

2008年9月10

# 世界预防自杀日

“全球化思维、全国性计划、地方化行动”

IASP 国际自杀预防协会

世界生合



9月10日的世界预防自杀日活动是由国际自杀预防协会发起倡议，并和世界卫生组织联合主办的。2008年世界预防自杀日的主题是“全球化思维、全国性计划、地方化行动”。这个口号首先由拯救环境运动所用，但同样适用于自杀预防：

- 这个口号表明自杀是主要的非自然死亡，是可预防的。应在全球范围提高对自杀的认识。
- 这个口号描述了国家预防自杀计划对于预防自杀的政治导向和政策框架。
- 这个口号强调，要重点展示许多切实可行的预防项目。这些项目可以将政策条文和研究结果转化为地区、社区层面的活动。

今年的主题“全球化思维、全国性计划、地方化行动”，为社会每个成员提供了参与的机会，其中包括公众、慈善组织、社区、研究人员、临床专业人员，医务人员、政府领导和政策制定者，志愿者和那些自杀者亲友。在世界预防自杀日，上述人员都有机会参与国际自杀预防协会和世界卫生组织开展的活动，以多样的活动形式促使公众关注自杀行为所造成的无法承受的负担和费用，促进对自杀的理解，强调有效的预防活动的作用。

全

球化思维之花

世界卫生组织估计全世界每年有一百万人死于自杀。这一数字意味着全世界每年的自杀死亡率是14.5/10万，即每分钟至少有两人死于自杀。

在许多发达国家，自杀可能是青少年和年轻人中第二位或第三位的死亡原因，并且是世界人口中第十三位的死亡原因。数百万的人由于情感痛苦有自杀未遂行为，当事人和他们的家人深受其痛。

不同国家的自杀率明显不同。然而，我们需要谨慎地比较不同国家之间的自杀率。因为有些国家报告的自杀数据是准确的，而另外一些国家未能将相当一部分自杀死亡计算在内。在向世界卫生组织报告自杀率的国家中，东欧国家的自杀率约为45/10

约为45/10万，包括立陶宛、爱沙尼亚和俄联邦国家。

与之相反，地中海附近的欧洲国家、主要信仰天主教的拉丁美洲国家（哥伦比亚、巴拉圭）、亚洲（如菲律宾）以及穆斯林国家（如巴基斯坦），自杀率低于6/10万。在北美、欧洲和大洋洲的发达国家，自杀率处于中间水平，10-35/10万。

非洲和东南亚的许多国家没有自杀数据。2009年乌拉圭蒙得维的亚将举办第二十五届国际自杀预防大会，南美国家将有机会更多地关注自杀问题，普及相关知识，扩展自杀预防活动（[www.iasp.com](http://www.iasp.com)）。

全世界60%的自杀发生在亚洲。中国、印度和日本三个国家由于人口庞大，自杀人数可能占到全世界自杀总数的40%。然而，由于这些国家的人口绝对数目大，其中有些国家缺乏完善的全国死亡（包括自杀）登记系统，也缺少完整的医疗鉴定或尸检系统。另外，由于这些国家依然存在对自杀的歧视，将自杀看作是犯罪而进行处罚，所以难以得到准确的自杀数据。

最近的一项研究试图克服此问题，从而更准确地评估自杀率。这项研究在印度泰米尔地区的Nadu进行，经过培训非专业访谈者运用“心理解剖”方法对39,000名死亡者的家庭成员进行访谈。使用这种研究方法发现自杀率比官方报给世界卫生组织的数据高10倍。如果这一发现也适用于其它国家，这些数据意味着全球自杀死亡的实际人数比先前估计的一百万要高得多。

全

球化思一岸

国际自杀预防协会、联合国、世界卫生组织和一些致力于志愿工作的国际非政府组织一致认为自杀是可以预防的公共卫生问题，呼吁全球对这一问题加以重视，并在世界范围内积极开展预防自杀工作。

目前正在开展许多协作性的跨国自杀研究和预防工作。例如，挪威人在乌干达所做的工作；美国预防自杀基金会资助的对匈牙利高自杀率的研究；罗切斯特大学致力于培训中国本地自杀研究人员；英国、欧洲和澳大利亚的研究人员和资助者在亚洲进行试验研究，以减少服用农药的自杀；加拿大和丹麦的研究人员在丹麦和立陶宛评估一个由益友基金会资助的项目，用以改善儿童的应对技能。还有其它协作性的研究和预防工作，例如完善和传播预防自杀的知识等。

据报告印度的自杀率较高。研究发现印度一半的自杀采用服毒方式，通常是服用农药。在中国农村也有类似的发现，据估计60%的自杀采取与农药有关的方式。在斯里兰卡农村到达70%。在这些地区门诊登记的服毒自杀者中，估计服用农药自杀的人数超过两百万。在发展中国家，农药在农业生产中备受重视，广泛使用，并且通常储存在家中。由于农药方便易得，使得一些与应激相关，具有冲动性而死亡意愿相对较低的自杀行为最终以死亡为结局。

最近的一项合作是倡议预防服用农药的自杀方式。鉴于亚洲自杀问题所涉及的范围以及农药在这个地区自杀中的严重性，我们只有减少农药造成的自杀才能降低全球的自杀率。国际自杀预防协会和世界卫生组织、跨国公司和大学的国际项目，都参与到在亚洲和中美洲开展的基层工作中，以减少由农药导致的自杀。

从2004年9月10日起，世界预防自杀日已在世界范围内获得广泛认可，成为一个预防自杀的契机，提高公众预防自杀的意识，呼吁政府、政策制定者和当地卫生部门担当起带头作用，为减少自杀制定目标并努力落实。



虽然世界各地的自杀率相差很大，但在不同国家开展的研究却得出相似的结论：不同国家和文化之间，自杀原因惊人地相似。

今年在17个国家对85,000例成年人的自杀进行了研究，发现不同国家自杀行为的发生率不同；但其特点和危险因素在各国间却有很高的一致性。这些研究显示，不同国家自杀行为共同的危险因素如下：女性，年轻，受教育年限少，未婚，以及有精神障碍。

患有一种以上精神疾病的人比仅患有一种精神疾病的人，自杀的危险显著增高。

令人关注的是，情感障碍是高收入国家自杀行为最重要的危险因素；而冲动控制障碍是中、低收入国家中自杀行为最重要的危险因素。

全球的研究结果进一步印证了这样一个事实，即自杀行为是一个复杂的现象，单一原因不足以解释自杀行为。过去三十年已经积累了大量知识，对影响自杀危险的生物、文化、社会、心理和环境因素有所了解。

自杀危险受个体易感性和心理承受力的影响，而个体易感性和心理承受力与年龄、性别、种族、宗教价值观、遗传和生物学因素、人格特征和性取向有关。处于社会和经济劣势地位的人们，自杀行为的危险性高。童年的困境和创伤以及各种生活应激，是成年人自杀的危险因素。

自杀的危险性与严重的精神疾病相关联，最常见的精神疾病有抑郁症、物质滥用、焦虑障碍和精神分裂症。社会交往减少也会增加自杀的危险性，尤其是成年人和老年人。就整个社会而言，社会凝聚力和整体性能够帮助抵御自杀。就社区而言，减少自杀工具的方便易得（例如农药）和增强媒体报道自杀的责任感也会降低自杀危险。

所有这些不同的危险因素叠加在一起会增加自杀的危险。事实上自杀行为是由多重原因导致的，没有一个单一的、容易识别的高危人群可以涵盖大多数自杀，这意味着需要开展许多不同类型的项目和活动来预防自杀。每一个项目和行动都可能有助于减少自杀。

1996年联合国和世界卫生组织相继建议，每个国家都应该制定一个国家预防自杀计划，与其它公共卫生项目相衔接，建立全国性的合作委员会以监控此计划的实施情况并对效果进行评估。

不断有国家采纳了这个建议，在公共卫生框架内制定了各自的全国性预防自杀计划。国家自杀预防计划可以推动政府承认自杀问题，提高全国对于自杀问题的了解，为预防自杀立法（例如，确保更严格地控制枪械）并且可以为预防自杀筹集资金。这样高效的运动是至关重要的，可以推动政府提高对预防自杀的关注程度。

国家预防自杀计划覆盖的范围很广，常见的工作如下：

- 改善对医务人员的培训，特别是提高初级卫生保健机构医务人员对抑郁症的关注、评估、治疗和管理；
- 通过公众宣传活动提高公众对抑郁症的了解；
- 加强对自杀工具的管理；
- 加强对急诊就诊的自杀未遂者的评估、治疗和随访服务；
- 提高精神卫生服务的广度和深度，提高对重性精神障碍者的服务水平；
- 为识别出的高危人群提供有针对性的预防项目；
- 鼓励媒体更负责任地报道自杀；
- 加强对酒精的控制；
- 设立危机干预中心，提供危机干预咨询；
- 鼓励在学校为年轻人提供培训项目，以培养能力，获得技能；
- 为自杀者亲友提供有效的支持；
- 鼓励开展旨在提升项目有效性的实证研究；评估国家计划的各个部分，并且对自杀和自杀未遂做出及时、准确的统计；

正像联合国和世界卫生组织所建议的那样，形成一个全国性的专家委员会，监督国家计划的实施、评估和修订是推动国家预防自杀计划的一个重要因素。然而，有些国家没有设立这样的委员会，对国家计划的评估和执行不够完善和充分。

芬兰是个例外。芬兰国家预防自杀计划是建立在坚实的地方研究成果基础之上的，涵盖全国广大地区，并在各个地方加以实施。芬兰的国家计划经过了评估，在计划实施后，自杀率得到了有效降低。

虽然现在大多数国家正努力尝试在全国范围内解决自杀问题，然而计划中有关实施和评估的内容通常制定得不完善，还达不到一个完整的国家计划的水平。可以把世界预防自杀日作为一个契机，展示对自杀预防活动的评估结果，强调建立国家计划的优势和前景。

全

国性计划

“全球化思维、地方化行动”口号的另一个阐释是，国际自杀预防协会成立了由其成员组成的专家组。

这个专家组考虑那些具有全球意义的议题，例如，就媒体如何报道和描述自杀、军队和警察队伍中的自杀、监狱中的自杀、老年人的自杀等制定出建议，并为自杀者亲友建立支持系统。我们在网上广泛传播这个专家组制定的建议和指南，并发行相应的出版物。我们也鼓励各个地区修改、翻译和使用这些建议和指南。

地

方化行动

在地方上实施国家自杀预防计划时，以及在那些没有国家计划的地方建立自己的自杀预防活动时，特别需要的是“全球化思维、国家性计划、地方化行动”。

国际上对于预防自杀的有效形式已形成了广泛的共识。在制定国家计划时，需根据各国的具体情况从政策层面做出具体的日程安排。但是，一个地方在实施国家计划时，需要结合当地的情况对那些政策日程进行恰当调整。各个地方必须将国家计划地方化后再着手落实，以适合当地生态、经济和文化的需要。另外，地方上的行动可能不需要像全球和国家计划那样需要实施很多年。

地方在执行国家计划的过程中牵出一些重要的问题，即如何将国家和政府部门制定的宏观政策指导转化为有效的、适合当地的项目。地方决策者和服务提供者通过有效运用预防科学的原则，可以帮助化解这些问题。预防科学的方法，就是要求将政府及其各部门倡导的政策行动谨慎地转化为服务，加以落实。

在预防科学的框架内制定发展计划的关键原则有：将理论和研究结果转化成有前景的政策和干预模式；通过建立试点、榜样和示范项目来了解一个项目在目标人群中的可接受性、可行性、安全性和有效性；通过项目评估来检验项目实施的过程及项目的效益、效果和项目的成本效率；确定出有意义的结果评估指标，并精选和确定出区分有效项目的关键因素。

地

方化行—社区行

当然，“全球化思维、国家性计划、地方化行动”的过程不是单向的，不仅仅涉及到将国家计划转化成地方活动。

欧洲抗抑郁同盟就是一个例子，从一个正在进行的协作项目发展为一个地方性项目，进而发展为国家和全球范围的行动。其前身是一个社区项目，即纽伦堡抗抑郁同盟，项目设立

在德国城市纽伦堡（50万人口）。由于研究发现抑郁是导致自杀的最常见危险因素，这个项目通过改善对抑郁人群的服务来预防自杀。干预包括四个部分：提高公众对自杀的了解；改善初级卫生保健专业人员的服务；教育社区的生命守门人；为高危人群提供有针对性的服务。项目评估结果显示，当地的自杀率和自杀未遂率显著降低。在德国反抑郁同盟的支持下，超过40个德国城镇实施了纽伦堡模式。

在欧洲委员会的资金支持下，这个模式进一步扩展到18个国家，20个机构正在开展这个项目。这些地方已根据各自的文化、卫生和社会服务体系的特点对项目材料进行了修改。这个项目的理论基础及项目本身的立足点是全球的研究结果（全球化思维），而各个合作伙伴在开展此项目时将对各自己的项目进行评估（地方化行动）。

地方性预防自杀项目的另一个例子是美国空军的模式。这个模式采用的是多模块策略，涉及到改变机构政策和准则，以鼓励人们因精神疾病、物质依赖或心理问题寻求帮助，同时加强社会支持，促进建立有效的应对策略。这个项目有助于减少自杀、他杀和家庭暴力，现在已在大学和工作场所中推广应用。

地

地方化行动

在许多国家，当地志愿者组织在政府制定国家预防自杀计划、增加预防自杀活动的经费预算方面发挥了极大的作用。例如，美国的全美预防自杀网，是一个自杀者亲友组织。这个组织有效地说服了联邦政府制定、实施国家预防自杀计划并给予相应的资金支持。

预防自杀是一个新兴的领域。尽管有大量研究团队在研究自杀行为的危险因素，但刚刚开始将研究结果转化为有效预防和降低自杀的项目。虽然现在可以从全球和国家范围清楚地制定出预防自杀的政策和目标，但我们对于如何将这些目标转化为有效的行动所知甚少。在未来十年，“全球化思维、国家性计划、地方化行动”面临的巨大挑战是找到具体的方法，可以将这三个方面，即国际化的理念、国家政策以及很好实施、很好评估的地方项目和行动，结合在一起。

你

在世界预防自杀日可以做些什么

可以把2008年世界预防自杀日作为一个契机，组织地方、地区和全国性的活动，以提高公众对自杀行为问题的认识，预防自杀。

所有对预防自杀感兴趣的人，以及参与国际、国家、省、地区和社区预防自杀活动的人，可以参加2008年世界预防自杀日组织的各种各样的活动。这些活动可以唤起人们对自杀行为导致的全球负担的关注，讨论国家预防自杀计划以及如何实施和评估计划，这些活动也可以展示当地预防自杀的活动。

帮助人们了解自杀和学习预防自杀的新知识的最为有效的形式，就是积极的教育活动和吸引大家参与所倡议的活动。

人们可以从以下几个方面支持世界预防自杀日的活动：

- 在世界预防自杀日提出新的倡议、政策和计划
- 举办会议、开放日活动、教育研讨会、公众讲座或小组活动



北京回医北京心理危机研究与干预中心

全国免心理危机于： 800-8-101117 手机`IP`分机用： 010-82951332

全国免网上心理咨：可登网站www.crisis.org.cn在翻注后可

如果位或个人希望参与世界防自国的话，我系，以便全的工作

系人：王新：010-62712221 子件：bjxinli@yahoo.com.cn



国防自会

Central Administrative Office Le Barade 32330 Gondrin, France

真：+33 562 29 19 47

E-mail:iasp1960@aol.com



www.iasp.info

- 为国家、地区及社区的报纸杂志写文章
- 举行新闻发布会
- 在自己的网站上发布消息
- 在广播和电视上安排访谈和现场讨论
- 组织纪念性的服务活动、体育比赛、烛光仪式、集体跑步或步行活动以纪念那些死于自杀的人
- 在世界预防自杀日请负责公共卫生、精神卫生或预防自杀的国家领导人发表讲话，发布政策或举行新闻发布会支持预防自杀工作
- 在公共场所组织宣传活动，促进对抑郁症的了解并筛查抑郁症状
- 组织文化或宗教信仰方面的活动、群众美食娱乐拍卖活动或展览会
- 在政治或公共场所组织以预防自杀为主题的集体跑步或步行活动
- 举办新书、新宣传册、指南或宣传折页的发布会
- 散发宣传折页、海报和其它宣传材料

- 在公共场所组织音乐会、野餐会、早餐会、午餐会、辩论会和群众美食娱乐拍卖活动
- 为科学、医学、教育、护理、法律和其它相关期刊撰写评论文章
- 公开发布研究结果
- 向媒体发布新的研究论文
- 开办普及自杀和抑郁知识的培训课程

在国际自杀预防协会的网站([www.iasp.info](http://www.iasp.info))列出了历年来在世界范围组织的活动。请参考[这个活动目录](#)，了解其他人已经组织过哪些预防自杀的宣传活动。同时，请在国际自杀预防协会的网站填写表格，列出你们计划在2008年的世界预防自杀日组织的活动。