



從生活變化中鑑貌辨色

精神受困擾的人雖然有一定特徵，但考慮輕生者不一定會將這個想法宣之於口，我們又並非專業人士，如何得知一個人有輕生的想法呢？

馮淑敏說，找出想自殺的人並不是靠一本診斷書，剔出所有列出的病徵便可以，一切都得從心出發，從關心開始。

「假設同一屋簷下的家人平日不是太疏忽對方的話，那麼即使對方大部分時間逗留在房中，也可趁同桌吃飯的機會溝通，從生活上找話題，看對方反應，或可從平日生活感覺，鑑貌辨色，如眼神有古怪，感覺有異樣，我們已經要加以注意。

有抑鬱問題的人會表現退縮，垂頭喪氣，對別人的說話不回應，甚至不願進食等，或是在家沒精打采，平日喜歡外出的但現在整天躲在家，或在電話社交群組一向活躍或有交流但最近卻沒有回應等，都是不尋常的徵狀。」馮博士說。

或許大家會擔心自己過敏，馮博士建議如察覺有問題，先觀察，同時向身邊其他人查詢有否也察覺到同樣問題。

抑鬱症的人會躲藏起來。



突然沉默 不尋常迹象

最近半年，自殺新聞不時發生，壯年專業人士、大好青年、學生，斷送性命，令人惋惜。大家不禁問，如何可以及早發現萌生死意的人，如何幫助他們走出困局？他們在行為上會有甚麼不同？

養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，有些人本身有抑鬱傾向，有些人性格凡事都向壞方面想，思想較為負面，如突然受打擊，可能會閃過自殺的念頭，如能過渡一時的衝動，則未必會立即付諸實行，因為自殺事實上不是容易的事，又或有很多牽掛，很多未完的責任，未能放下，能夠多想一想或找人傾談，都可能令悲劇不致發生……但亦有可能在下一次遇上激發事件時，便驅使他將自殺意圖付諸行動。

「想自殺的人都是感覺生無可戀，沒有其他辦法、出路，在行為上，可能會躲藏起來，少說話，不願與別人溝通，不想外出，對平日喜愛的事情都突然失去興趣等……當察覺到朋友或身邊的人有上述情況，便要提高警覺。」馮淑敏博士說。

◀ 萌死意的人會感到生無可戀、退縮、逃避。

發現

自殺先兆

在這數年間發生不少自殺案件，自殺兩個字亦有機會由「很遙遠」變得愈來愈近，自殺事件甚至發生在身邊或間接認識的親友身上。到底是社會出現問題，還是人出現問題？

作為朋友，家人，如發現身邊人萌生自殺念頭，我們應如何應付，如何協助身陷自殺邊緣的人？今期由臨牀心理學家為大家講解如何察覺自殺先兆，及如何及時為身邊人伸出援手。

撰文：陳旭英 設計：林彥博



養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士



如朋友突然沉默、沮喪，我們就要多加留意及關心。

設身處地 了解困境



當你發現身邊有人有意輕生而想幫忙，馮博士說你必須要有決心及有勇氣，因為幫有此念頭的人走出困局不是一時三刻能辦到的事，需要的是時間、耐心、細心聆聽、溝通及陪伴。

而在溝通期間，馮博士提醒應站在對方立場，切忌一開始便否定對方的感受和批評對方。「我們一開始應做好聆聽者的角色，鼓勵對方盡量說出困難，有些說話如『別這樣想啊』、『正面啲啦』、『積極啲啦』、『有很多人比你更慘』不能說，對方感覺你不體會也不接受他的感受，沒有設身處地站在他的立場去明白和接納他，他便不會願意繼續說下去。

重點是，只要聽，不要批評，對方說的事情、遭遇，如設身處地地去想像一下，如果是自己遇上了，會否都感覺很難受。

如對方能再透露困境，你可以嘗試問他有沒有想過其他辦法，如他仍願繼續或跟隨你的提議去想時，你就可以從中引導他去找尋另一些可行的路，引領他走出困局。」

從旁引導 走出困境

我們如何引領對方走出困境？

馮博士教路，從心理學來說，要解決困境，必須讓對方自己找出路，例如可以問對方有沒有想過甚麼方案，如對方說沒有出路，你可以提議有沒有向某個方向想一下，如有，再詢問這方向可以怎樣走，在輔導期間可作多方面提議，讓對方知道仍有其他出路可選擇。

當然，如對方極度抑鬱或頹喪，的確會找不到出路，困在胡同中，這時惟有暫時繼續做聆聽者，又或引導對方去想及他生命中重要的人或事，和令他感到有意義的東西，簡單如對方關心的人或朋友的近況、又或是對方的工作、甚至是對方最近栽種的盆栽開出燦爛的花等，都可以讓對方知道自己的福氣，了解到這世界的美和善。

如能帶領對方走到這一步，馮博士建議下一步便要找專業人士幫忙，有需要時要陪伴對方見專業人士。☞

◀出路是要自己尋找的，但路途上需要人帶領。

自殺二字不是禁忌

如察覺有不尋常狀況，作為朋友/家人可以怎樣做？

馮博士建議，大家可以關心心態向當事人溝通，例如在社交通訊中找個話題作試金石，詢問對方最近有沒有甚麼問題覺得難以應付。

「如對方回應現在做甚麼都無用，又或告訴你他最近遇到的一連串困難，我們可以直接了當說：『看來情況真的會令你很不開心……你有沒有覺得沒有出路，想過自殺？』如果對方願意繼續溝通，說出絕望心態，說出有過自殺的念頭……你毋須太擔心，願意說出來，至少代表他不會一聲不響便付諸實行，他仍願意與你溝通，仍未與外界斷絕，還有機會幫他走出困局。」馮博士說。

或許有人會認為自殺二字很可怕，對於一個有輕生意圖的人更不應說，但馮博士指出，根據非正式統計，任何人在一生中都可能會在極度失意或最困境時想過自殺，所以談「自殺」並不是禁忌，有需要時不妨清心直說，例如向對方說：「有時情況真的糟糕得令人絕望到想死，但也不是只有你一人想過，如果你願意，大家可傾談一下。」

▼通過電話訊息問候，當有需要時或可直接問對方有沒有想過自殺。

