

# 预防自杀日

## 关注你身边的Ta



资料图

### ◇ 自杀是导致人类死亡前十位原因之一

在全球,自杀是导致人类死亡的前十位原因之一,是25岁以下年轻人死亡的前三位原因之一。现在,全球自杀死亡人数远远超过战争和谋杀导致的死亡总和,每年自杀行为导致的经济损失就高达数十亿美元。因此,从2003年起,国际预防自杀协会倡导全世界在每年的9月10日举行世界预防自杀日活动,其目的就是通过宣传教育活动,传播预防自杀的知识,减少社会歧视,使人们认识到自杀是可以预防的,集结社会力量去预防自杀。今年的主题是“社会文化因素与预防自杀”。

我国是高自杀率国家,据2000年中国疾病预防控制中心与回龙观医院临床流行病学研究室合作开展的有关调查

显示,我国自杀率为22.23/10万,自杀已经成为我国人群第五大死因,每年约有25万人死于自杀,有约200万人自杀未遂。自杀已经成为我国15岁到34岁的青壮年人群的首位死因。

防的,集结社会力量去预防自杀。今年的主题是“社会文化因素与预防自杀”。

### ◇ 农村自杀率高于城市 女性多于男性

根据专家对中国自杀者进行心理解剖分析,发现中国自杀者有以下特点:农村自杀率明显高于城市,女性多于男性;八成五的自杀者为服用农药或鼠药,七成五的死者家中存放有上述毒药,六成二的自杀者曾寻求医疗帮助;两成七的自杀死亡者曾有自杀未遂史,其

亲朋好友中四成七曾出现过自杀行为;六成三的自杀死亡者曾患有各种精神疾病,但接受过精神科医生诊治的不到一成。

影响自杀行为的危险因素有生物、心理、社会、文化、经济和环境等因素。处于社会和经济劣势地位的人群自杀的危险

性高。童年时的不幸遭遇和心理创伤,如遭受虐待、丧亲等;成年后的各种生活、工作、人际压力,如夫妻矛盾、父母子女冲突、经济压力、社会地位的急剧下降等,都会增加自杀的危险性。严重的精神疾病,如常见的抑郁症、酒药滥用或依赖、焦虑障碍和精神分裂症与自杀的危

险性增加有关。我国的研究显示自杀死亡者中63%、自杀未遂者中40%左右的人有精神障碍。个体的文化背景、信仰、人生观和价值观、身体健康状况亦会影响一个人是否在遭遇逆境时是否采取自杀行为。环境中自杀工具是否方便易得也会影响一个人是否出现自杀行为。

### ◇ 全球各国死因排行榜

2012年4月25日,英国广播公司在其网站上发布了一则全球各国致死原因排行榜,通过收集全球各国因疾病、事故或其他因素致死的数据,盘点出在不同国家,哪些因素的致死率最高。

**1.疾病致死。**在疾病致死排名中,非洲的疾病致死率最高,特别是传染病的致死率极高。

**2.事故致死。**交通事故致死方面,纳米比亚的交通事故致死率最高,南非的酒驾事故致死率居全球之最。此外,还有不少罕见事故致死原因。如在非洲内陆国家斯威士兰,每年每百万人中就有15人被闪电击中身亡,而在匈牙利,每年每百万人中会有14人在睡梦中从床上掉下摔死。

**3.动物袭击致死。**在中美洲和南亚,由于一些国家特殊的气候地理条件和医疗卫生状况,导致有毒生物叮咬致死率较高。

**4.社会安全因素致死。**在一些动荡不安的国家,社会安全因素导致的死亡也不容忽视。谋杀致死率最高的国家当属中美洲的洪都拉斯,而在伊拉克和伊

朗,恐怖主义袭击致死率和私刑处决致死率分别达到全球之最。

**5.自杀。**韩国是女性自杀率最高的国家,而欧洲的立陶宛则是男性自杀率最高的国家。

最后值得一提的是,因年老而死的比率以日本为最。换句话说,日本是最不容易因疾病和意外而导致死亡的国家。

#### ○相关链接

#### 历年相关主题

“世界预防自杀日”(World Suicide Prevention Day),是由创建于奥地利的国际预防自杀协会和世界卫生组织从2003年9月10日开始设立的。国际预防自杀协会是由奥地利心理学家Ringel于1960年在维也纳成立的,1996年后总部改为轮流制,现总部在法国。

2011年——多元文化社会之自杀预防

2010年——无论是谁,无论在哪里:全球携手预防自杀

2009年——社会文化因素与预防自杀

2008年——全球化思维、全国性计划、地方化行动

2007年——终生预防自杀

2006年——理解激发新希望

2005年——预防自杀是每一个人的事情

2004年——拯救生命,重建希望

2003年——自杀一个都太多

#### 自杀预警信号

1、经常谈到自杀(要杀自己);

2、总是谈到或想到死亡;

3、对绝望、无助或无价值感发出议论;

4、经常说“我不在这里就好了”或“我要离开”;

5、日渐严重的抑郁(深度悲伤、兴趣丧失、睡眠和饮食问题);

6、突然的、出乎预期的由悲伤情绪转为平和安详,甚至表现出愉快的样子;

7、有“死的愿望”,并尝试导致死亡的冒险行为;

8、对过去在乎的事情失去兴趣;

9、拜访或打电话与别人告别;

10、把事情安排停当、整理要丢掉的东西、更改遗嘱;

11、专心考虑自杀的方法,寻找付诸实施的有关信息(如互联网),同时寻求获得自杀的手段。

## 专家分析为什么要自杀

自杀是一个非常复杂的现象。几个世纪以来,许多哲学家、神学家、医生、社会学家及艺术家都对自杀现象甚感兴趣。法国哲学家加缪说,自杀是唯一真正的哲学问题。唯一严肃的问题是“自杀问题”。“自杀是对个体生存意义的否定和对个体所在社会的否定”。

也有人认为,自杀的倾向是天生的,是由于不愉快的经验累积而成的,“自杀的人必须有好几件事情同时出了差错。我不认为自杀纯粹是由于生物因素所造

成,但它却是由潜在的生物危机所引发的。”

演艺圈频频发生明星自杀、北京、武汉、深圳三地高校大学生自杀、农村层出不穷的农民自杀,越来越多青少年选择自杀无不说说明我们心理健康的状况?

人为什么要选择自杀?也许是个永远也说不清的话题。但越来越多的群体选择自杀,也许会带我们更多的思考。

北方网的一篇言论曾分析过农民自杀或他杀的典型案例,认为“它们极具代表性地显示出

中国农民普遍的心理亚健康,农民以及农村精神生态环境,不能说不具有日趋恶化的严重势头。农民,我们的衣食父母,于政治上处于弱势,经济上处于弱势,文化上处于弱势,而今,我们终于看到了这些弱势合并症的恶果,我们的农民兄弟最终沦为心理弱势群体”。

中新网的一篇言论分析大学学自杀或他杀时认为,“心理障碍、生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因

素,都是学生自杀的直接原因。其中,激烈的学习竞争,就业竞争是学生自杀的主要原因”。“另一方面,自我期望值过高,在学习上遇到挫折后产生很大的失落感和心理落差,也会导致学生走上不归路。”

著名青少年心理研究专家聂振伟副教授说,青少年自杀的原因主要在于他们所面对的社会压力比较大,而他们在学校和家庭都缺乏必要的挫折教育和心理素质教育,这就造成了他们的心理素质不高,面对压力缺乏

相应的应对能力。

关于中国妇女自杀比较多的问题,著名妇女问题专家林亚女士认为,主要原因是中国妇女整体面临的压力比较大,又容易受情绪影响。妇女除了要在工作中接受和男士一样的社会竞争压力之外,还要做好家庭主妇,有许多妇女还常常受到家庭暴力的侵害。此外,妇女还受到来自子女方面的压力,一旦子女学习、生活遇到问题,做母亲的就很容易自责,把责任揽在自己身上。