

- 如果他們揚言要自殺，要認真地處理。那可能是求助的呼聲，而那個人不是真的想自殺。但你也要以防萬一。如果你需要幫助，與社區保健中心 (community health centre) 的心理健康隊 (Mental Health Team) 聯絡吧。有些隊有雙語的年青人工作人員 (youth worker)。父母們或年青人可以撥電 24 小時的電話輔導服務，例如生命線 (Lifeline) 131 114 或救世軍的預防自殺和危難中心 (Salvo Suicide Prevention and Crisis Centre)，電話：(02) 9331 2000。如果你不大會說英語，請電電話口譯服務 131 450，他們會幫助你撥電話給你所需要的服務。跨越文化心理健康中心 (Transcultural Mental Health Centre)，(02) 9840 3800 或 1800 648 911，可以幫助你與講你的語言的保健專業人員聯絡。酷刑和創傷生還者的治療及康復服務 (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors，簡稱 STARTTS)，電話：(02) 9794 1900，為那些在未到澳洲前經歷過創傷的人士提供情緒和心理問題的輔導。如有需要，他們可以代為安排口譯員。

有些家庭和社區人士可能覺得很難與別人談及自殺等問題或有關他們過去所經歷過的任何困難。但把這些感覺放在心裏會使事情弄得更糟。與一個受過特別訓練，可以幫助你處理這些問題的人交談可能是解決問題和處理痛苦的第一個步驟。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



Chinese
[BHC-3695]

怎樣預防青年人自殺

PREVENTING YOUTH SUICIDE



在澳洲 15 歲至 24 歲之間的人自殺是一個嚴重的問題。在這個國家，每年有 400 個以上年青人自殺。現在 19 歲至 24 歲之間的青年男子自殺的數目多過他們在馬路上死亡的數目。

青春期可以是壹個使人困惑和感受壓力的時期。雖然大多數年青人都能安然度過這段時期而沒有出現嚴重的問題，有些年青人卻感覺那麼無助和絕望，以致他們結束自己的生命。年青人自殺的原因各異，但常見的危險因素是：

- 曾試過一次或多過一次自殺不遂。
- 如果他們非常抑鬱。青少年的情緒變化不定是正常的，但某人非常抑鬱的跡象可能包括：長期抑鬱；對日常活動失去興趣，疏遠朋友，失去精力和幹勁；對事物再也不感到樂趣；自卑；體重突然改變和睡眠的樣式改變了。
- 如果他們極為憤怒、破壞性、衝動和他們酗酒或濫用使人上癮的東西。
- 如果有嚴重的家庭問題，例如該家庭有暴力、虐待的情況、家人沒有給予支持、或是家人過於保護他和約束他。
- 與朋友或家人衝突。這些現象在青春期時出現是正常的，但如果常常持續，則可以是嚴重的。
- 其他危險因素包括：精神病，例如嚴重的抑鬱、精神分裂症、長期失業、喪親、性侵犯、學業成績差、或對於自己性慾的發展感到擔憂。例如：認為自己可能是同性戀者的年青人可能感到非常孤單，因為他們不敢和任何人談及這個問題，或他們可能因為他們性慾的發展而被欺侮或取笑。

- 在未來澳洲前經歷過戰爭、迫害、或創傷的青人可能會感到抑鬱和絕望。

減少年青人自殺的可能性的因素包括：在他們的生命中有一個支持他們的人——例如：父母、老師、密友或青年工作者；能應付問題的能力——一個善於隨機應變和能應付壓力的青年人更能應付生活上的困難；有支持他、關懷他的家人。與家人有好的溝通、給他穩定力和指導的家人對年青人是重要的。

父母們可以怎樣預防青年人自殺

- 與青少年建立一個良好的關係。做到這一點的方法包括與他們一起做你們二人都喜歡做的事；給予他們支持而沒有干預他們的隱私。例如，如果他們不開心，要表示同情。但如果他們不想把他們的問題的所有詳情都告訴你，就由得他們吧。
- 聆聽青少年所說的話——年青人往往抱怨父母常常給他們意見，卻沒有聆聽他們的觀點。
- 在困境中表示支持，例如家庭破裂、與朋友發生問題、觸犯了法律、重要的考試、在學校或就業方面的問題或失望的事情。（如果有問題，學校的輔導員能幫助年青人和其家人。）
- 如果你懷疑某青年人可能患上精神病，就去找人幫助他吧——很多精神病是在青春期時開始的。及早發覺，就更能成功地治療。