



今天第10个“世界预防自杀日”，专家称—— 大多数自杀行为有征兆

在合肥，20至40岁是自杀“高峰期”，女性占3/4

抑郁者在自杀前会“回光返照”特别开心

宁大姐的丈夫被诊断患上了严重的抑郁症，很久以来都是闷闷不乐，整晚失眠，常常在家一整天都不说一句话，去医院诊断之后，一直都在吃治疗抑郁症的药物。

前段时间，宁大姐惊喜地发现丈夫的情绪变好了，又跟以前一样心情轻松地有说有笑，宁大姐以为是丈夫的病正在痊愈。这天，丈夫突然提出自己想吃红烧肉，宁大姐便出去买肉。可不料就在宁大姐外出的时候，丈夫服下了准备好的安眠药。

“对于抑郁症，不少病人尤其是家里人总觉得这只是情绪方面

的小问题，还没到真想自杀的份上。”安徽省精神卫生中心医务科科长刘寰忠说。

刘寰忠解释说，抑郁患者往往会对自杀进行周密的规划，会有意找家人攀谈，或同医护人员聊天，主动反映自身病情已好，心情舒畅，向人证明抑郁症已经好转，以此来麻痹家人及医护人员，以便采取自杀行为。“家属需要细心留意抑郁症病人的反常情况，比如突然提出想做某事、想去某个地方，或者心情突然变好等等，这些都可能是他们下定决心自杀后如释重负的表现，打算支开他人进行自杀。”

在合肥，20至40岁是自杀群体较为集中的年龄段，其中女性又占到3/4。今天除了是中国的教师节，还是第10个“世界预防自杀日”。其实，自杀行为已经是一个重要的社会心理和公共健康问题。记者从安徽省精神卫生中心了解到，大多数自杀行为是有征兆的，只要及时干预，自杀并非不可预防。

朱世玲 记者 李皖婷

大多数自杀者 可通过综合干预获救

记者昨天从合肥市第一人民医院等多家医院了解到，20至40岁是自杀群体较为集中的年龄段，其中女性又占到3/4。“其实绝大多数人自杀的原因都只是一些小事，令人惋惜。”合肥市第一人民医院急诊科主任杨静说。

刘寰忠告诉记者，大多数自杀行为是有征兆的。“预谋性自杀之前，很多人会向家人‘安排后事’，或是原本对妻子比较冷漠的丈夫突然对他们非常好等等。”刘寰忠表示，此时不要直接劝导对方，而应分析原因，探讨最坏的打算，然后推断出好的解决办法。

而对于一些已经患上精神疾病，从而受精神分裂症、幻听等支配而去自杀或是屡有自杀倾向的患者，则要及时就医。“只要及时进行干预，自杀的预防是完全可能的。”刘寰忠说。

青少年自杀有时仅因一时“想不开”

一个14岁的小男孩，他同桌同学的手表丢了，于是老师找他了解了一下情况，并没有认定是他偷了，但他承受不了这个刺激，竟准备割腕自杀。所幸被家人及时发现，才制止了一场悲剧的发生。这是精神卫生中心曾接诊到的一个真实案例。

据介绍，青少年常见的心理危机基本分为适应障碍、情感问题、人际关系问题、经济压力、学业事业发展压力等几种。这些人群中，有很大一部分自杀者是“激情自杀”，他们一时间钻进牛角尖走不出来，选择了走极端。

“现在的孩子在家中过分受关注，父母甚至祖父母保护过度，应对挫折的能力确实有所减弱，面对压力也缺乏相应的应对能力。”刘寰忠说，青少年在生活中遇到的一些矛盾的心理冲突和压力不一定会发展成为抑郁，但若埋藏心底而又长期得不到重视，就可能在情绪情感、性格特征及日常行为等方面出现种种问题，导致心理崩溃，演

变为压倒生命之墙的“最后一根稻草”。

刘寰忠表示，预防青少年自杀绝不是青少年的个人行为，还需要学校、家庭和社会共同参与，应时时关注他们的精神状态，少一些责备，多一些倾听，给予他们力所能及的帮助和温暖。

制图：方倩



新闻链接

世界预防自杀日的由来

2003年9月10日被世界卫生组织定为首个“世界预防自杀日”，为了让公众对自杀引起关注，世界卫生组织和国际自杀预防协会呼吁各国政府、预防自杀协会和机构、当地社区、医务工作者以及志愿者们，加入到当天的各项地方性行动中，共同提高公众对自杀问题重要性以及降低自杀率的意识。首个“世界预防自杀日”的口号为“自杀一个都太多”。

2012年4月25日，英国广播公司在其网站上发布了一则全球各国致死原因排行榜，通过收集全球各国因疾病、事故或其他因素致死的数据，盘点出在不同国家，哪些因素的致死率最高。

排在前四位的分别是：疾病致死，事故致死，动物袭击致死和自杀。

17岁少年带着盲母上学

唐迎春 黄远贵 记者 张发平

在他3岁的时候，母亲因患大动脉炎而双目失明。4年后，父亲去北京打工之后再也没有回来。那一年，7岁的郑碧峰用稚嫩的肩膀扛起了家庭的责任（本报曾报道过）。

今年中考，他以703分的优异成绩，被马鞍山市二十二中录取。新学期开始，17岁的郑碧峰从农村带着盲母汤运凤来到市区上学，放学后他还要照顾母亲的生活起居。

面对变故，7岁起扛起家庭重担

17年前，郑碧峰出生于含山县万碾自然村的一个普通家庭，在郑碧峰3岁的时候，一场疾病彻底改变了这个家庭的生活轨迹：母亲汤运凤突然患上大动脉炎，致其面部神经逐渐瘫痪，肌肉扭曲，最后双目失明。而郑碧峰的父亲在一次去北京打工之后就再也没有回来。

从7岁起，郑碧峰一直边上学边照顾母亲，每天早上他烧好早饭，然后搀扶妈妈起床洗漱吃饭，洗完碗和衣服后，再去上学；中午他还要骑上20分钟的自行车，赶回家做

饭；下午放学后，也是如此。生活对于郑碧峰来说，就是照顾妈妈和上学。

面对常人无法想象的生活，郑碧峰没有退缩，而是变得更加懂事和上进。从上小学一年级开始，他年年在学校名列前茅，并以全校第一名的成绩升入谢集中学。到了初中，他又始终在年级中保持前五名的好成绩，而且班长一职也干得风风火火。

今年中考，郑碧峰——这个来自含山县谢集初中的孩子考出了703分的好成绩。考虑到其家庭困难，校长赵书奇替他申请进入省示范高中马鞍山市二十二中宏志班学习，并被成功录取。

17岁少年胸怀远大理想

9月1日，新学期开始。在含山县、镇、村有关负责人及谢集中学校长赵书奇等人的陪同下，郑碧峰带着盲母汤运凤来到马鞍山市二十二中报名。一走进校园，他们母子就受到了师生们的热烈欢迎。虽然看不见眼前的景象，但从母亲汤运凤表情上可以看出，她比儿子还要高兴，连声向校领导致谢。

“从小学到初中直到现在，我从来没有离开过社会大家庭的温暖关怀。”谈起未来的理想，郑碧峰说，“我理想中的大学是清华大学，将来我还要带着母亲上大学。”