



應對 自殺念頭

內容

THE WEEZ PROJECT

翻譯

COOLMINDS 團隊
& CHELSEA YUEN

插圖

COOLMINDS 團隊
& LOUIS HARDY



許多年輕人

都曾經有過自殺念頭。出現自殺的想法並不代表你是懦弱或有缺陷，這只代表你所承受著的痛苦超出你所能應付的範圍，而這痛苦似乎難以招架。

有時候，你可能會感到絕望，並想放棄你的生命。

假如你找不到自殺以外的解決方法，這不代表別無他法，只是此時此刻你看不見而已。

你正經歷的沉重情緒困擾會歪曲你的想法，使你更難找到應對問題的可行方案，或聯繫可提供幫助的人。

儘管你的痛苦和憂愁看似沒完沒了，但重要的是要知道現在的感覺會隨著時間而改變。這些想法會過去的，將來亦會發生一些出乎意料的正面事情。



自殺是一個解決暫時性問題的永久方法。

請給自己足夠的時間，讓事情發生改變，讓痛苦得以舒緩。

只要有足夠時間和支援，你定能克服你的問題，你的痛苦和自殺念頭亦會過去的。

你正在經歷的事情是能夠被解決的，希望亦能夠重新萌芽。無論你的處境如何，總會有人需要你、希望你在他們身邊。

在某些環境下你可以發揮獨特角色作出改變，有些美好的經歷能夠提醒你**生命是無價的**。把自己從生命的盡頭後退一步確實需要無比的勇氣。

你能夠**利用這份勇氣**面對人生，學習一些應對技巧，以克服你的低落情緒，並**尋找繼續生活下去的力量**。

治療師、輔導員、朋友或你所愛的人能夠幫助你尋找到你察覺不到的解決方法。給他們幫助你的機會吧。

所有精神健康問題都能夠透過改變生活方式、治療和使用藥物來處理。大部分尋求協助的人都能改善情況，並康復過來。

大部分自殺危機都是暫時性的。即使看似絕望的處境也有其解決方法。

1

你的情緒並不是固定不變的。

你的情緒會不斷改變。今天你感受到的，可能和你昨天、明天甚或下星期感受到的不一樣。

2

許多人愛你

和需要你。

3

你的離開

會使你的摯親感到哀痛。

4

人生中有許多事情

是你所能夠並且將會完成的。

5

生命中有各種景色、聲音和經歷

能夠為你帶來快樂和鼓勵。

6

你感受到愉快情緒的能力

與你感受到沮喪情緒的能力是相等的。

如果你正處於 自殺危機之中， 請立即採取以下行動。

第一步 答應自己 現階段不會做任何事

即使你現在感到痛苦萬分，請為自己在這些想法和行動之間保持距離。答應你自己：「我會等待24小時，這段時間內我不會做任何過激的事情。」或者等待一星期。

想法和行動是兩回事——你沒有必要將自殺的想法付諸實行。這些想法沒有到期日，沒有人可以強逼你馬上執行這些想法。

等待。等待，同時將自殺的想法和行動之間劃下距離。

第二步 遠離藥物和酒精

使用藥物和酒精會讓你的自殺念頭來得更強烈。當你感到絕望並有自殺的想法時，請謹記切勿服用酒精或非處方藥物。



第三步 不要把自殺想法埋藏心底

很多人認為應對自殺想法和情感的第一步是與信任的人傾訴。這可以是家人、朋友、治療師、牧者、老師、家庭醫生、教練、或求助熱線的資深輔導員。尋找一些你信任的人，告訴他們你的處境有多糟糕吧。

別讓懼怕、羞恥或尷尬阻礙你尋求幫助。單單是說出你的人生如何走到這一個位置，已經能緩解許多累積下來的壓力，並幫助你找到應對方法。

第四步 與支援你的人制定安全計劃

制定一個安全計劃的意思是你向支援你的人訴說你的情感，他們會幫助你令你的居住環境變得安全，然後制定一個計劃讓他們能在你身邊支持你渡過困難時刻。



第五步 擁抱希望 人們真的可以跨過這難關

那些和你有著同樣負面感受的人都能夠跨越困境。保持希望。無論你現在如何討厭自己、感到絕望或孤獨，你都大有可能駕馭到這些感受。你只需給自己一些時間，不要嘗試獨自面對。



我該如何告訴別人？

即使你決定好向那位值得你信任的對象傾訴，坦承你有自殺的想法仍可能十分困難。



準確告訴對方你對自己說的一切。如果你有自殺計劃，解釋給他們聽。



「我不能再忍受了」或「我已經完了」等句子比較模糊，無法闡明這種想法的嚴重性。直接告訴你信任的人你有自殺的念頭。



如果你覺得難以啟齒，嘗試將你的思緒寫下，並將這紙條交給你信任的人。或者給他們發一封電郵或短訊，並在他們閱讀時，坐在他們的身旁。



如果第一位與你傾訴的人似乎不明白你，你可以與其他人傾訴，或致電自殺危機求助熱線。不要讓糟糕的求助經歷妨礙你尋找可以為你提供幫助的人。



謹記，雖然這些自殺的想法和感覺看似不會終結，但這絕非永久的狀況。你將會好起來的。

應對自殺念頭和感覺的方法

每天跟別人傾訴，

最好是面對面的。假如你考慮放棄，讓一位朋友或家庭成員陪伴你。或者在你需要表達你的感受時致電危機熱線。

避免獨處。

每天外出。

盡可能多做運動，

讓安多酚激勵自己。這能減壓和促進情緒健康。

為你享受的事情預留時間。

即使目前很少事情能让你感到歡樂，亦請你推動自己做些你曾經享受的事情。

重新確定你的個人目標。

提醒自己有什麼事情是你一直想達成的，並為此訂立一些目標。即使是一小步亦能让你向前邁進。

建立你的支援網路。

讓自己待在能让你感到良好的正面氛圍和人們當中。當你投入越多時間在其他人和社區上，你能損失的就會更多——這能幫助你保持樂觀，並走上康復之路。

培養新的習慣和興趣。

尋找一些能給你意義和目標的新興趣、義工活動或工作。當你做這些你認為充實的事情時，你對自己的感覺便得以改善，絕望的感覺亦不易重返。

學習健康的壓力應對方法。

透過冥想、利用調節感官來放鬆、練習簡單的呼吸法，及挑戰自我挫敗的想法等方法，有助你控制壓力水平。

更多資源

關於自殺

香港撒瑪利亞防止自殺會

網站提供資訊予企圖自殺或曾試圖自殺的人士。

應對自殺想法

Consortium for Organizational Mental Health

提供PDF下載，資料包括如何了解你的自殺感覺，以及如何訂立安全計劃。



內容改編自 Jaelline Jaffe, Ph.D.、
Lawrence Robinson及Jeanne Segal, Ph.D.
所編寫的材料。



聯絡我們

有疑問?
想了解我們的工作?

請電郵至

hello@coolmindshk.com



@coolmindshk



@coolmindshongkong



<https://www.coolmindshk.com/zh/about-faq-hk/>