



預防學生自殺三部曲



最近學生自殺情況令人憂慮，如何及早發現並適當介入至為關鍵。預防自殺三部曲可分為：

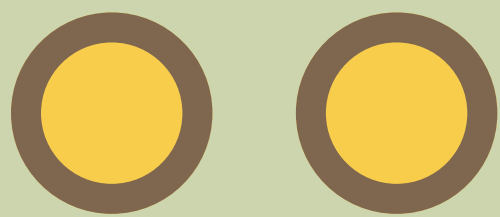
1. 辨識自殺警號
2. 評估自殺風險
3. 適切介入/轉介

1. 辨識自殺警號

- 最近情感關係失喪（例如喪親、失戀）
- 受到情緒(抑鬱、焦慮、忿怒)困擾
- 睡眠困難
- 突然與朋友/家人保持距離
- 思緒混亂、難以集中精神、難以在困局中找到解決方法
- 感到自己沒有價值、感到絕望、感到人生沒有意義、找不到生存下去的理由
- 感到難以承受的心理痛楚、經歷長期病患或生理痛楚、強烈哀傷
- 情緒大起大跌
- 突然對事情失去興趣或無精打采
- 煩躁不安、脾氣變得暴躁
- 學習表現大降



預防學生自殺三步曲



2. 評估自殺風險

Q: 我應否直接問同學有關自殺問題？這樣會否增加自殺風險？

A: 你可以直接問自殺問題，包括：「在過去幾星期內，同學有否想過自殺？有否自殺計劃？計劃詳情？」

研究發現，提問自殺問題不只不會增加自殺風險，而且有助採取預防行動。

3. 適切介入/轉介

- 如同學表示當下有自殺意欲或計劃，須由成年人繼續監察，直至醫院緊急服務接手跟進為止。
- 如同學曾經有自殺意欲但沒有計劃，校方可轉介同學予學校社工、臨床心理學家或精神科醫生作進一步評估及跟進，亦可讓他寫下他有自殺念頭時會求助的人士和電話號碼，以及讓他停止自殺行動的四個行動，一式兩份，由他及負責老師保存。