

“中国式自杀”引起广泛关注

自杀成为我国人群第五大死因,高危人群多为35~44岁人士

今年以来,国内一系列自杀事件,曾引起媒体、公众热烈的讨论。中国式自杀,第一次作为一个引起广泛关注的社会现象进入人们的视野。

生命只有一次,那么,有没有可能阻止这种不幸发生呢?世界卫生组织已特别指出,不是所有自杀都能预防,但大多数自杀是可以预防的,而这正是我们可以做的。遗憾的是,到目前为止,国内的自杀干预机制还很不健全。专家呼吁,应当普及宣传心理卫生知识,加强干预机构建设,降低自杀率。

1

惊心的统计数据

在全球每年100万自杀身亡的人群中,超过四分之一来自中国。学术界曾有一组触目惊心的数据:中国每年超过28.7万人死于自杀,200万人自杀未遂,自杀率为23/10万人,属于高自杀率的国家。自杀成为我国人群第五大死因。

但长期以来,中国的自杀问题并未引起足够的关注,而转折点发生在2002年。这一年,加拿大医生费立鹏和他的中国同事李献云、张艳萍在国际权威医学杂志《柳叶刀》上发表了《中国的自杀率:1995-1999》一文,引起海内外的关注。其中高自杀率和特殊的自杀模式也成为中国自杀问题集中的焦点。

在费立鹏的调查中,中国所发生的自杀与其他国家有较大不同——在

这里,农村自杀率是城市的3~5倍,女性自杀率比男性高25%;中国15~34岁的青壮年人群中,自杀排在死亡原因的第一位,而在北美国家,自杀只是这个年龄段死亡原因中的第三位或第四位。

广东省精神卫生研究所所长贾福军向记者表示,费立鹏的调查数据在当时引起轰动,不仅因为这个数是美国的两倍,还因为它被国内外专家所普遍认可。

2

空白的农村干预

从专家们的研究来看,农村的自杀率远远高于城市。贾福军指出,农村很多自杀者是服用农药或鼠药,农村高自杀率跟农村地区农药的可获得性很有关系。另外缺乏心理卫生知识,比如根本不知道自己不高兴可能是抑郁症,得不到治疗也有关系。

资深心理咨询师张蕴波也指出,农村地区容易自杀的人是成年妇女和老年人,这是因为他们相比其他人群需要面对更多的压力与问题,但他们往往又找不到情绪宣泄的出口,只能压抑在心里,不断累积,终有一天量变到质变。“其实在自杀前,会有许多的征兆,只是人们不知道,所以不会去预防和干预。”贾福军说,研究已经证明,进行有效干预可以大大地降低自杀率,像引致自杀的头号因素抑郁症,并不是很复杂的病,完全可以治疗,但很多人完全没有这方面的意识。

2002年底,北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心成立,费立

鹏担任执行主任,2003年,该中心开设了国内首家自杀干预热线。此后,一些地区先后成立自杀干预热线,目前国内已开通15条这样的热线。

南京市心理危机干预志愿援助中心主任张纯说,自己还未曾听过有针对农村地区的自杀干预机构。像上述15条热线,主要是集中在北京、上海、南京、深圳、广州等地。而一般性的心理社会服务机构,如心理咨询电话、心理咨询网站服务、面对面的心理支持与咨询服务也多是集中在城市,农村地区难以触及。

北京大学社会学系教授夏学銮呼吁,农村地区的心理危机干预不应该是空白,政府应投入资源建立相关的机构。一位不愿透露姓名的学者也表示,中国心理卫生方面的资源本来就有限,按市场规律不可能向农村倾斜,因而农村地区只能依靠国家去保障,应把精神卫生健康纳入财政体系,进行管理。

3

尴尬的志愿机构

“我们快坚持不下去,事越来越难办了,路越走越窄……”张纯向记者沉重叹息。掐指算来,自2003年11月28日拿到成立批文,他的机构进行自杀干预已近七年,张纯深刻

接了2400多个电话。他说,常年的志工会支付很低的薪水,志愿者来支援通常只是提供一顿午餐,即便再精打细算,一年下来的经费少则十几万,多则几十万,“经费完全靠我个人筹措,越来越捉襟见肘,本来每年‘世界预防自杀日’都要举行一些宣传活动,宣传科学的自杀干预理念,但今年因为经费问题,不得不放弃。”

自杀干预,需要一定知识储备,如心理学的、社会学的、社会工作等,但来中心进行志愿工作的大都没有这方面的知识。“一般的志愿者,最长干不过三个月,三个月就是心理承受极限了。想想一个人每天接‘求死’的电话,心理得足够强大。”张纯说,记得南京一位副师级的退休军干,参加过抗美援朝,来中心做志愿者,最后也不得不退下来,顶不住。他自己每隔一段时间,也要“闭关”,最长的时候是十几天。

最困扰张纯的是,自己从事的工作,没有法律保障。张纯说:“到目前为止,中国没有《自杀救援法》,没有《心理危机干预条例》,心理学工作者去从事自杀救援,无法保障自杀干预行为的正当与合法性。”张纯记得曾经接过一个电话,一对年轻人要殉情,生前最后一个电话是打给张纯,断断续续通话了近4个小时。几天后,年轻人的家长找到张纯,问张纯是谁,为什么最后一个电话是打给他?张纯解释了一番,对方质问道:“谁赋予你这个权利?我要告你!”

“想过放弃,但每天都不断地有电话打来找到我们,咬咬牙就又出发了。”张纯说,“但我们危机干预中心需要危机干预,需要政府给予支持。”

领会到了这个工作的艰难:没有经费、没有人才、没有法律保障,“激情一两天还能维持,但一次又一次被泼冷水,再高的热情也被扑灭了……”

张纯说,中心注册的志愿者大约有3000人,但日常进行工作的志愿者、志工约14人,自成立以来已经接了2万多个电话,去年最少也

4

高危:35至44岁

9月10日是第八个“世界预防自杀日”,今年的主题是“无论是谁,无论在哪里:全球携手预防自杀”。记者从广州市心理危机研究与干预中心了解到,广州心理救援队咨询热线(020-81899120)开通近三年来,共接到24万余个心理咨询电话,其中977个与自杀有关。

该中心提供的统计数据表明,广州市近年来自杀身亡的人士中,35至44岁占比最大。广州市脑科医院副院长、广州市心理危机研

究与干预中心主任李洁分析,中年人在工作、生活中都面临巨大压力和挑战,应该对这类人群的心理状况进行干预,让他们既能当好顶梁柱,又能舒缓压力。

李洁提醒,市民在发现同事或朋友有类似情况出现的时候,要注意与之沟通,在物质和精神方面对其支持,尽量改变其消极的想法。如果情况严重,要建议其向心理咨询师咨询,或由朋友代为咨询后,将咨询结果告知患者或其家属。

据《羊城晚报》

