

伴逆天使 微塵心事 社區教育計劃 - 2

自殺行為的 特徵與徵兆

改變

- 生活動力低（很多日常生活的事都不太想做）
- 睡眠或飲食習慣出現問題或變化
- 對以往喜歡的活動失去興趣
- 情緒突變

思想及行動

- 時常想起困難，難題或難處
- 不再珍愛喜歡或貴重的物品
- 過分整理個人物品
- 不注重個人衛生及儀容
- 孤立自己
- 不願為未來計劃
- 計劃或企圖自殺如自我傷害
- 魯莽行為
- 透露出想死的念頭
- 談及或撰寫死亡相關情節(如日記，網誌)

感覺

- 抑鬱
- 無價值感過度的罪惡感...
- 焦慮
- 絕望無助
- 悲傷
- 易怒

家長面對子女有「自殺行為特徵」時的六宜六忌

宜

- 保持冷靜
- 耐心聆聽
- 表達關心和願意理解其感受
- 鼓勵說出感受
- 接納子女說的一切
- 尋求協助

忌

- 否定可能性（ 拖延處理或面對）
- 掉以輕心（ 忽略 ’ 輕視子女的情緒）
- 批評/ 批判
- 爭論
- 指責標籤

回應方式* 你的回應可能會造成很不一樣的效果

與有自殺念頭或情緒困擾人士對話須知

1. 保持冷靜 ’ 平心靜氣地聆聽對方的說話

好：「我知道你而家好辛苦 `好唔開心，不如你同我分享多啲，或者講左出黎會舒服啲 °」

忌：「我以前都遇過同樣既情況，但我都唔會諗住死囉! 」

2. 表示關心 ’ 鼓勵對方講出自己的感受

好：「我未必能夠完全明白你既感受，但我真係想關心你，好想幫你 °」

3. 接納對方的看法 ’ 不要批評或與對方爭辯

忌：「自殺是錯的!」

忌：「為什麼你想死?」

4. 不要標籤對方

忌：「你係咪傻架，諗啲咁既野 °」

5. 尋求他人的協助

或許你會覺得對方的說話很難理解，又或者擔心自己應付不了，你可先讓對方明白你的困難，並表示願意陪同他/她找另一位適當的對話人選。

好：「我好擔心你的狀況，不如我同你一齊搵社工幫手吖！」

若你察覺對方可能有即時的生命危險時，謹記要報警求助！

親子相處錦囊

有開心快樂的親子「日常」，孩子才能面對生活的「無常」

合理期望

所謂『十隻手指有長短』，同樣地子女的能力、性格亦各異，故對子女需有合理的期望，避免比較，讓子女感覺被尊重及認同，減低無形的壓力及挫敗感。

易地而處，換個角度

時代不同，面對資訊科技發達，幾乎一人一手機的世代，父母對子女的思想、行為至態度總不能以自己成長的年代標準衡量對錯，例如手機、上網，家長可視為一種令子女沉迷玩樂的行為，但換個角度，易地而處，家長亦可理解為協助子女學習或日常社交需要的行為。

培養快樂的家庭氣氛

家庭是孩子第一個接受教育的環境，亦是子女成長中遮風擋雨的地方，因此平日一家人吃飯時的閒話家常，或是假日家庭活動中的歡欣笑語，讓子女在開心快樂家庭氣氛下成長，自然更有信心面對生活中的不如意。

建立良好的親子溝通習慣

親子溝通是雙向的，惟基於家庭角色，父母往往不經意地扮演嚴肅、威權又或放任不理的角色，要打破青少年對父母的定型角色，是需要平日建立良好的溝通習慣，在輕鬆的環境下例如看電視等與子女分享看法及感受等。

歡迎加入守護者聯盟！