

自殺危機評估及介入

自殺危機評估及介入

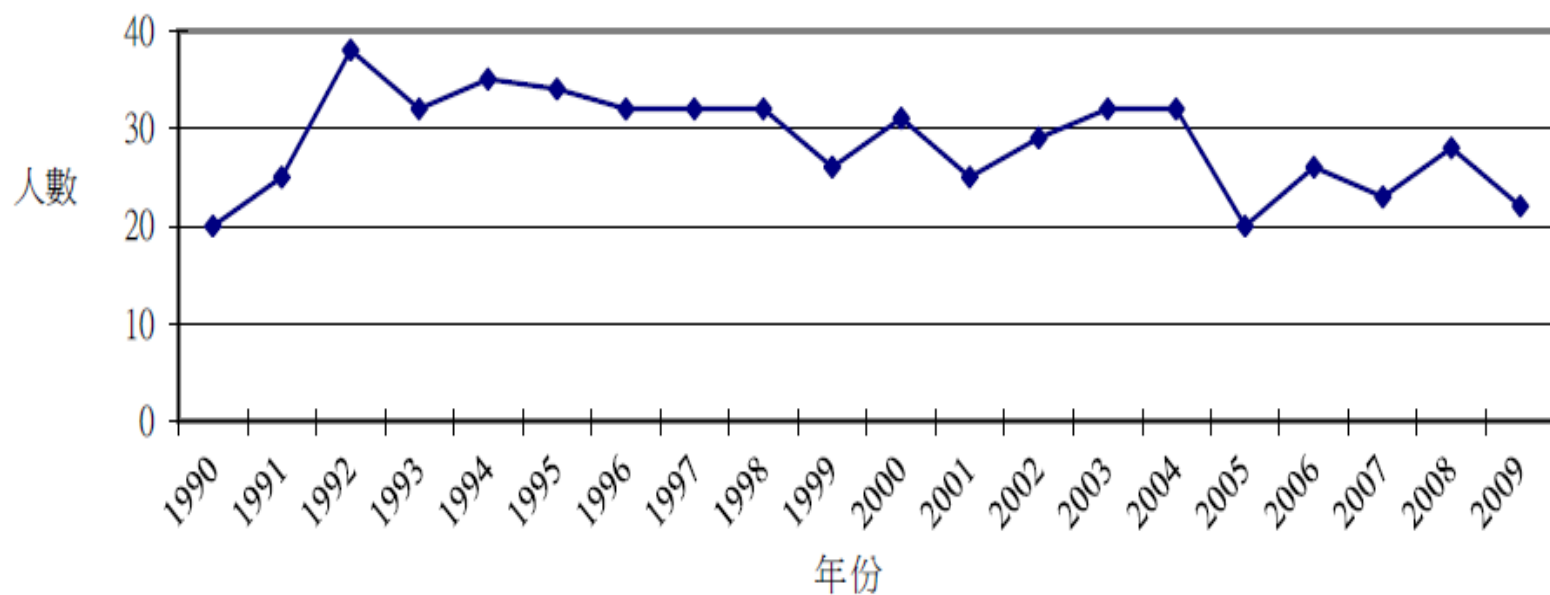
自殺危機評估及介入

自殺危機評估及介入

自殺危機評估及介入

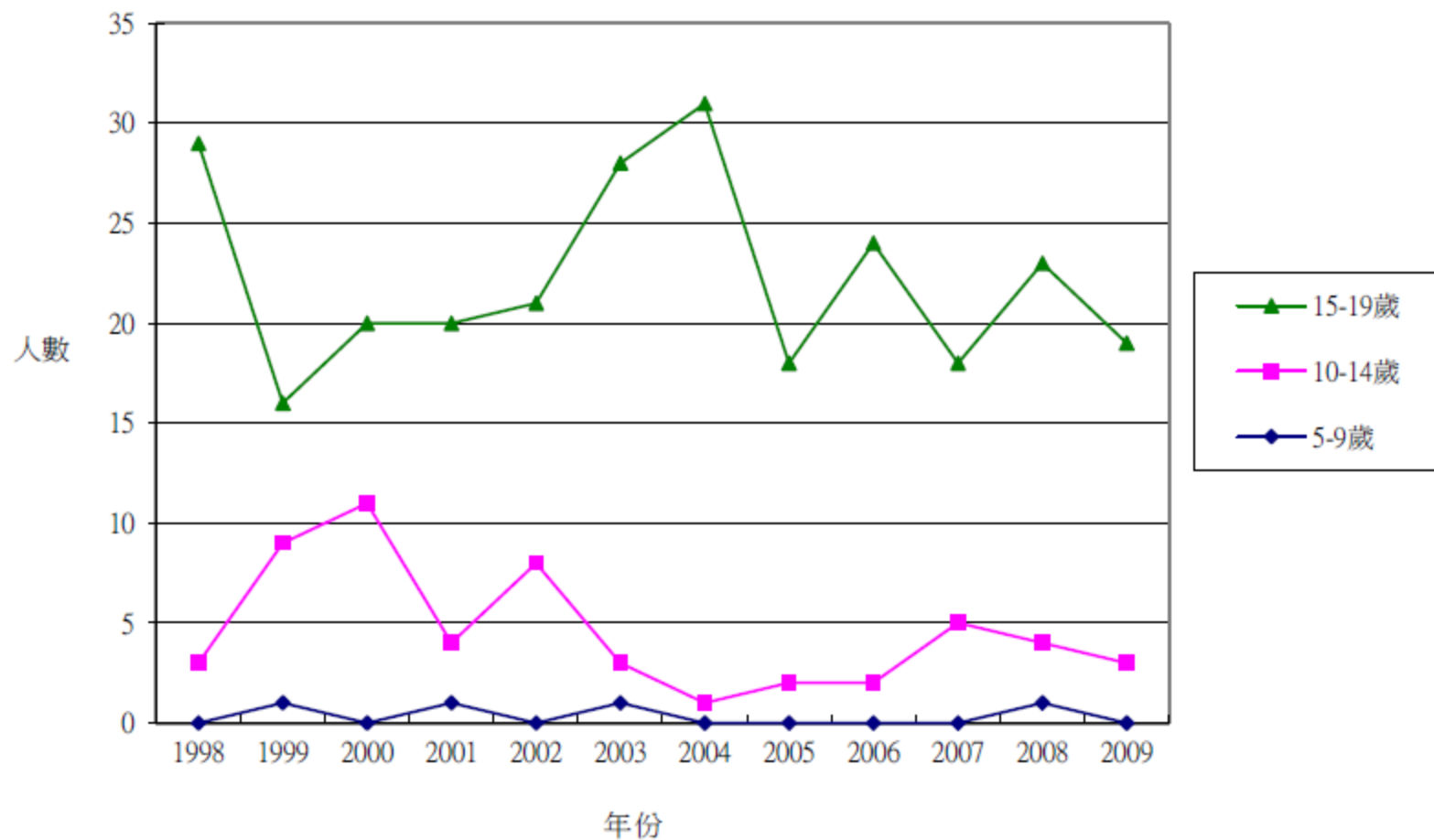
自殺危機評估及介入

青少年自殺身亡的人數（5-19歲）（1990年-2009年）



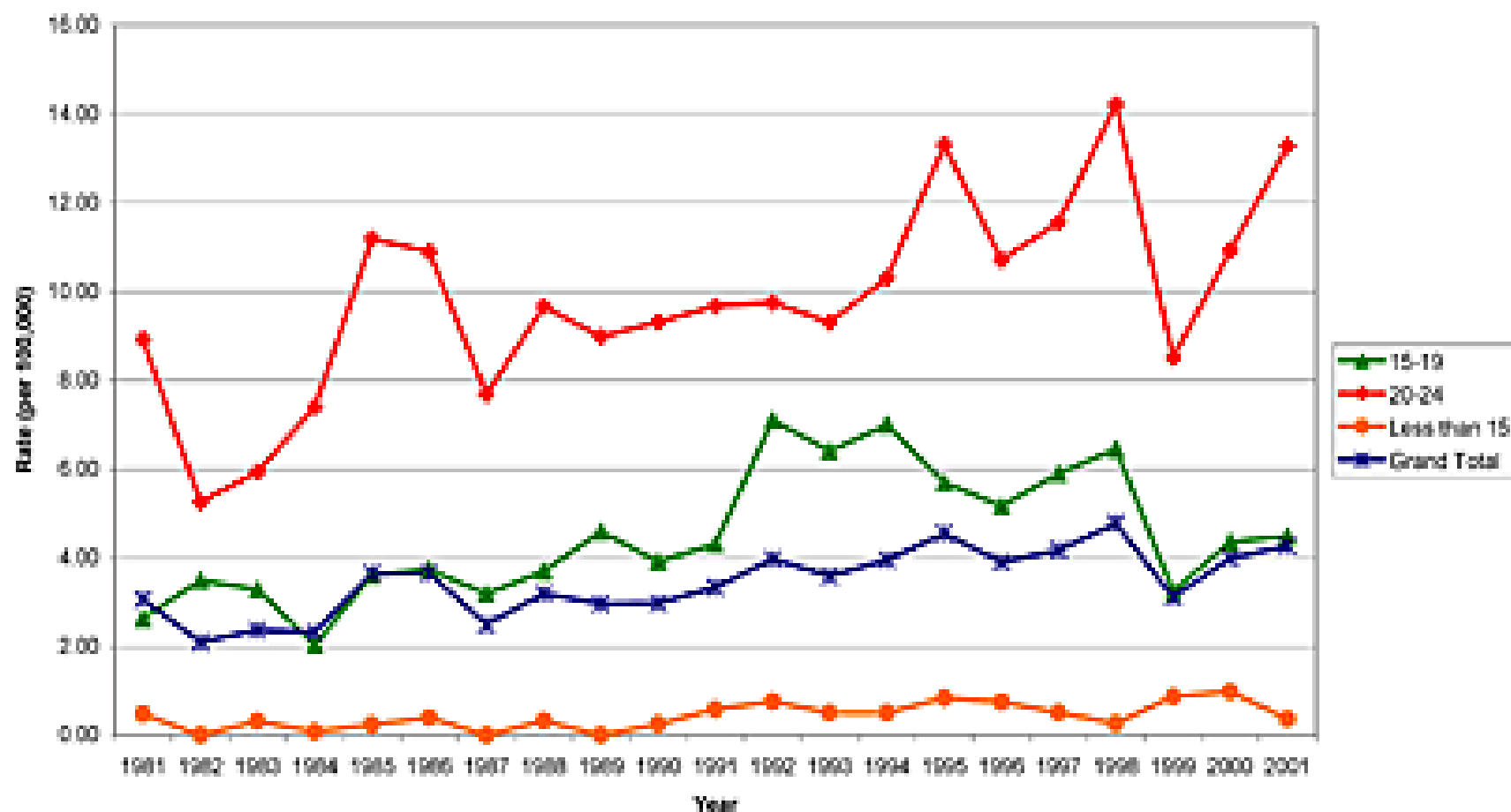
資料來源：政府統計處人口統計組

按年齡劃分青少年自殺身亡的人數（1998年-2009年）



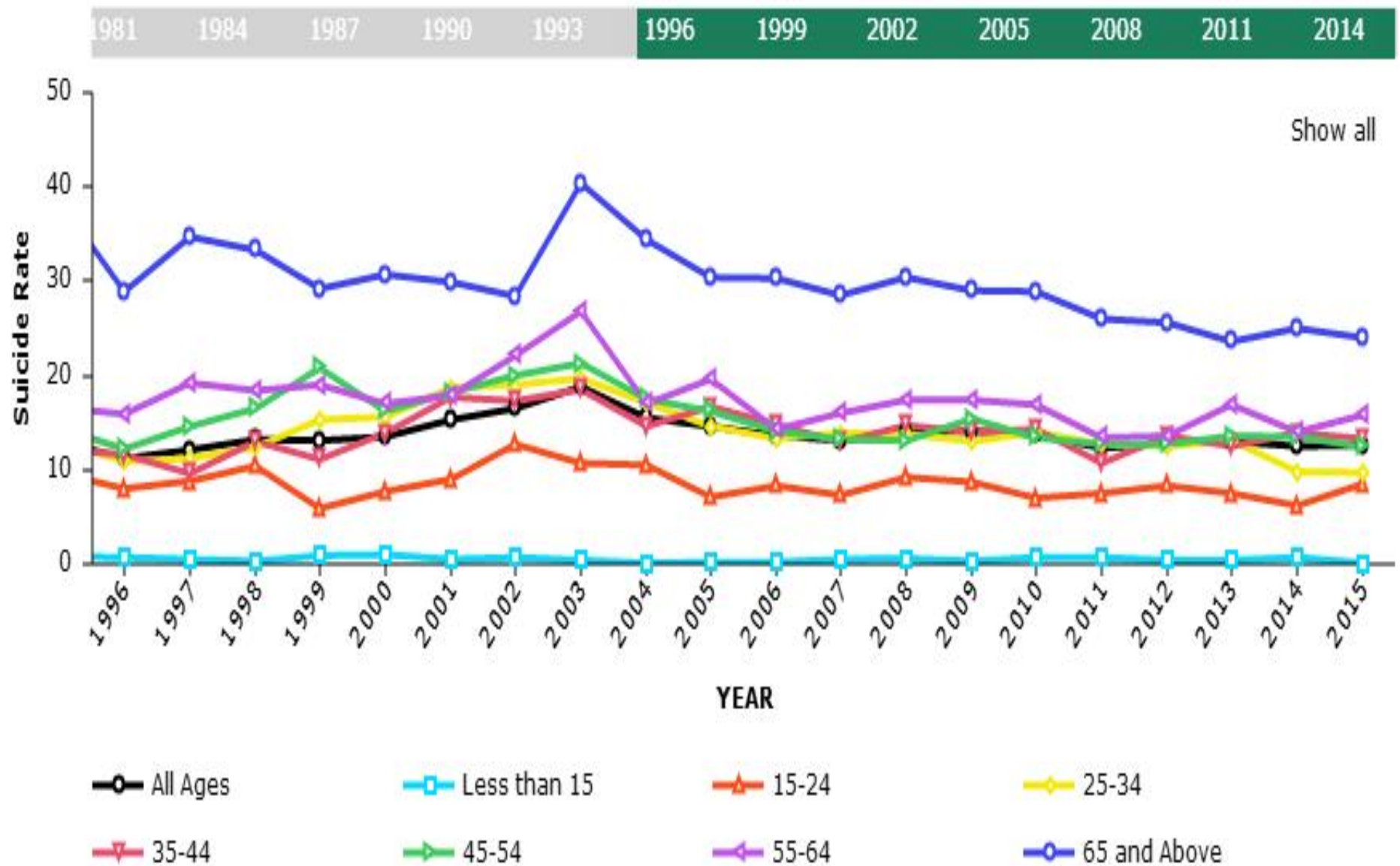
資料來源：政府統計處人口統計組

Youth Suicide Rate in HKSAR by Age Group (1981-2001)

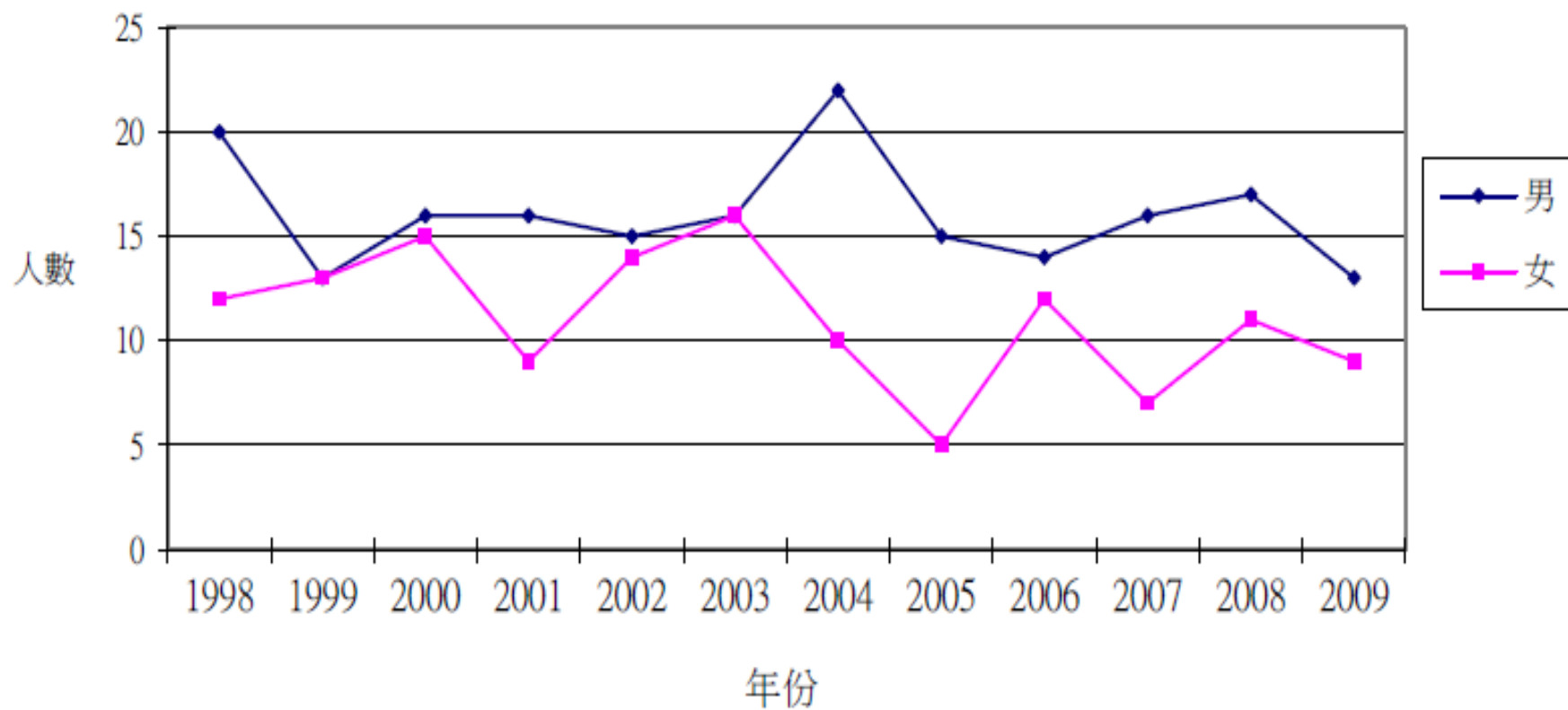


Source: HKJC Centre for Suicide Research & Prevention

Suicide Rates by Age Group in Hong Kong 1981 - 2015



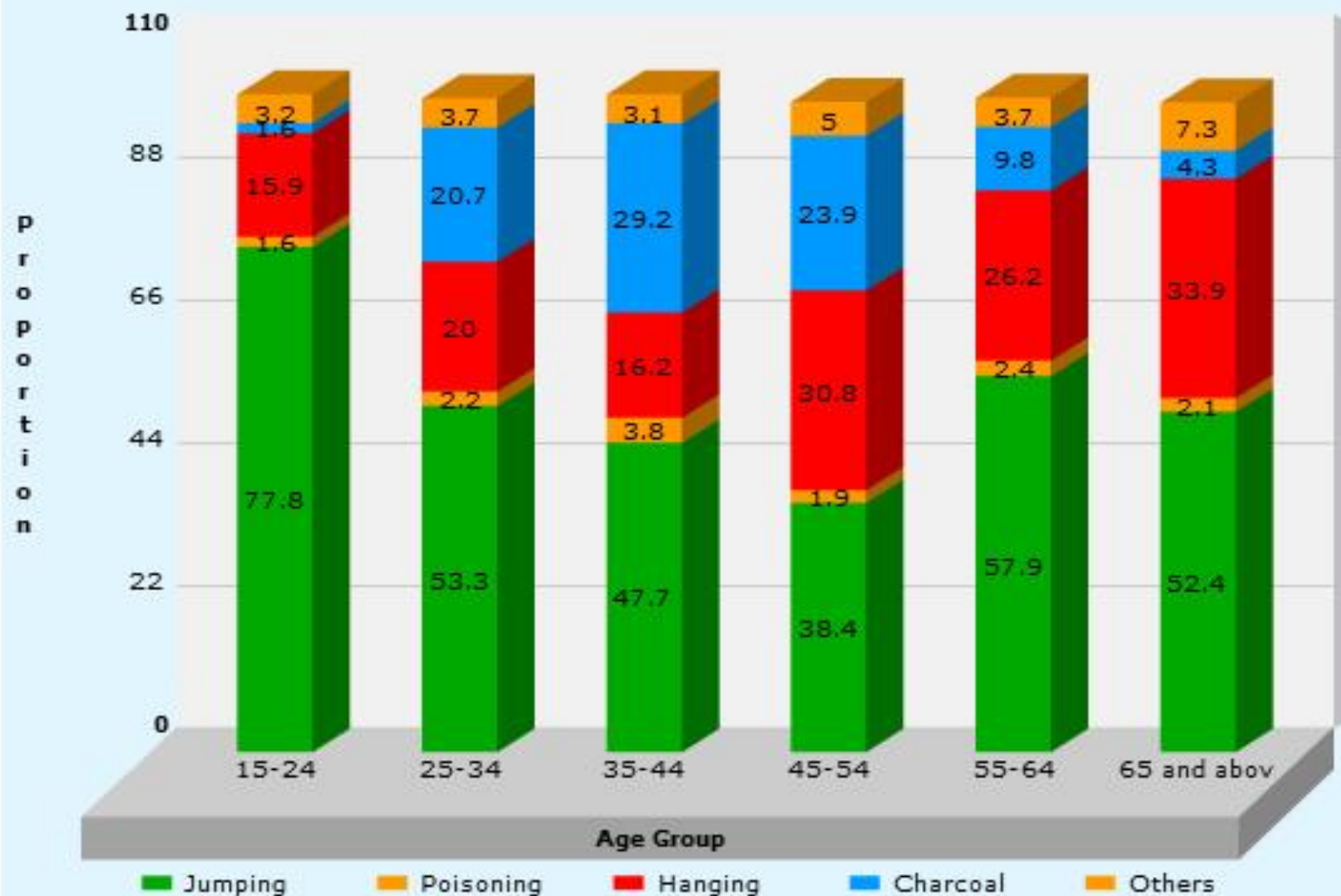
按性別劃分5歲至19歲青少年自殺身亡的人數
(1998年-2009年)



資料來源：政府統計處人口統計組

按自殺者所採用的方法分佈圖 (年齡分佈)

Method used in completed suicides in HK 2013



(資料來源:香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心)

自殺危機產生的階段：

1. 形成階段

遇到問題，以一貫方法已難以處理，產生以自殺為其中一種手段的傾向。

2. 矛盾階段

產生了自殺意念後，在求生本能與尋死想法之間出現矛盾，從而表現出談論自殺，直接或間接表現自殺企圖的信號。

3. 決定階段

認定自殺是最‘理想’的選擇，從而矛盾感開始減少，情緒及行為轉為較平靜，且開始為自殺做準備，包括工具、身後事安排等。

學生自殺較外顯之危機訊號*

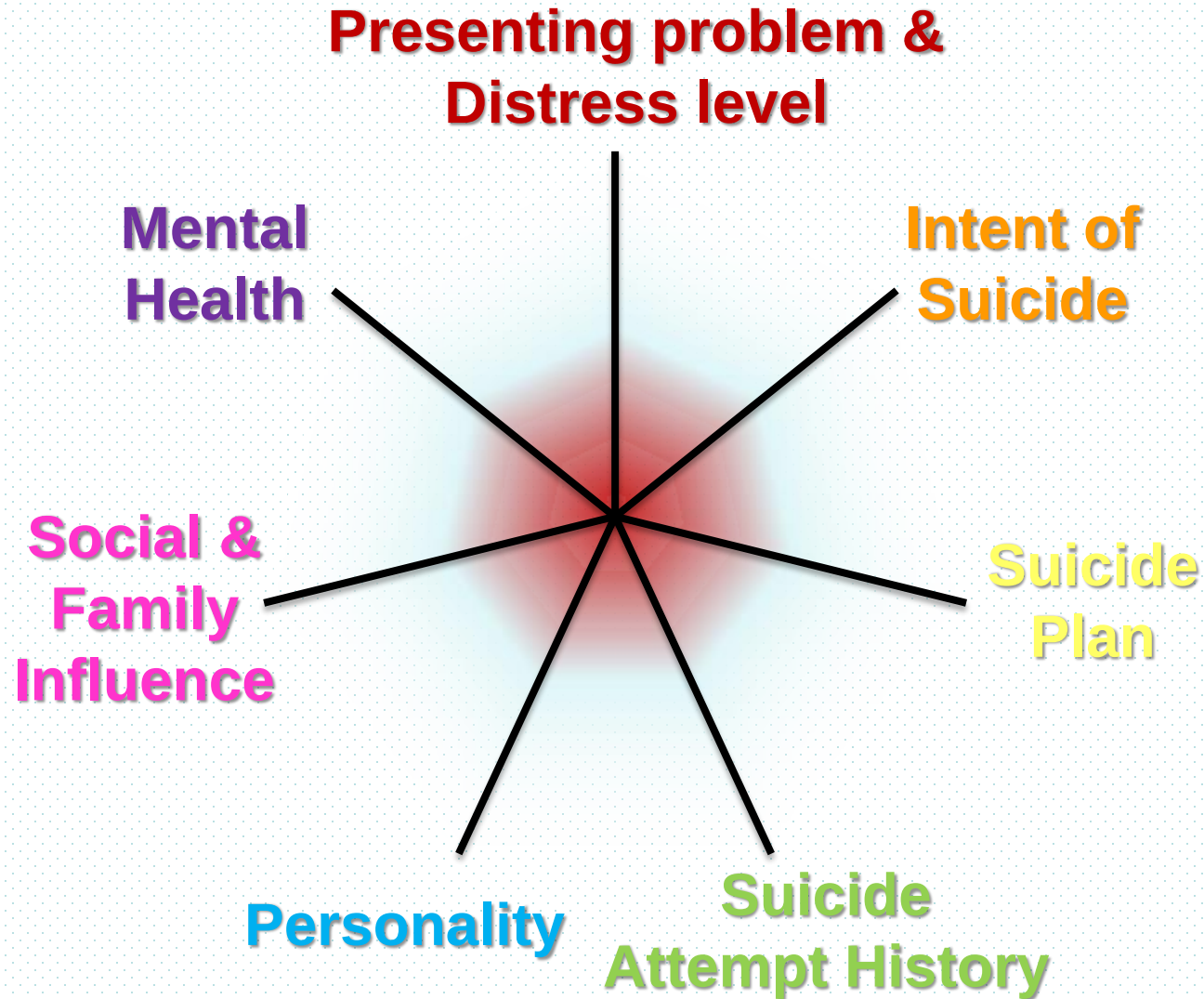
- ◆直接或間接談及自殺/死亡的念頭
- ◆對日常活動失去興趣
- ◆自傷痕跡
- ◆學業成績驟降
- ◆缺席率增加
- ◆離開友群，孤立自己
- ◆情緒低落
- ◆心神恍惚

*並非自殺者的必然特徵

做人做得咁痛苦,
我真係好想好想
死㗎去！

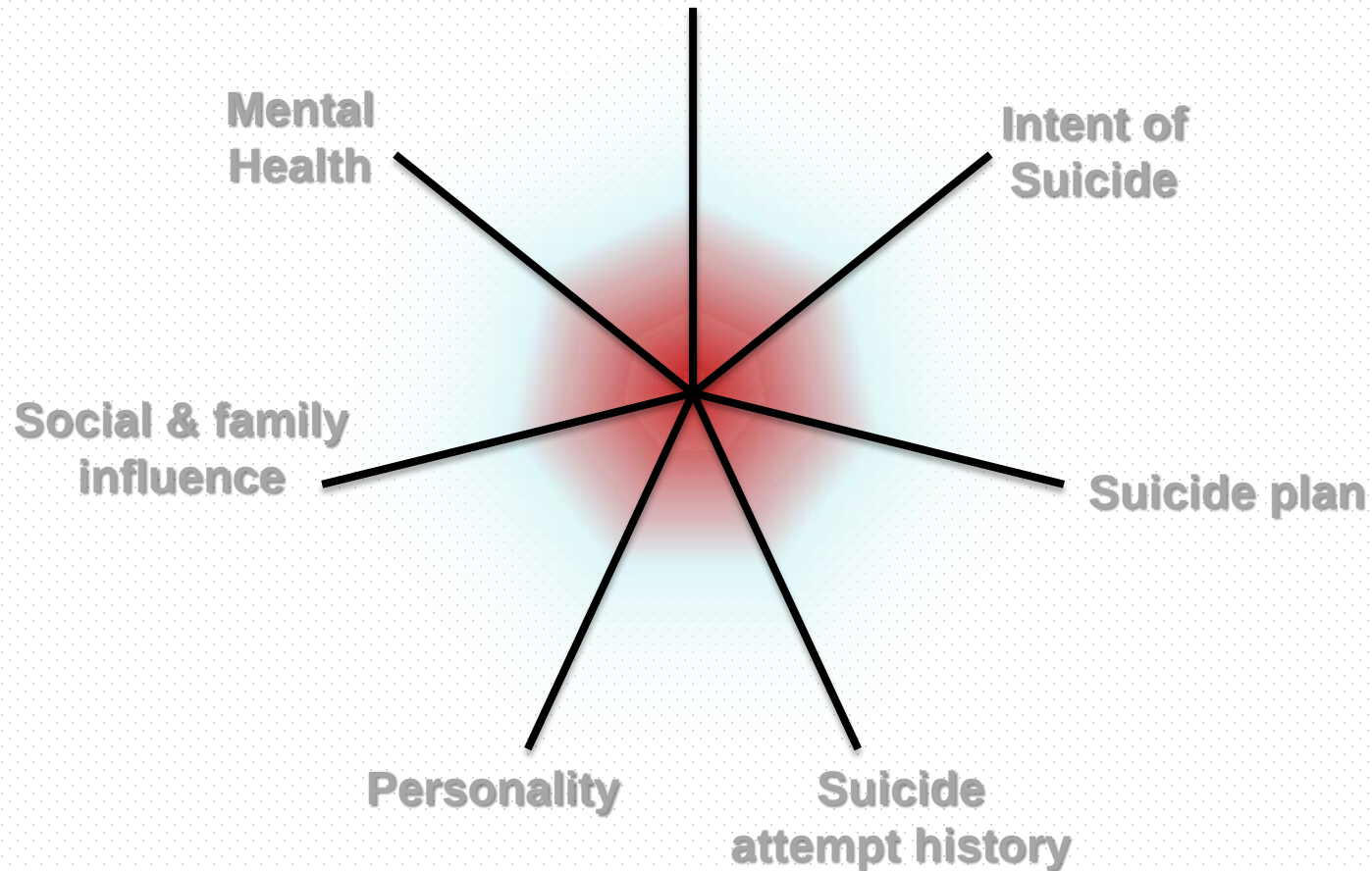
...

Multi-dimensional suicide risk assessment



Multi-dimensional suicide risk assessment

Presenting problem & Distress level



Presenting problem & Distress level

有偏差行為的學生才會有
自殺問題？

Presenting problem & Distress level

偏差行為的多少與有否自殺念頭並沒有必然關係。相反，循規蹈矩的學生也不代表不會出現自殺念頭。另一方面，坊間經常誤解只有少數人才有自殺念頭。然而，人遇到超越自己所能面對的困擾而產生自殺念頭，絕非罕見。在一些外國的研究中顯示，30-50%(部份甚至高達80%)的成年人曾出現最少一次自殺的念頭。

因此，單以有否偏差行為來判斷自殺危機是不可能的。以有否自殺念頭來判斷危機的高低，也是不全面的。

Presenting problem & Distress level

一件小事已足以令人
尋死嗎？

Presenting problem & Distress level

社會不時出現一些因輕微爭執或挫敗事件（例如學生因被偷去網絡武器、被媽媽薄責等）而自殺的案件。然而，每個人的經歷和背景不同，即使遇到同一困境，所產生的主觀困擾也可相差甚遠。況且，引發自殺行為的事件往往只是一條導火線，不一定是問題的核心。

因此，以當事人角度出發，並以不批判態度多了解當事人，才有望更深入了解當事人的痛苦。

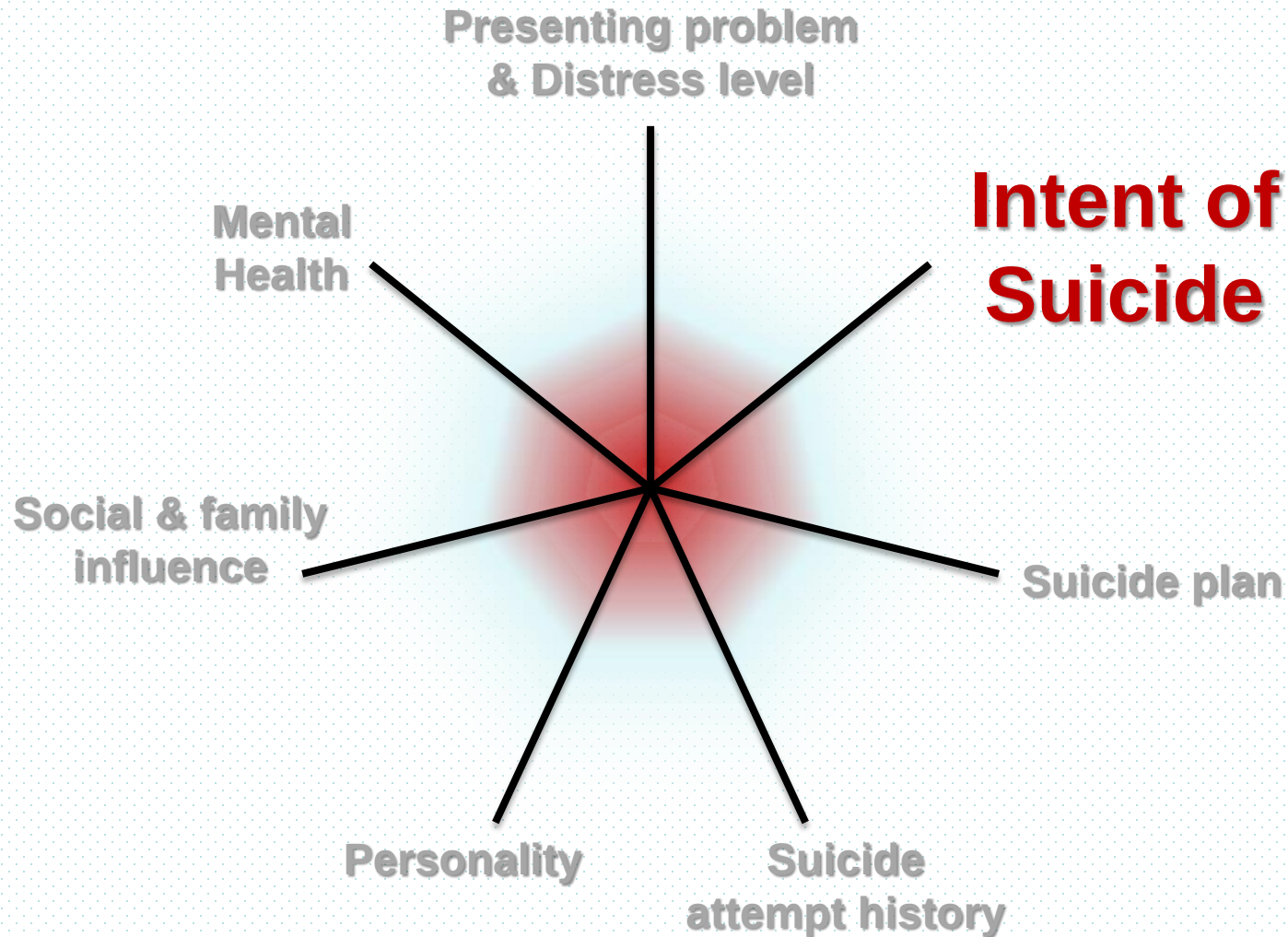
Landslide metaphor

山泥傾瀉

Presenting problem & Distress level

- 觸發點 Triggering point
- 突發的/預期中? Sudden vs. anticipated
- 永久性/暫時性? Permanent vs. temporary
- 對案主影響的程度 Degree of influence
- 問題之預期走向 Prediction on problem development
- 所擁有的資源 Availability of resources
- 自處/處理能力及動力 Coping competency & motivation

Multi-dimensional suicide risk assessment



Intent of Suicide 自殺意圖

自殺學生都是一時衝動
逃避現實？

Intent of Suicide 自殺意圖

逃避現實的痛苦只是部份自殺者的心態。
然而，這絕非所有自殺者的唯一意圖。

了解當事人自殺意圖所在，除了有助明白當事人，也可能成為化解危機的介入點。

Intent of Suicide 自殺意圖

- 終止/逃避痛苦 Termination / Avoidance of pain
- 停止連累他人 Stop burdening others
- 以死報復/控訴 Revenge / Accusation
- 補償 Compensation to others
- 自我懲罰 Self punishment
- 自我贖罪 Self atonement
- 逃避/承擔責任 Escaping/Bearing responsibility
- 再續前緣 Reunion with deceased one
- 宣示清白 Proof of innocence
- 守護尊嚴 Preservation of pride / dignity
- 以死相諫 Remonstrations for rectification
- 以死相迫 Coercion for advantage / concession
- 重頭開始 New start

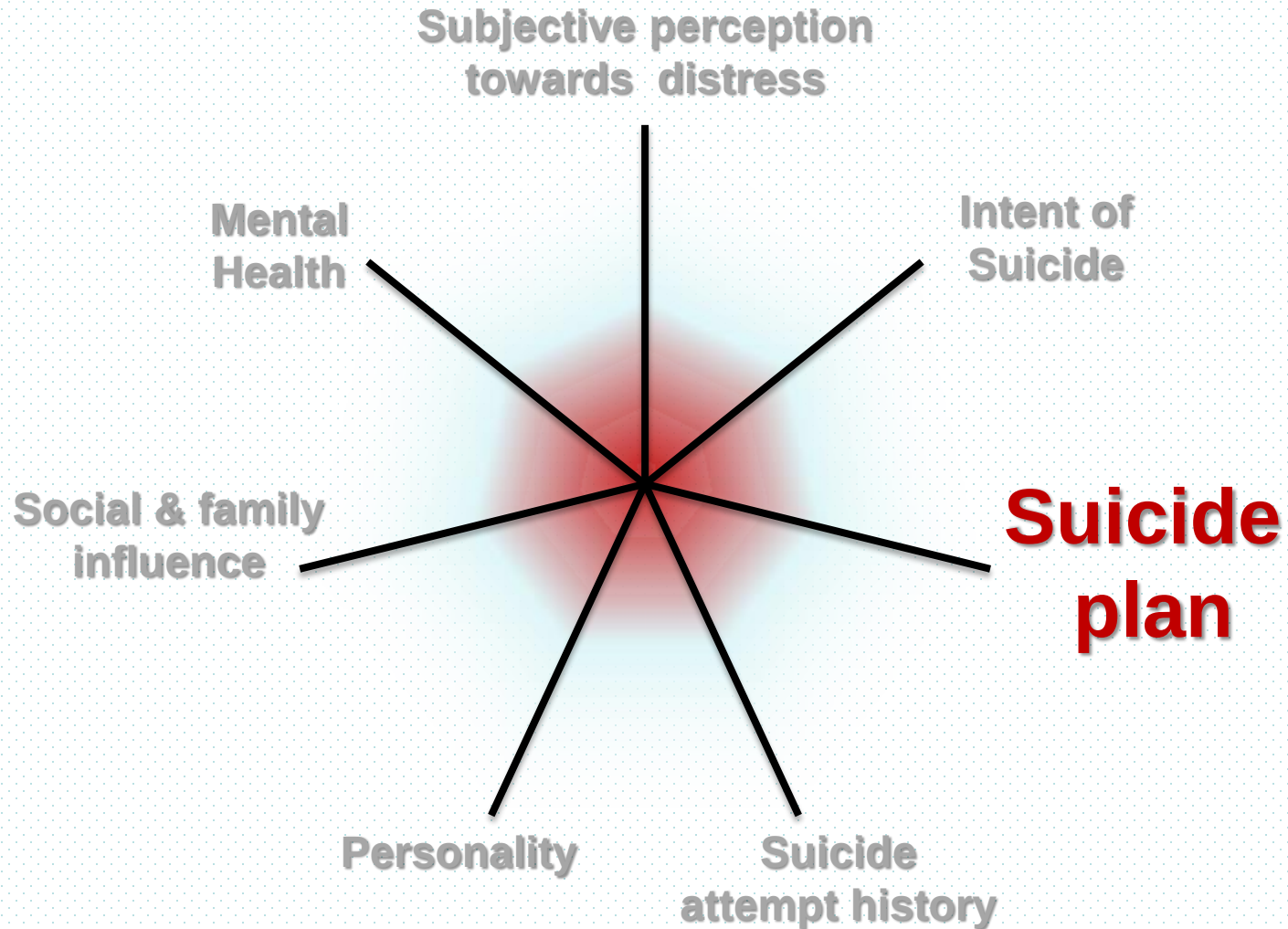
Intent of Suicide 自殺意圖

一個人去意已決，旁人根本無法阻止，是嗎？

Intent of Suicide 自殺意圖

『救得一次，救不到第二次』。有些人自殺不斷被阻止，但亦不斷地嘗試，直至死亡。亦有些人是因為一時衝動，當刻制止了他的行為，自殺衝動或許隨時間而減退。也有些抑鬱症病人，他們的自殺念頭就像不由自主一般，但接受治療後，可能會感到像重生一樣，自殺意念自動消失。既然我們無法預知未來，便應盡力『救得一次，便是一次』。

Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide plan 自殺計劃

自殺往往在事前都是難以察覺的，是嗎？

Suicide plan 自殺計劃

自殺者的親人、朋友等一般對自殺者的自殺行為都會感到意外及詫異。其實大部份的自殺者都有明顯或間接的表露。例如與好友道別、將事情安排妥當。根據一項調查老人自殺報告顯示，有70%的老人在自殺前曾經向身邊的家人及朋友顯示其自殺的意圖；而有30%的老人曾多次向家人或其他人以不同方式表示其自殺的意圖。其實自殺者在作最後的決定前，大多數都會表現出內心的痛苦及猶豫，若自殺者身邊的人能及時察覺並加以援手，可能會減少悲劇的發生。

Suicide plan 自殺計劃

- Concreteness of suicide plan
- Preparation of suicide plan
- Availability of acting out
- Readiness of acting out

WhatsApp 留言尋死 輟學少年魂斷城門河

一名途人日前在城門河附近天橋發現燈柱下有眼鏡、銀包及一對拖鞋等個人物品，但附近無人，懷疑有人墮河，大驚下報警。警方接報到場，在銀包內發現一張身份證，懷疑有人跳河自殺，遂通知水警及消防到場搜索。其後，兩蛙人乘橡皮艇落海搜索，至下午約4時，消防終在橋對開30米河面，打撈到一名身穿白色上衣及黑色長褲的遺體，其後證實為失蹤少年。

據悉，死者與家人同住沙田，在區內一間中學就讀，已半年沒有上學。他昨晚用 WhatsApp 向家人表示不開心，聲稱要到雙子橋跳河，家人在早上閱畢訊息後大驚報警。警方經初步調查後，認為案件無可疑，列企圖自殺處理，正調查尋死原因。

107 歲女人瑞吊頸亡

10/08/2007

死者梁 X，是一名四代同堂的一百零七歲女人瑞，姓莫丈夫早年逝世，兩夫婦育有一子一女，兒媳亦已年逾八十，並有七名孫兒，孫兒亦已成家立室，曾孫共有十多人。梁婆婆與其中一名六十餘歲孫兒同住廣東道一單位。

據悉，梁一向身體健康，健步如飛，每天都準時起床晨運，自行買燸煮飯，平時在家則穿短衫短褲及赤腳行走，就算上落六層樓梯也沒有困難。不過，兩個月前開始，她感到行動不便；日前她更感染傷風感冒，並有幾聲咳嗽，看醫生服藥後病況本有好轉，但家人發現她近日行為古怪，在大熱天時身穿幾件衫和幾條褲，並擔心自己不能痊愈，同時又向家人聊天時透露「自己年紀咁大，感覺好阻礙。」家人加以安慰和開解。

穿多套新衫盼死後無憂

昨午五時許，梁婆婆的兒媳及孫兒先後離家外出，返回時揭發她在睡房碌架床上格，用褲頭帶綁著床架自縊，莫立即致電通知兒子報警。救護員趕抵現場將梁解下，惟證實已不治。由於梁不識字，故未有留下片言隻字遺書。警員調查時，發現她穿上四件新衫，四條新褲及新鞋，懷疑她受到舊思想影響，希望死後衣服無憂，所以自殺前多穿幾套衣衫。

Suicide plan 自殺計劃

即使有跡可尋，為免令有自殺危機的人胡思亂想，我們應盡量避免向他提及其自殺困擾或自殺的想法，是嗎？

Suicide plan 自殺計劃

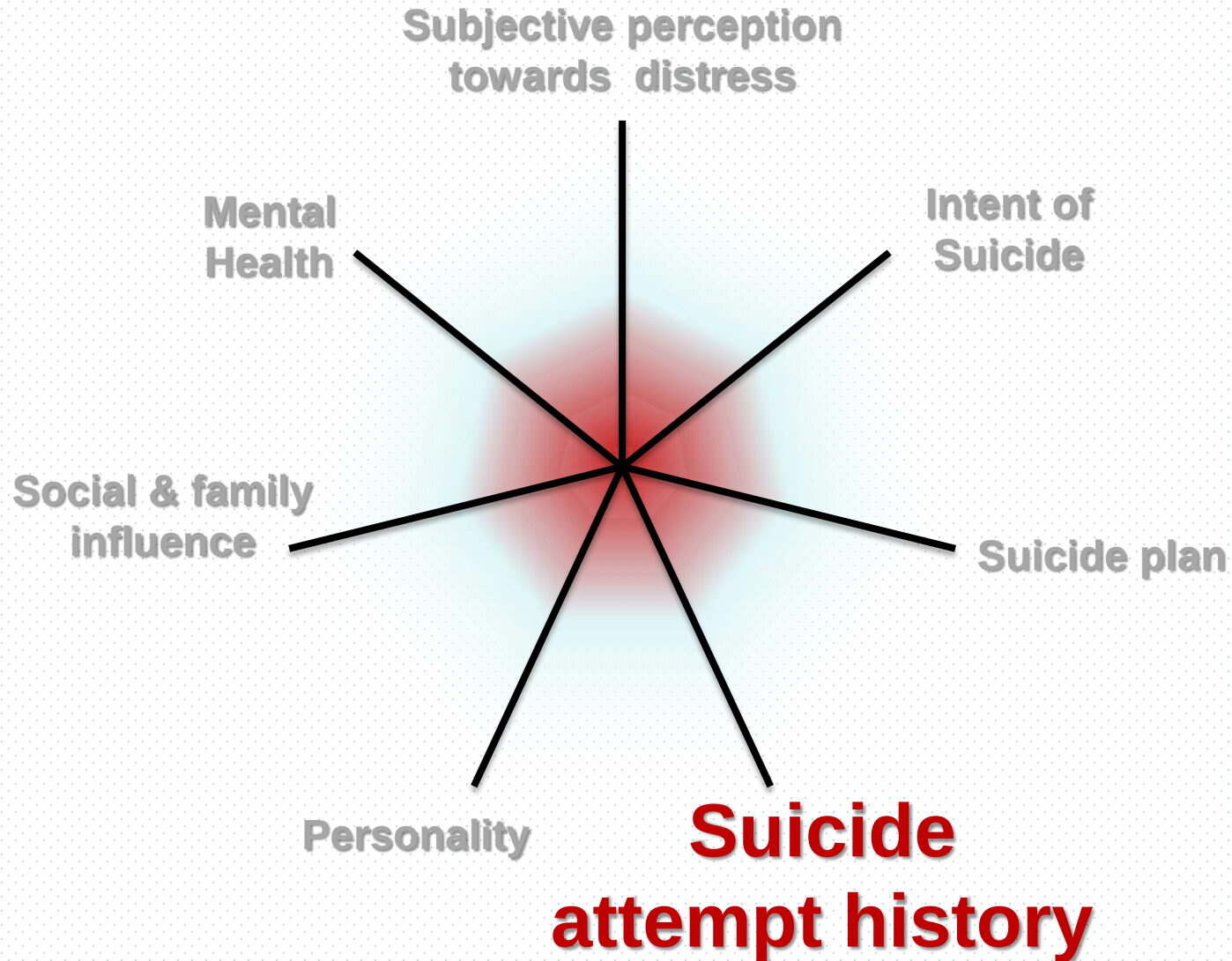
其實不單只自殺者的朋友或親人，許多輔導員在面對自殺者時同樣會顯得相當緊張，並且誤以為減少詢問當事人的負面情緒，可減低其「胡思亂想」的可能性；又或擔心若提及死亡或自殺的字眼時會加強當事人的自殺意欲。因此，有些人會刻意避談自殺，甚至故意談及一些開心事，務求令當事人不要再想起自殺。事實上，大部份有自殺意欲的人，其實都希望與人傾談他們對於自殺的想法和感受。他們會份外留意身邊的人對他們談及自殺的反應，從而選擇合適的傾訴對象。因此，避談自殺只會令真正想自殺的當事人失去傾訴對象。相反，若朋友或親人願意聆聽當事人這方面的心聲，不單有助紓緩負面情緒，還可以更詳細知道當事人的自殺意向和計劃，從而及早介入。

Suicide Plan: 自殺計劃

Concreteness of suicide plan & Readiness for acting out

自殺方法 / 工具	(M)eans of Suicide
進行時間	(T)iming
進行地點	(V)enue
行動被發現及阻止的可能性	Possibility for intervention
致命性主觀理解	Subjective perception of fatality
事前準備	Preparation & rehearsal
後事安排	Arrangement after death

Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide attempt history

自殺行為 (Suicide) :

Suicide is the act of intentionally causing one's own death. A **suicide attempt** is an attempt that a person tries to commit suicide but survives.

類自殺行為 (Para-suicide)

- Deliberate Self Harm (DSH) often refers to deliberate and self-mutilating behaviors with or without suicidal intent where there is no result in death.
- Non-suicidal self-injury (NSSI): the deliberate, self-inflicted destruction of body tissue without suicidal intent and for purposes not socially sanctioned (ISSS, 2010)

Suicide attempt history 自殺歷史

- Suicide attempt (40X)
- Best predictor to predict behaviour is past behaviour
- 15-25% of attempters will make another attempt within 3 months
(Buglass et al., 1974)
- 1% of attempters commit suicide within one year
(Hawton et al., 1988)

Suicide attempt history 自殺歷史

- 次數 No. of attempts
- 原因 Reasons for attempts
- 何時 / 怎樣發生 When and how
- 致命情況 How fatal
- 事發過程 / 結果 Process and outcome
- 事後支援 Any helping organizations involved
- 獲救感受 Feeling after being saved

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

自殘 (Non-suicidal self-injury (NSSI)) :
故意且直接造成對自身的身體傷害，而這個行為之目的並非終止自我生命。

自殺 (Suicide) :
有終結自我生命的意圖下進行自我傷害的行為，不論最後死亡與否，皆統稱為自殺。沒有致命的稱為試圖自殺 (attempted suicide)，致命的稱為完成自殺 (completed/committed suicide)

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

Prevalence

NSSI is especially prevalent during adolescence (~17–18%) in recent reviews of community samples. In clinical samples of adolescents rates are even higher, with 40% or more reporting NSSI.

Self-harm & Suicide 自殘與自殺

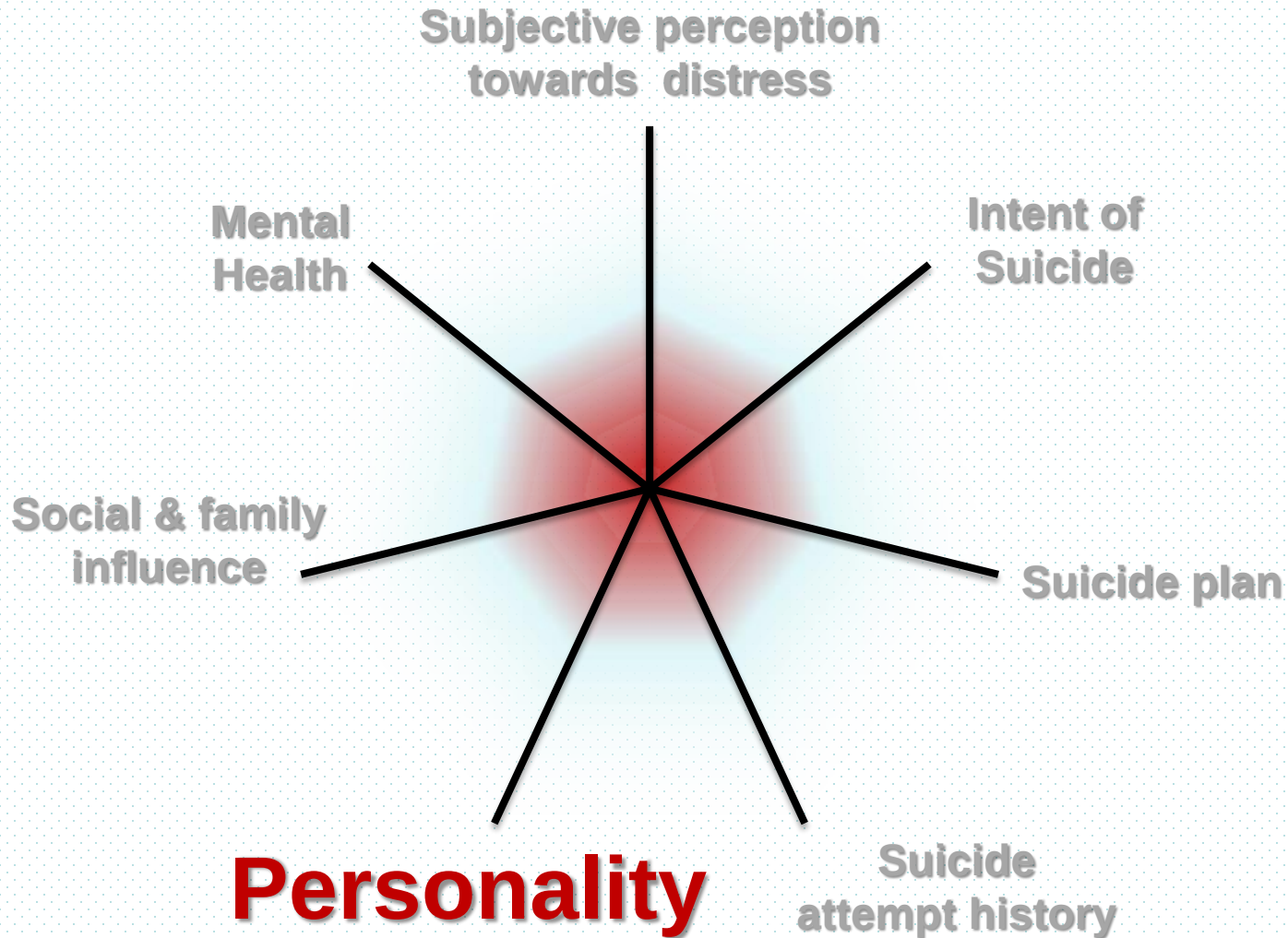
20% reported that at least one of their self-injuries during the last year was a suicide attempt.

(Zetterqvist M, Lundh LG, Dahlström O, Svedin CG, 2013)

About 3 in 100 people who self-harm over 15 years will actually kill themselves. This is more than 50 times the rate for people who don't self-harm.

(Hawton, K., Zahl, D. & Weatherall, R., 2003)

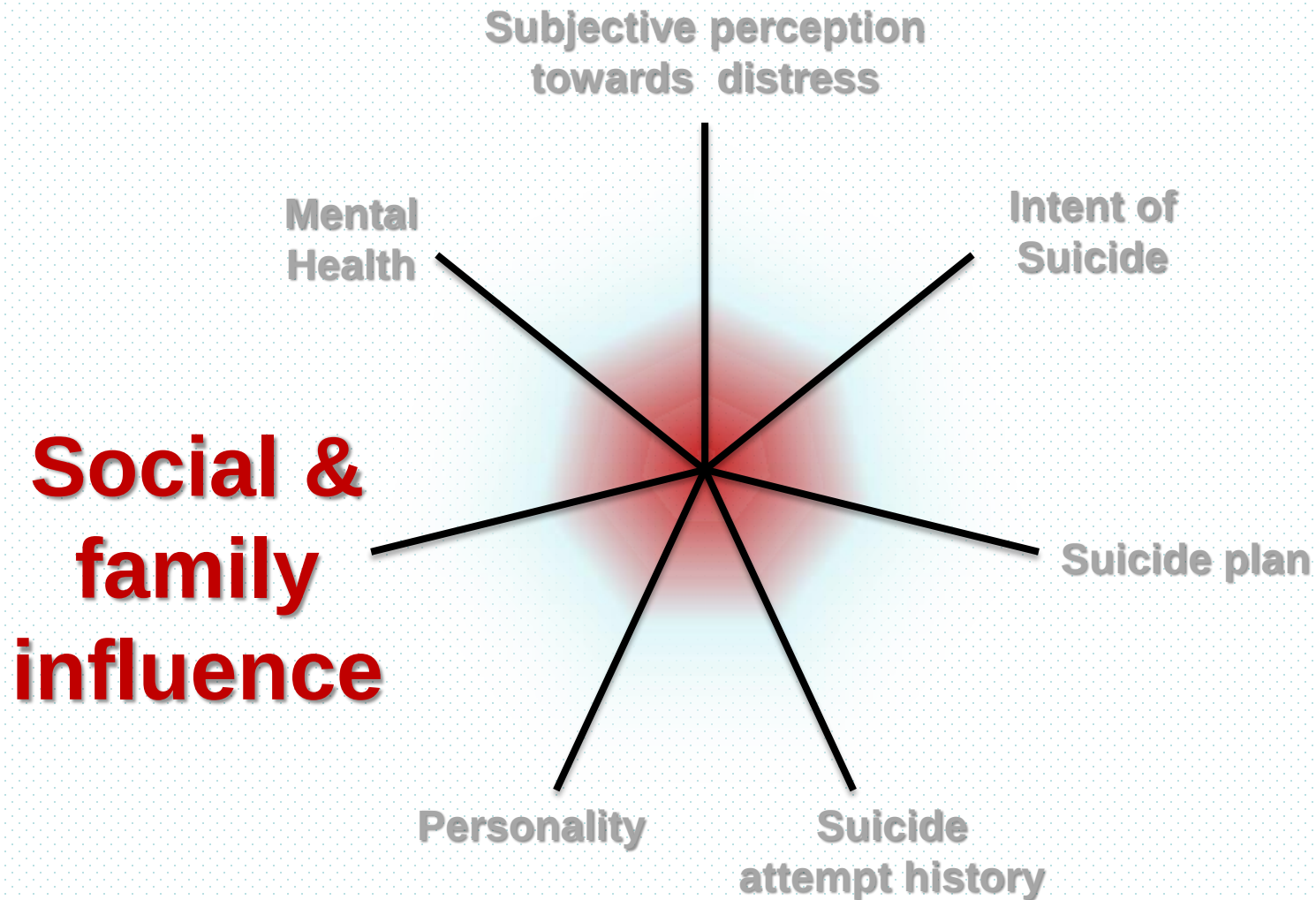
Multi-dimensional suicide risk assessment



Personality

- Pessimistic 悲觀型
- Perfectionist 完美主義者
- Idealistic 理想主義者
- Impulsive 衝動型
- Dichotomous 兩極化型

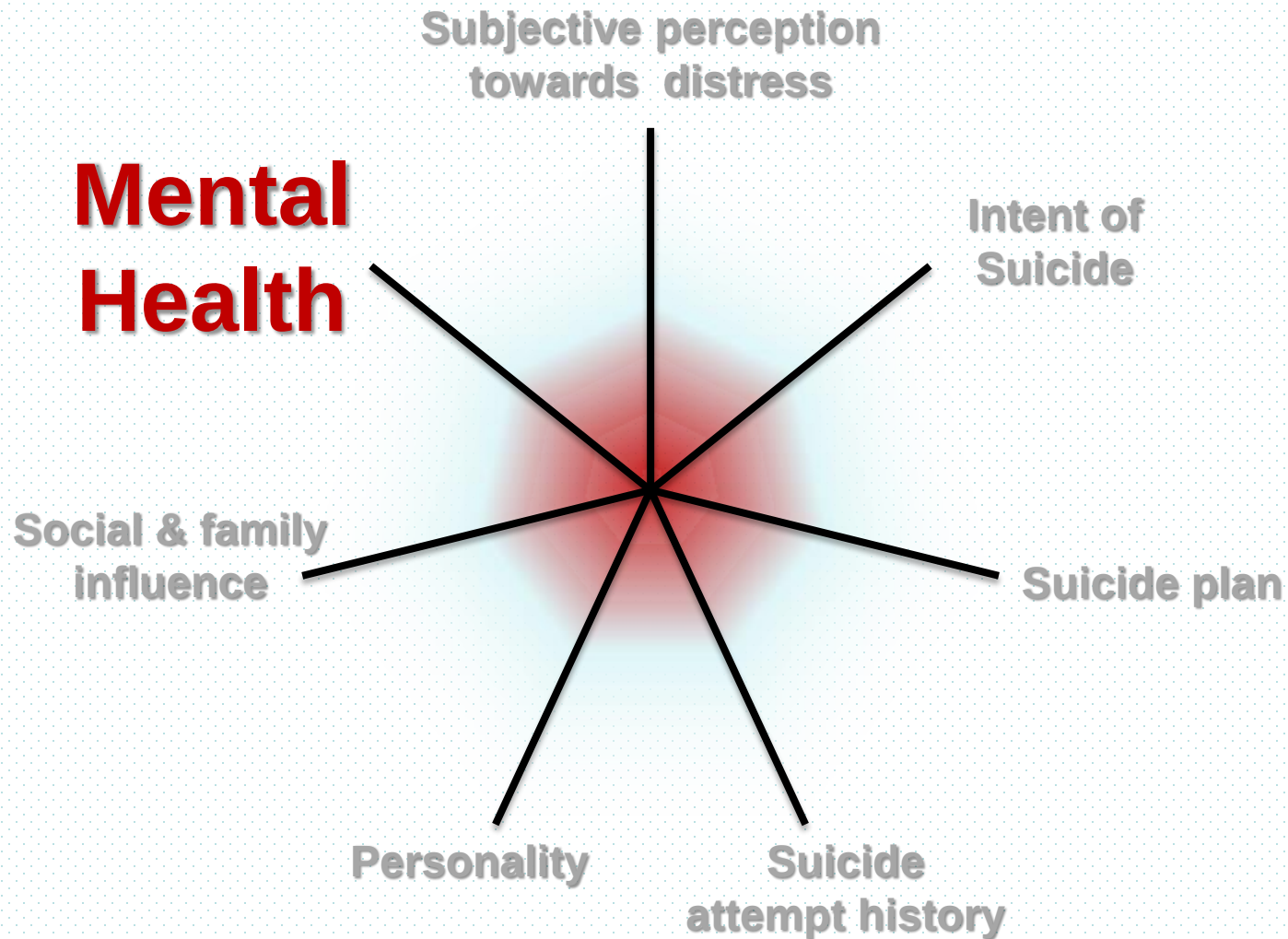
Multi-dimensional suicide risk assessment



Suicide of significant others & social factors 重要親人自殺及社會因素

- 家人自殺經歷 Suicide deaths or attempts by family members
- 偶像 Idols
- 自殺報導 News report on suicide
- 社會氣氛 Social atmosphere
- 社會文化 Social Culture

Multi-dimensional suicide risk assessment



Mental health

不同研究顯示不同類別的精神病與自殺有顯注關係。根據聯合國世界衛生組織的研究顯示，最少百分之六十自殺死者是患有抑鬱症、重性精神病、濫用藥物、酗酒等。有些研究甚至提出百分之九十自殺死者是患有不同程度之精神病，或出現相關病徵

Mental health

自殺的人都是精神錯亂的，是嗎？

Mental health

雖然部分自殺者在事發時會有精神健康的問題，但不表示他們全都是失去理智不能思考，和失去尋索問題出路的能力。

Mental health

Axis I:

- Depression (20X)
- Schizophrenia (10-15X)
- Bipolar 、 panic attack(??)

Axis II:

Cluster B especially Borderline personality disorder (5-10X)

DSM5→Suicide & NSSID are mental illness?

Psychological Protective Factors for suicide

- Hopefulness 仍抱有希望
- Un-finished Obligation 尚有未完成的責任
- Plans for the Future 對未來仍有計劃
- Hurt to others 令他人傷心
- Negative impact of suicide 自殺帶來某些負面影響
- Cognitive Flexibility 思維有彈性
- Cultural and Religious Beliefs 文化/宗教信念影響
- Motivation to solve problems 有處理問題動機
- Unwillingness to accept defeat 不甘心
- Fear for Death/Pain 對死亡恐懼/害怕痛苦
- Readiness to accept reality 開始接受現實
- Reason for living 生存意義

Psychological Protective Factors for suicide

- Assessment: Counteraction in the past suicidal episode
- Forecast: Prediction of existence and strength of the counteraction(s) to current suicide episode
- Consolidation: Strengthen the most possible counteraction(s)
- Inducement: Manipulate psychological momentum
- Insertion: Promote adaptive perspectives
- Quantity vs. Quality

危險訊號

1. 曾經嘗試自殺
2. 表達求死意欲
3. 將自己珍惜的物品給予別人
4. 處理遺書或安排身故
5. 有抑鬱的徵狀如絕望，無助，食慾不振，失眠或渴睡，對事物和社交活動失去興趣
6. 身體上有自殘的傷痕
7. 最近有重大的損失如朋友，家人，金錢，工作，健康
8. 性格突變
9. 收集和討論自殺方法
10. 濫用藥物及酗酒

Suicide Risk Continuum

自殺死亡

Suicide completed

曾企圖自殺，並且有強烈的自殺意欲
Suicide attempt with severe intent

曾企圖自殺，但背後的自殺意欲較為輕微
Suicide attempt with mild intent

有較詳細的自殺計劃
Concrete suicide plan

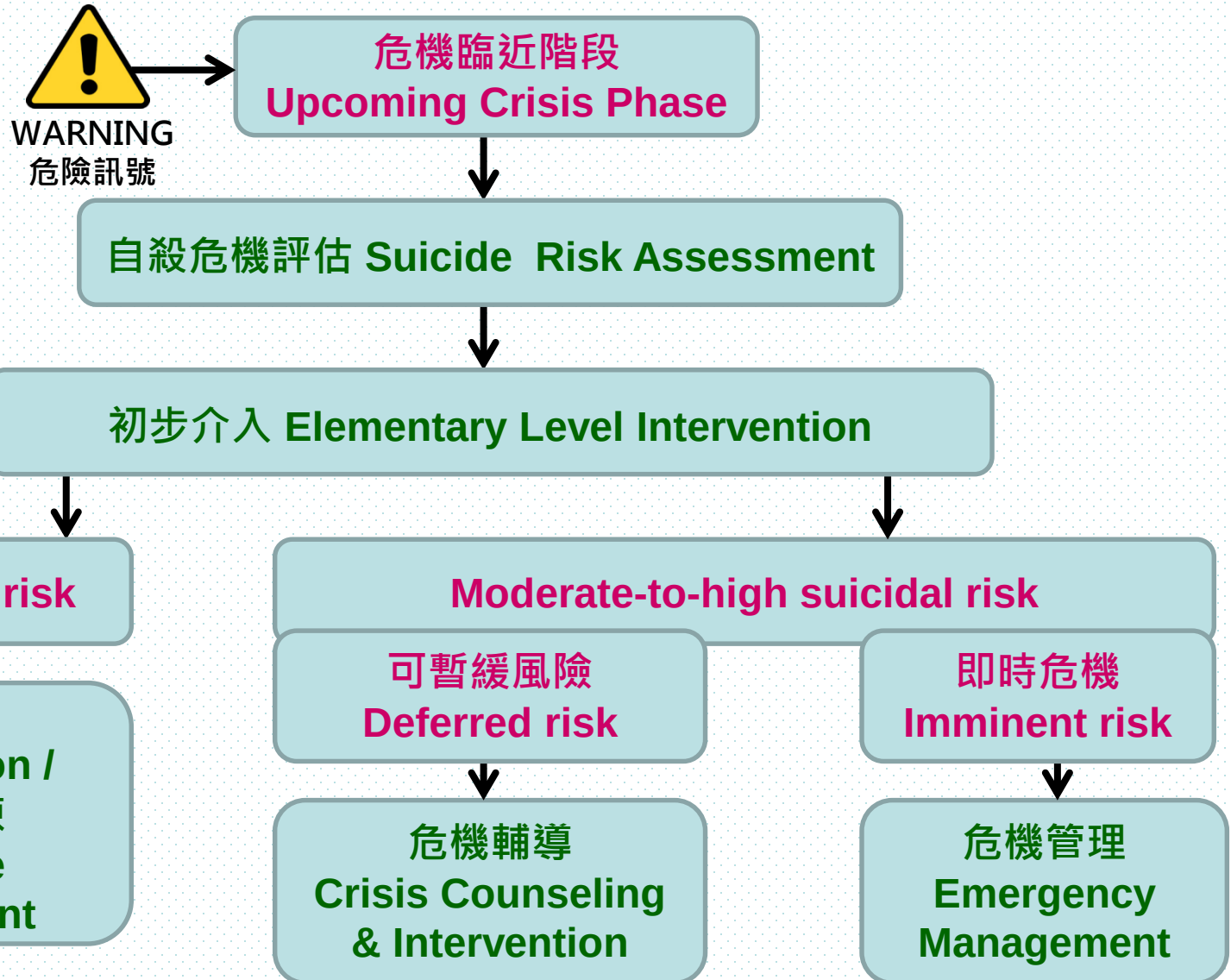
有初步的自殺計劃
Vague suicide plan

有較長期的自殺念頭
Prolonged suicide ideation

有閃過的自殺念頭
Fleeting suicide ideation

沒有自殺念頭
No suicide ideation

Suicide Crisis Intervention 自殺危機處理



Suicide Crisis Intervention 自殺危機處理

初步介入 Elementary Level Intervention

- 以心對談
- 進入當事人的主觀世界
- 尊重和接納當事人的困難和感受
- 表達關心和願意協助
- 讓案主感受到你的關心
- 適時讚賞
- 鼓勵一起渡過難關

危機處理DOS & DON'Ts

- 不需立即否定自殺的想法：
“不要胡說！”
“自殺根本解決不到問題！”
- 不需立即判斷自殺的想法：
“你咁樣自殺實在太傻！”
“有勇氣自殺，何不勇敢面對！”
- 不需立即作出比較：
“某某比你更慘，他也堅持到底！”
“某某地方的人連讀書的機會也沒有！”
- 不需立即提供解決：
“找過另一個更愛你的人吧！”

危機處理DOS & DON'Ts

不應該做 DON'Ts

- 不要否定自殺念頭、爭論自殺問題的對錯
- 不要問卷式評估
- 不要罐頭式開解
- 不要說教式輔導
- 不要隨便提出解決問題的建議
- 不要隨便答允保密
- 不要多人同時加入會談，你一言我一語

危機處理DOS & DON'Ts

不應該做 DON'Ts

- 不要隨便在輔導過程中「換人」、「交棒」
- 不要承諾辦不到的事情
- 不要答應為當事人處理身後事
- 不要使用武力強行拯救
- 若有即時危險，不可讓當事人獨處

危機處理DOs & DON'Ts

- 危機評估是介入的第一步，是極重要的一步
- 直接和自殺危機人士傾談自殺想法，有利建立信任及打開話題，但不會增加其自殺意欲
- 危機評估提供重要線索，以了解當事人的風險
- 危機評估也提供重要資料推測當事人心理機制，提供介入方向
- 自殺危機介入並沒有預設的對白及做法，同一困擾/損失於不同人士可以完全不同
- 真心+細心+耐心→大大幫助我們認識當事人，並找到介入方向

危機處理DOS & DON'Ts

引導他/她思考人生：

- **停一停**：不要被當下的感覺欺騙，因為同一件事，一年兩年後給你的感覺可能已完全不同，記緊給自己一點時間
- **抖一抖**：自殺的人都不是渴望終止生命的，同樣地你也只是所面對的問題一時間好像超越了所能應付，而解決問題是有時序的，不要打算一瞬間/短時間解決所有困難
- **想一想**：相比拍拖/結婚/升學/就業，自殺是人生之中更為重大的決定，因為這是人生不能逆轉的決定。自殺雖然好像是個人的選擇，但卻不是一個人的事！找個合適的人傾談一下你想死的感覺