

自殺者家屬高危易尋死

朋友關心感壓迫 怕被追問「點解」

【本報訊】面對喪親之痛，一句安慰的說話，可能令自殺者家屬心情更沉重，難以釋懷。最近，生命熱線針對自殺者家屬進行一項調查，發現受訪女性有不少心理關口，包括對至親的死訊難以啓齒、擔心面對其他人的慰問、大時大節倍添傷感等；而男士承受的壓力較女士大，肩負家庭支柱的重擔，不輕易表達情感。有社工表示，自殺者家屬有自殺傾向較一般高三倍，屬於高危人士，建議他們應尋求專業協助，減少心理壓力。

生命熱線副總監錢文紅說，今年平均每月接獲三千宗求助個案，較去年平均每月二千宗個案，增加近五成，並有持續上升的趨勢，主要是家庭、感情問題。去年，自殺個案達九百五十二宗，平均每日有三宗自殺個案。她說，外國研究顯示，一個自殺者會影響身邊六個人，若以香港每日三宗自殺個案計算，即有十八個人受影響；同時研究發現，自殺者家屬是高危人士，自殺率較一般人高三倍。

男士承受壓力更大

最近，生命熱線進行一項針對自殺者家屬的研究，訪問參加「釋心同行——自殺者親友支援計劃」的十一名自殺者家屬，主要是喪子的母親，發現她們有多項困難，包括不懂如何向親友交代、擔心遭受批評、中國傳統忌諱紅白相沖等，令她們難於啓齒，不願在其他人面前提起事件。另外，生命熱線亦調查男性遇到的困難，七名受訪自殺者男性家屬，他們提及的情緒抑壓問題，較女性家屬更嚴重，甚至會出現自責。浸大社工學系助理教授陳德茂說，男士受傳統觀念束縛「要死撐」，白事完結後才有感覺。

自責內疚憂受歧視

三年前，李太的十六歲兒子患上抑鬱症，出院後五天跳樓自殺。她說，當時接受不了，心情十分混亂，「唔想講嘢，成日喊，覺得朋友的關心好有壓迫感」，朋友、親友聚會亦不想出席，「我死咗個仔唔開心係正常」，認為



周燕雯（中）說，自殺者家屬最需要是貼心的提點和陪伴，不一定要表現得感同身受（本報攝）

他們不明白其感受，不想多交代。最後，她透過宗教信仰、輔導，以及雨中跑步釋放情感，「覺得天好似同佢一齊喊，感受相當深」。

負責調查的港大社會工作及社會行政學系助理教授周燕雯說，自殺者家屬擔心受歧視，怕被人問及「點解會咁」，感覺自己無力阻止親人，有一種自責、內疚感覺。她表示，她們多不想面對別人，與家人、朋友直接傾談未必是好事；反而耐心聆聽她們的需要、或以電話短訊形式問候更好，並建議他們及早尋求專業協助。

支援自殺者親友方法

- | | |
|------|-------------------------------|
| 七個心 | 五個不 |
| 貼心通知 | 不要即時將死訊通知家屬：「你個仔死咗」 |
| 耐心聆聽 | 不要向家屬追究原因、責任：「點解會咁」、「點解你個仔會死」 |
| 小心反應 | 不要強迫死者家屬即時釋懷：「唔好咁傷心」、「唔好咁啦」 |
| 慧心提點 | 不要刻意安慰家屬，時刻陪伴左右 |
| 窩心陪伴 | 不要在家屬傷口灑鹽，隨意提及自殺、輕生的字眼 |
| 真心關懷 | |
| 釋心同行 | |

資料來源：生命熱線、受訪者