

2007年9月10日

世界预防自杀日

“终生预防自杀”

IASP

国际预防自杀组织的活动

世界卫生组织联合举办



世界预防自杀日定于每年九月十日，它是由世界预防自杀组织与世界卫生组织合作举办的。今年的世界预防自杀日的主题是“**终生预防自杀**”。使用这个主题是要强调自杀可以发生于任何年龄段的人群，所以预防和干预自杀的策略要适用于不同年龄人群的需要。

现在有一种较为普遍的误解认为自杀多发生于青年人，这种理念来自于八十年代中期的研究，这些研究表明一些国家的青年男性自杀率呈显著增加。因此，人们对自杀这个重要社会事件的关注点集中于青年人，从而导致预防自杀的研究也主要集中于青年人。

尽管在这一方向的研究工作是值得的，并且取得了有价值的研究结果，提出了恰当的干预措施，但是它掩盖了一个事实：自杀可以发生于人生的任何一个阶段。每年，在大多数国家里，大多数自杀者不是青年人，而是成年人和老年人。所以，今年世界预防自杀日的主题就是自杀出现在生命中的任何一个阶段，我们要将预防自杀计划覆盖所有不同年龄的人群。

我们邀请了所有对预防自杀感兴趣公众人物、各种组织成员、社团人员、研究人员、临床工作者、服务工作者、政治学家、政策制定者、志愿者、自杀者亲友和对预防自杀有兴趣的组织和个人，和我们一起参加以终生预防自杀为主题的世界预防自杀日活动。

自

杀行为：这个问题的范畴

在全世界范围内，每年大约有一百万人死于自杀，在很多国家，自杀是一个重要公共卫生问题，自杀死亡数大约占全世界总死亡数的3%。

- 在瑞士、冰岛、澳大利亚和新西兰，自杀是少年儿童（小于15岁）的首要死亡原因。
- 在很多国家，自杀是青年人（15到24岁）的重要死亡原因。
- 自杀是成年人的重要死亡原因，自杀死亡数超过所有因战争和谋杀而死亡的人数总和。

■ 大多数国家，自杀的危险性随着年龄的增加而增加，在很多国家，年龄很大超过85岁的人群自杀率最高。

然而，自杀死亡只是整个自杀问题的一部分。保守估计自杀未遂者是自杀死亡者的10到20倍，而在青年女性人群中情况更是这样。虽然自杀未遂者的意图及其致命性的程度各不相同，但是所有自杀行为都意味着存在着严重的悲伤、痛苦和（或）精神障碍。

自杀死亡者或自杀未遂者都对其家人和朋友产生了很大的影响，产生了很多的悲伤和痛苦。因为给自杀者亲友带来的不良情绪可以持续很多年，对家庭的影响也可以持续数代。

自杀的社会经济损失是巨大的，用数以几十亿的美元来计算。包括失去生命带来的经济损失，治疗自杀未遂者的医疗费用，照顾自杀死亡及自杀未遂者的亲友的费用。

整

个生命过程中的自杀行为

幸运的是，自杀行为还不是一个不可避免的社会负担，当然也是不应该被社会认可的。预防自杀可以通过很多方式。要想减少巨大数目的自杀死亡者、自杀未遂者、有自杀相关问题和自我伤害性行为者，我们需要全球的、有效的、有组织的、全面性的预防自杀活动。

有效的预防自杀要求一种全新的、全面的、多部门的措施。包括卫生和非卫生部门，包括教育、劳动、警察、司法、宗教、法律、政治和媒体等各部门的合作。

少

年儿童（年龄低于15岁）的自杀问题

在所有的社会条件下，少年儿童（年龄低于15岁）的自杀是罕见的，不到所有自杀的2%。如果存在家庭内父母的暴力、有性虐待、身体虐待、被忽视、有酒药滥用、抑郁、自杀的家族史的情况，儿童自杀行为出现的可能性会增加。抑郁症有很大的可能性是儿童自杀的一个危险因素，但是，儿童抑郁症是不容易识别和诊断的。抑郁症状包括长时间持续的伤心，无法集中注意力，躯体不适和焦虑。一些儿童用闹或发脾气的方式以表达抑郁情绪。如果儿童存在上述几种症

状或症状严重并且持续时间长，应该引导他们得到专业性的帮助，尤其在他们想自杀或威胁自杀时。

在福利院里的少年，因为他们常常来自成长条件非常不好的家庭，其自杀危险性高。在一些国家中，来自土著人群的少年儿童，尤其是男性少年的自杀危险性最高。他们除了与非土著人群有同样的自杀危险因素以外，还有来自于他们文化历史背景所带来的其它自杀危险因素以及对自杀行为的不同理解。这些因素比如文化隔离、角色混乱、几代人之间互相模仿和传代行为方式以及殖民化的影响也会增加自杀行为的发生。

虽然少年儿童很少死于自杀，但他们必然能够通过听说、在电视里看到、或同别的孩子讨论自杀行为来了解自杀。因为成人很少与孩子讨论自杀的问题，而少年儿童对自杀的经验 and 理解多来自于电视里和同其他孩子的讨论，所以少年儿童对自杀的理解缺乏现实性。

孩子们常常会把自杀行为理解为不该做的一件事情，但是他们不完全理解死亡的意义：死亡意味着生命的终结。很重要的是要给予自杀者的孩子们机会来表达其对丧失亲人的感受，在必要的时候也应该给予辅导和外在的帮助。

因为少年儿童的自杀事件罕见并且其自杀倾向很难识别，所以预防个体的自杀行为很难。这表明预防自杀更有效的措施可能是通过发挥公共卫生政策的作用以减少儿童不幸生活事件（如社会不公平），并且支持针对有危险因素和有问题的家庭的早期干预计划。

另一个措施是支持以学校教育为基础的预防计划，主要是为了提高孩子们的社会能力、应对技巧和解决问题能力。更有针对性的措施是帮助有精神问题的少年得到精神卫生服务，尤其是对那些住在福利院的高危儿童更应该给予适当的精神卫生服务。

学校政策在预防少年自杀的问题上起着重要的作用，可能会对自杀行为起着阻止或加速的作用。虽然我们很希望在学校范围内开展预防自杀计划以帮助所有孩子，但是这种预防措施很少进行了严格的评估。

尽管一些主导思想为识别和帮助高危青年并鼓励他们利用精神卫生资源的计划可能会有效，但是目前没有证据表明仅提供信息的短程教育是有益的，相反有时坏处比好处会多些。

另外，学校、各种组织和社会如何处理自杀带来的后果可能对于预防自杀工作有影响。少年更容易模仿自杀行为，歌颂自杀行为的葬礼或纪念活动会鼓励少年模仿自杀行为。

青年人自杀是一个重要的公共卫生问题，并且在很多国家自杀是青少年的一个重要死亡原因。二十世纪五十年代开始，青年人的自杀率，尤其是青年男性的自杀率，呈持续性增加的趋势。这似乎是由于社会和家庭的变化影响了青年的行为，包括酒精和物质滥用的不断增加。近年来，在九十年代以来，青年人的自杀率普遍地开始呈下降的趋势，这种下降趋势很难解释，但可能是因为最近几年青年人群中社会文化的变化，物质滥用的减少和对抑郁症治疗的加强。

大多数国家，青年男性自杀死亡比女性更多些但女性自杀未遂比男性多。这一现象可以有很多解释，包括男性多采取致死性的自杀方式，不愿意在情感问题方面寻求帮助，更愿意饮酒和使用成瘾物质。但是中国农村青年女性比男性更容易自杀死亡。可能原因有自杀者比较容易获得致死性的农药，难以得到有效的急救，农村青年女性面临着个人、社会和经济方面的困难。

大多数青年自杀死亡者伴有精神卫生问题，主要包括抑郁、饮酒和物质滥用的问题。他们也可能有自杀史和精神病院住院史。有反社会和违抗行为的青年人也有自杀的危险。经历过家庭内暴力、父母有精神卫生问题等不幸事件的少年自杀危险性增加，在家庭问题很多并且长期存在时更是如此。个人危机比如丧失社会关系、家庭问题、受到了惩罚或是违反了法律常常引发自杀行为。

青年人更容易出现冲动性自杀，解决问题能力和应对技能差的青年人自杀危险性更高。其它增加青少年自杀危险性的因素包括：男性和女性同性恋、在学校中存在完成作业困难、旷课、家庭期待值过高、与社会隔离并缺乏与学校或工作联系。青年人也更容易受到同伴和媒体的影响而引发自杀行为。一些青年人，通常是女性，将反复的出现自杀行为当作缓解压力的一种方式。

与青年自杀行为有关的多种因素提示了预防工作可以通过几种措施来进行。一种措施是培训“守门人”，“守门人”的工作是主动联系那些有自杀危险的青年人。“守门人”可以由学校工作人员、儿童福利院工作者、社区志愿者、教练、家庭医生、警察和牧师来担任。接受过培训的“守门人”可以更好的识别和评价高危青年人，可以提高抑郁或其他精神卫生问题的辨别率和治疗率，也可为有问题的青年人提供有关服务途径的信息。

另一种措施是鼓励寻求帮助，尤其是鼓励青年男性寻求帮助，并且促进青年男性和女性掌握应对能力、解决问题能力和情绪控制技巧。严格限制获得自杀工具的途径，如果可以做到的话，可以减少冲动性自杀的发生。

学校和大学是预防自杀的重要地点。这些措施是把学生当作自杀同伴的识别者和支持者，但是只有非常有限证据说明了

这些措施有用并且有些措施的安全性存在疑问。总体上来说，在这种情况下，预防自杀的最审慎的办法可能是提供并鼓励利用学校和社区范围内的资源如受过培训的老师和咨询师，提供给父母信息和培训，以及保证能够容易得到精神卫生服务。

还有一种很重要的措施是为有精神障碍特别是抑郁症的青年人提供合理的治疗和照顾。有效的治疗可以包括咨询和（或）药物治疗。考虑到需要住院治疗的自杀未遂者很多，确保妥善处理引起他们这次自杀行为的危机事件和保证出院后长期维持治疗是非常重要的。

相对来讲，学校和大学里的学生自杀行为罕见。但是，如果学生有自杀行为，特别重要的是学校对自杀事件的反应应该以减少模仿自杀行为为目的，因为学生特别容易受到影响。可以采用已经公认的措施来减少这种模仿自杀行为的危险，并根据特殊情况和环境进行调整。

很重要的是要避免通过宣传颂扬自杀行为，要减少媒体的报道，要识别和帮助易受伤害的同伴，让他们不要形成这样的误解：自杀是可以得到关注和理解、是可以达到报复目的的。

成年人的自杀问题

自杀是成年人的重要死亡原因，尤其是对于男性来说。在很多的国家里，几乎半数的自杀死亡发生于年龄在 25 到 60 岁的男性。成年人自杀行为的危险因素和保护性因素与青年人自杀行为的因素在很多方面是相似的。主要不同在于成年人自杀行为中，儿童时期经历和家庭经历所起的作用比较少。相反，精神卫生问题、困难的生活环境和有压力的生活事件对成年人自杀行为影响更大。尤其突出的是，抑郁症、酒精和物质滥用随年龄增长起着越来越大的作用。

这些发现主要提示了成年人的预防自杀应该重点在于提高对抑郁症识别、治疗和管理，更好地识别在这个年龄段可以导致抑郁症和自杀行为的生活压力、家庭因素、社会因素及其相关因素。

虽然对于成年男性和女性来说，抑郁症都是最强的自杀危险因素，但是，成年女性比男性更容易去寻求帮助。这表明一个预防成年男性自杀的重要途径是通过实施预防计划来给公众讲解抑郁症症状，鼓励患有抑郁症的男性寻求帮助。很多患有抑郁症的求助者会找他们的家庭医生，而且很多自杀死亡者曾在自杀前一周内看过医生。培训医生如何识别、治疗和管理抑郁症可以减少自杀的发生率。有自杀危险的人就医时，医生就有机会评价抑郁的程度和自杀危险，可以开展合适的治疗，建立包括个人社会支持系统和各种社区机构和照顾者在内的管理计划。

这些措施也可以扩展到加强医生对其他精神病，包括酒精和物质滥用的识别和管理。其他社会成员包括家庭成员、同事、雇主和牧师也可以帮助识别男性抑郁症和物质滥用情况，并且鼓励他们寻求治疗。

工作场所是成年人预防自杀的一个重要地点。工作场所预防自杀活动应该重点强调消除对有精神卫生问题和个人问题的男性寻求帮助的歧视，鼓励对抑郁症、酒精和物质滥用问题的识别和治疗。工作压力如工农业生产方式的改变、经济衰落、失业的威胁和财政压力，可以使成年男性陷入自杀的危险中。但是，到目前为止，以工作场所为基础的预防自杀活动投资很少。

家庭压力包括家庭成员的分离、离婚以及孩子抚养权的问题也能增加自杀行为的危险，这提示家庭法官系统提供了一个很好的活动地点来识别男性高危自杀者。其它可能对于识别男性易患者有重要作用的地点包括法庭、监狱、酒吧、运动场所和休闲场所。

限制获得致死性的自杀工具如火器、农药、汽车尾气、过量可致死的药物、在常发生自杀的地点增加保护性措施都可以减少自杀死亡的发生，尤其是冲动性自杀。

老年人的自杀问题

在很多国家中，老年人的自杀率是最高的，尤其是年龄在 85 岁或是 85 岁以上的老人。一般来说，老年男性比女性有更多的危险因素。随着发达国家和发展中国家老龄化的进程，老年人期待更长的生命、更加难以获得卫生服务、伴有躯体疾病和功能障碍的人数增加，因此老年人的自杀人数和自杀率会增加。与青年人相比老年人有自杀行为时，死亡的可能性更大。他们倾向于选择致死性更高的自杀方式，表现出了更强烈的自杀动机，他们会对自杀行为进行仔细地计划，认真地贯彻执行。

抑郁症是老年人自杀的一个更为重要因素。很多老年自杀者在自杀前几个星期都求助过他们的初级保健医生，并且被诊断为轻、中度抑郁症。自杀的老年人常常是承受着躯体疾病和疼痛，年龄大的男性自杀者常常丧偶或离婚。高危老年人常常是那些害怕患有经久不愈的疾病、社会隔离和孤独或近期社会地位有了很大的变化（如退休）者。老年人的抑郁症常常不易识别，因为抑郁症状常常不容易与老年期常见病的一些表现和治疗药物的一些副作用进行鉴别。

老年自杀者的保护性因素可能有：支持性亲密的社会关系、有社会支持和交往，参加一些组织，伴有兴趣爱好、有坚强的宗教信仰或价值观，丧失亲友后可以得到足够的支持，家庭成员在有纷争和冲突时避免给老人带来心理不平。

尽管提高对抑郁症的识别率是预防老年人自杀的一个主要途径，但是其他重要途径还包括：设立有效的社区“守门人”来联系老年人以识别和转诊易患抑郁和自杀者，发展相应社区活动以推动社会联系、干预和支持，保证老年人在丧失亲友后可以得到足够的支持，限制获得致死性工具尤其是火器和药物，发展更有效的途径以保证老年人与卫生服务机构取得联系。

预防老年人自杀往往会面临一种障碍，认为老年人自杀可以理解，并更容易视为一种合理的决定，而青年人自杀往往看起来更具悲剧性从而更值得预防。其实对老年人的研究表明老年人比青年人有着更好的应对技巧，并且他们对心理治疗干预的反应与青年人比较相同或更好。这提示了预防老年人自杀可能需要包括教育公众和卫生服务人员有关健康老龄化过程的特征、老年人抑郁症的特征和症状、如何为老年人在社区和医疗机构提供支持照顾。

预防自杀：谁来参与

有效的预防自杀措施应涉及到多部门多方面的活动以应对各年龄段自杀行为的多种原因及途径。可以参与预防自杀的人员有：卫生工作者和精神卫生工作者、志愿者、研究者、受到自杀死亡和自杀行为影响的家人和其他人。还包括不从事卫生工作的人员，包括中央或地方的政府工作人员、教育、司法工作者、警察、法律工作者、劳动部门人员、宗教人士、政治人士、媒体工作者。

2007 年世界自杀预防日的主题是“终生预防自杀”，这是研究者、临床工作者、服务工作者、社区和志愿组织的一次机会，来宣传有关各年龄段自杀行为特征和预防自杀有效途径的信息。工作在各领域的预防自杀工作者可以在这一天安排活动以增加公众的理解：贯穿整个生命过程中的自杀问题是一个可以预防的公共卫生问题。

世界预防自杀日活动内容：我们能够做些什么

世界预防自杀日的一系列活动强调了今年的主题。这些活动积极地吸收、教育和接纳人们，鼓励参与和亲身接触，将对帮助人们学习和吸收新的知识有很大的作用。

这些活动包括：

- 在世界预防自杀日启动崭新的活动、政策和策略
- 举办会议、开放日、教育讲习班、为公众开设讲演和座谈会
- 为国内、地区、社区报纸和杂志撰写文章
- 召开新闻发布会
- 安排广播电视采访
- 组织有纪念意义的各种活动比如追悼会、烛光纪念活动和步行纪念活动等以纪念自杀死亡者
- 在世界预防自杀日上，建议担负着卫生、精神卫生和预防自杀责任的国内政治人士发布相应的声明，政策、支持性的主张并向记者发布有关资料
- 在公共场所组织提高抑郁症认识的活动，提供筛查抑郁症的服务
- 组织与文化、精神相关的展出、博览会
- 在有政治影响力的地方和公共场所组织群众步行活动，以强调预防自杀的重要性
- 召开发行书籍、小册子、指南和宣传材料的活动
- 散发传单、小册子、海报、和其他文字资料
- 在公共场所组织演唱会、烧烤会、早餐会、午餐会、比赛和博览会
- 在科学、药物、教育、护理、法律和其他方面的杂志上发表社论
- 宣传研究结果
- 为新的研究论文撰写新闻稿
- 为提高对自杀和抑郁的认识开设培训课程

在全球开展的历年世界预防自杀日的一系列活动可以在国际预防自杀协会的网站找到(www.iasp.info)。我们建议你们参考这些活动，知道别人在宣传预防自杀方面作了些什么工作。同时，请填好在 IASP 网上的表格，告知我们您为 2007 年世界预防自杀日准备了什么样的活动。有关有自杀和预防自杀的更多信息在网站上可以找到，相关链接我们也公布到了网上。

IASP

国际预防自杀协会
Central Administrative Office Le Barade 32330 Gondrin, France
传真: +33 562 29 19 47
E-mail:iasp1960@aol.com



www.iasp.info