

自殺者親人易患抑鬱症



生命熱線理事周燕雯(右二)表示，自殺者親人易患抑鬱及焦慮症，圖中為參加輔導的 Mandy。
記者 畢捷宜攝

【香港商報訊】記者畢捷宜報道：面對親人自殺的打擊，非一般人可理解。「生命熱線」3年前起，為自殺者親人提供小組輔導服務，成功訪問了67名服務使用者，發現他們的「複雜性喪親反應」包括感到痛苦、不捨得死者等情緒，較外國指標高，反映這些親人在死者離世12至18個月後，精神健康仍未能回復，不但會影響日常生活，更容易惡化為抑鬱症或焦慮症。

喪親反應指標高於外國

過來人 Mandy 的父親，7年前因肺癌擴散，由於不想拖累家人，趁全家人不在家時跳樓自殺。Mandy 形容當知道消息後，感覺複雜，最初覺得打擊很大，亦感到害怕，期後感到絕望、無助，「感覺是嚇得好緊要，之後質疑自己、反問自己是否一個好女兒，好像一下子什麼也倒塌，認為自己不會再懂得什麼是快樂。」她曾向朋友傾訴，但對方沒有相同經歷，不但不明白，甚至有誤解，認為有家人自殺的家庭一定有问题，亦會質疑其他家庭成員為何在事前不察覺。

「生命熱線」在08年起，已為195名自

殺者親友提供互助小組服務，在年初訪問了67名服務使用者，期中54名在使用服務前填寫問卷，發現7成人的「複雜性喪親反應」，如不捨得死者、花大量時間回憶與死者的經歷等，較外國指標的25分警界線高約15分。

香港大學社工及社會行政學系助理教授兼生命熱線理事周燕雯解釋，這些親屬的精神健康，在死者離世後12至18個月仍未能回復正常，「他們會花好多時間思念親人，亦會刻意回到與家人去過的地方，影響工作及日常生活，不會關注自己的需要，容易患上抑鬱症及焦慮症。」

另外，她稱以小組形式輔導，過來人及同路人一同參與，亦利用寫信、畫畫等方式紓發情緒，既能產生共鳴感，亦讓自殺者親人感到自己並不孤單。

建議家庭成員接受輔導助釋疑

Mandy 又提到父親離開後，與其他家庭成員多了一道隔膜，「父親」變成了禁忌，大家都不敢提。生命熱線副總監錢文紅指，家人離世後，其他家庭成員互相都會出現憂慮，擔心對方想不開，她建議整個家庭一起接受輔導有助釋疑。

為喚起公眾珍惜生命，由即日起至18日，生命熱線在賽馬會創意藝術中心舉行「人前人後」面譜展覽，展示了一批由自殺者親人設計的作品，費用全免。