響

研究發現自殺可能與先天因素有關。相對於沒有近親自殺死亡的青少年，有近親自殺死亡的青少年出現自殺死亡的比率高出2至4倍。類似的情況亦在企圖自殺的青少年中發現，初步研究顯示他們的自殺行為與遺傳有關。

出現自殺行為的外在因素

(一) 家庭因素

相對於一般青少年，企圖自殺的人多來自有問題的家庭。例如：父母有犯罪紀錄、酗酒和失業、單親家庭、低收入家庭、父母有婚姻問題、父母子女之間常有衝突、父母管教子女的方式問題（如：父母常常責罵、仇視、表現冷漠或嚴厲懲罰子女等）。

(二) 朋輩間的互相影響

「自殺組群」亦有可能

在朋友群內發生。這是指一群青少年因為背景相似、興趣相近、對生活事物的感受和看法相若，他們可能一同以消極的態度來面對問題，如自殺行為等。

(三) 模仿效應

青少年的成長過程中面對種種的轉變，他們不停地追尋別人的認同，尋找個人定位。對潮流歌手、電影明星等的言行或衣著都趨之若鶩。而這些歌手和名人若出現自殺的新聞時，往往亦成為青少年的模仿對象。

關注精神健康
有助預防自殺行為

預防方面應以減少自殺高危因素、增加對企圖自殺青少年的輔導和盡早發現高危個案為主。

(一) 提高精神健康水平

市民應保持健康的日常生活規律、多參與社區活動、有充足的休息、懷著樂觀的生活態度、家人和朋友間互相鼓勵與支持

等，均可減低出現自殺行為的機會。

(二) 鼓勵問題家庭
尋求協助

社會應主動為這些問題家庭提供支援，協助父母子女間建立溝通渠道，減低磨擦和衝突。父母亦應多關心子女，改善管教方法。

(三) 增加市民對
精神健康問題的認識

市民多認識精神健康問題，可消除歧視和誤解，減低標籤效應。這樣有助受精神問題困擾的青少年勇於正視問題，尋求治療。

(四) 對企圖自殺青少年
作出輔導

要預防「自殺組群」的出現，應針對受影響的一群，並作出輔導。在「自殺組群」中，應及早辨認情緒或行為出現問題的成員，作出個別處理或轉介治療，避免朋友間互相影響。若不幸青少年自殺身亡，學校及家長應協助學生和子女平復事件所帶來的精神創傷。

企圖自殺的高危要素

青少年若有以下特徵或行為，出現自殺的機會較高，父母宜多加注意。

- 1) 作出自殺行為後，沒有向他人求助
- 2) 對自殺行為不覺後悔
- 3) 長時間有自殺念頭
- 4) 過往有自殺紀錄
- 5) 向朋友透露自殺企圖
- 6) 立下遺書
- 7) 為死後事情預早作出安排
- 8) 準備周詳的自殺計劃，如選擇偏僻的地方及不會驚動他人的時間自殺，使自殺行為不容易被察覺或受阻
- 9) 選擇致命的自殺方法