

守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。家長是孩子這段時期的重要守護者，當留意到孩子出現自殺警號時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援，切忌掉以輕心或替孩子保密。本單張中簡述了青少年自殺的警號、保護因素、危險因素及支援他們的方法，盼能提升家長對青少年自殺的認識。

讓我們一同守護孩子精神健康，預防青少年自殺。



自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向。另一方面，保護因素則可平衡危險因素，提高個人抗逆力。

你知道嗎？

向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭是不會讓他們實行自殺計劃的；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目有助孩子感到受關懷和理解，更能舒緩他們的壓力。

危險因素

危險因素是指在不同方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。

- **生理：**精神疾病、青春期等
- **心理：**無望感、自尊心低落等
- **認知：**解難技巧弱、完美主義等
- **環境：**過往曾企圖自殺或自殘、家庭結構改變等
- **家庭關係：**家庭衝突、被家人身體或精神虐待等
- **同儕關係：**朋輩關係欠佳、與朋友關係破裂或被欺凌等

保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

(1) 家庭支援及凝聚力

- 多陪伴孩子、讓孩子知道你關心他
- 多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責
- 與孩子有優質的親子時間，建立良好的關係

(2) 朋輩關係及社交支援

- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼

(3) 與學校及社區的緊密聯繫

(4) 合宜的應對及解難技巧

- 引導孩子從不同角度看事情及學習有效的解難技巧
- 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己

(5) 正面的自尊感

- 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項

自殺警號

- 在言談、文章或美術作品中表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情，例如：轉送心愛物品
- 像要訣別般向家人或朋友說再見
- 呈現生理徵狀，例如：越來越多身體不適症狀，睡眠或飲食習慣改變等
- 情緒變化、顯著的情緒不穩
- 行為改變，例如：離群孤立、參與高危或自毀行為
- 專注及思考能力減弱、出現負面思維



如果孩子有迫切自殺風險

- 確保孩子不會獨處
- 預防孩子的自殺行為，例如：移走利器或藥物、鎖上窗花
- 陪同孩子到醫院接受急症服務
- 在出現危及生命的緊急情況時，**致電999**尋求緊急支援



回應自殺警號、自殺念頭或自殺行為

- 保持冷靜、避免批評
- 主動聆聽、反映感受，例如「我注意到你最近似乎悶悶不樂...」
- 利用開放式提問，讓孩子講述更多自己的處境，例如「你最近心情／頭痛情況如何？」
- 直接關心，就自殺作出提問，例如「你曾否想過自殺？」
- 表達你的關注及讓孩子知道他會得到幫助，例如「我關心你，並會與你一起尋求幫助。」
- 引導孩子思考照顧自己的方法和應對策略，例如「你會用甚麼方法舒緩情緒？」
- 進行持續而密切的觀察
- 尋求學校及社區的專業支援



求助熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會
2389 2222

生命熱線
2382 0000

明愛向晴軒
18288

社會福利署熱線
2343 2255

醫管局精神健康熱線
2466 7350

相關網站



教育局「校園·好精神」
一站式學生精神健康資訊網站



精神健康諮詢委員會
「陪我講」計劃



香港賽馬會慈善信託基金
「Open嘢」計劃



醫院管理局
「思覺失調」服務計劃

