



国际自杀预防协会



世界卫生组织

2011年9月10日

世界预防自杀日

● 多元文化社会之自杀预防

2011 年世界预防自杀日

每年的 9 月 10 日是世界预防自杀日。设立这个日子的目的是让全球都意识到自杀是可以预防的。这样一个活动的主要任务就是传播信息、促进开展相关教育和培训，并减少社会对自杀的歧视。2011 年世界预防自杀日的主题是：“多元文化社会之自杀预防”。

近两年世界预防自杀日的主题已经在关注世界各国不同文化中的自杀预防。今年的主题旨在提高人们对一个事实的认识，即世界各国都是多元文化的社会。众多国家拥有不同的弱势族群，可能是各种本土和/或移民群体、难民和/或寻求庇护者。一些国家因昔日殖民统治人为划分边界而由不同族群组成。这意味着所有国家均有不同的种族和宗教群体居住在同一社会。

多元文化社会要求所有自杀预防工作均具文化敏感性。然而，一个常见的错误是将文化作为解释差异的客观事物。当我们发现社会中不同文化群体的差异时，如自杀率和危险因素，我们倾向于将其用文化差异来解释。但这样可能掩盖了那些与文化有关或毫不相干的造成差异的真正原因。

其它可能的重要因素包括失业、贫穷、压迫、边缘化、歧视或种族歧视。另外，文化并不是一个静止的或可测量的变量；相反文化描述的是个体及其周围环境间相互作用的发展动态。

因此，我们需要具有文化敏感性并意识到潜在的文化差异，与此同时，我们一定不要让“文化”掩饰其它可能起作用的重要因素。我们在仔细寻找差异时也一定不要忽视共同点。

世界卫生组织估计每年全世界有一百万人死于自杀。许多国家仍然缺乏可靠的自杀统计数据，而且即便是拥有可靠统计数据的国家也可能缺乏其（部分）弱势族群自杀问题的相关数据。因各弱势族群相对于强势群体更容易受病耻感的影响，故相关数据可能也难以获得。尽管如此，我们还是需要这样的信息。已有一些研究表明，移民的自杀率相对于其定居国家而言与其原来国家的自杀率更为接近。然而也有其它研究显示不同国家和亚群之间的结果存在差异。因此我们得出普遍结论需要十分谨慎。

自杀危险因素在不同文化群体中存在差异。通常的危险因素知识多源自对强势群体进行的研究。然而在多元文化的背景下我们需要意识到，某些危险因素在一些弱势族群自杀过程和自杀预防中的作用可能与在强势群体中存在差异。例如，强势群体老年男性的自杀危险因素可能与年轻移民女性毫无关联。另外，其它因素对弱势族群与强势群体产生的影响可能有所不同，如对自杀行为和自杀者的态度（如禁忌、病耻感）、宗教和神灵及家庭动力学（性别角色和责任）。

已有研究证实，定式思维可能在弱势族群卫生和社会服务体系中十分普遍。因此，对于一个文化群体的规则和传统如何定义该群体成员可能或应该如何做、以及该文化群体中的个体实际是如何做的，我们需要仔细进行区分。我们一定不要让思维定式支配我们的感知和行为。既往一些研究报道移民族群的平均水平或将不同族群的移民与该国中的强势群体做比较，可能构成自杀预防中的定式思维。

然而，将一个像挪威这样的小国家里相对同质的强势群体与该国的亚洲移民进行比较几乎没什么意义，原因是由于亚洲从中东一直延伸至西伯利亚，亚洲移民来自许多不同的国家、文化和地区。在卫生和社会服务系统中，不能将个体作为一个文化群体的代表，而应允许他们保留各自的信仰、态度、看法、思维和知识。

在多元文化的社会中，了解治疗环境中的性别问题和种族歧视十分重要。当涉及像自杀这样敏感的问题时，也需要特别关注卫生和社会服务系统中翻译人员的使用。通常情况下，一个社区中弱势族群的人口数量少，翻译人员与来访者来自同一社交圈。如果自杀在这个弱势族群中尤其是一个禁忌或耻辱，可能就有必要评估翻译人员对自杀行为和自杀者的态度，因其态度可能会影响来访者说什么、也影响翻译内容和方式。

一些国家已经在实施全国性的自杀预防策略，但并非所有预防策略都反映了国家是由各种弱势族群构成的这样一个事实。这些策略或项目通常是针对强势群体，缺乏特异的文化视角或焦点。

因而自杀预防策略应采用特异的文化视角进行修订，那些尚未开始自杀预防工作的国家则应在起始阶段即将文化视角整合到自杀预防策略中。

尽管自杀是一个有文化差异的复杂的多因素现象，但仍存在一些可能具有“普遍”效果的自杀预防措施。

- 与他人保持联系的经历对于每一个人的精神卫生和健康都至关重要。因而，整合良好而且具有凝聚力的社区或许能够预防自杀。
- 面向卫生和社会服务机构的专业人员以及社区公众开展教育，让其了解如何识别有自杀风险的人，鼓励那些需要帮助的人去寻求帮助，并为其提供所需的和足够的帮助，这样就可以降低自杀率。开展这些措施要求我们具有文化敏感性，同时也应具备运用文化的能力。
- 自杀方式因文化背景不同而有所差异，但是限制常用工具的获得性已被证实可有效减少自杀数量（例如：枪支、农药和药品的安全存放；限制那些经常被作为自杀地点的桥梁或高的建筑物的可及性）。
- 教育媒体如何负责任地报道自杀。
- 以及为自杀者亲友提供合乎需求的支持。

在多元文化社会预防自杀需要多个部门共同参与。有效预防自杀需从多层面并由多部门针对社会文化背景中导致自杀行为的多种不同原因采取相应措施。可为自杀预防做出贡献者包括卫生和社会服务专业人员、科研人员、教师、警察、媒体记者、宗教领袖、文化领袖、政府官员和社区领导、志愿者以及自杀者亲友。其它人员包括调酒师、美发师和出租车司机，人们也愿意与这些人坦诚交流。总之，预防自杀是每一个人的责任，每个人都能为之做出贡献。

世界预防自杀日

● 多元文化社会之自杀预防

您能做些什么支持世界预防自杀日

9月10日世界预防自杀日为社会各界——公众、慈善机构、社区、研究人员、临床医生、从业人员、政治家和政策制定者、志愿者、自杀者亲友、其他感兴趣的团体和个人——提供了一个机会，使其与国际自杀预防协会和世界卫生组织一道，通过开展多种活动，使公众关注自杀行为给社会带来的巨大负担和代价，以此提高人们对自杀的认识，同时也可以让人们了解有效的自杀预防措施。

这些活动可能会引发人们关注自杀行为带来的全球负担，讨论地方、区域或国家自杀预防策略，突出文化创意，并强调如何在地方文化背景下建立特异预防措施。

积极教育且促进人们参与的活动可能对于帮助学习自杀和自杀预防的新知识最为有效。能够支持世界预防自杀日的活动实例包括：

- 在世界预防自杀日提出新的倡议、政策和策略
- 举办会议、开放日、教育研讨会或公众演讲和论坛
- 为国家、地区和社区的报纸和杂志撰写文章
- 举办新闻发布会
- 在网站上发布信息并采用国际自杀预防协会（IASP）世界预防自杀日的通栏标题，使用本国语言促进自杀预防工作 (www.iasp.info/wspd/2011_wspd_banner.php)
- 接受采访及制作广播和电视节目
- 组织悼念仪式、活动、烛光仪式或步行活动纪念那些死于自杀的人
- 请国家的卫生、公共卫生、精神卫生或自杀预防工作主管官员在世界预防自杀日发布相关公告、颁布政策、发表支持声明或召开新闻发布会
- 在公共场所举行提高抑郁知晓度的活动，并提供抑郁筛查服务
- 组织文化或宗教活动、集会或展览
- 组织步行至政治或公共场所的活动，呼吁关注预防自杀
- 举行新书发布会，或发布新的手册、指南或宣传册
- 散发传单、海报或其它印刷资料
- 在公共场所举办音乐会、烧烤会、早餐会、午餐会、比赛或集会
- 为科学、医学、教育、护理、法律和其它相关期刊撰写述评
- 传播研究结果和发现
- 为新的研究论文召开新闻发布会
- 举办有关自杀和抑郁的培训课程
- 在 Facebook 成为 IASP 的粉丝(www.facebook.com/IASPinfo)
- 在 Twitter 关注 IASP(www.twitter.com/IASPinfo)，发布#世界预防自杀日、或#自杀、或#自杀预防
- 创作有关预防自杀的视频 (www.youtube.com/IASPinfo)
- 晚 8 点在窗边燃起一根蜡烛，支持世界预防自杀日、自杀预防知晓活动、自杀者亲友和纪念因自杀逝去的挚爱亲朋。

北京心理危机研究与干预中心

北京心理援助热线

全国免费：800-810-1117

手机、IP、分机用户：010-8295-1332

心理网络咨询

www.crisis.org.cn

“手拉手心连心”互助团体

电话：010-62716497转15

传真：010-82951150

电邮：qinyou09@126.com

如果单位或个人希望组织或参与世界预防自杀日的活动，请与我们联系，以便协调全国的工作。

联系人：杜宝成

联系电话：010-62716497

电子邮件：bjcrisis@126.com



北京心理危机研究与干预中心



世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心



北京回龙观医院