

- 甚麼是精神病？ 中文
- 甚麼是上癮？ 中文
- 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症：精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- ▶ 自殺：如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癮的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癮
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癮問題
- 耆英的精神健康與癮癮問題
- 兒童、青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待：一個關乎精神健康的問題
- 圍繞精神病與癮癮的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癮的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病和癮癮的經濟代價
- 精神病和癮癮的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症：家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

自殺：如何察覺警告性信號

Suicide: Follow the Warning Signs

雖然卑詩省的自殺率多年來一直頗為穩定，維持在每年500宗左右，但加拿大的自殺率在近50年來卻大幅飆升。在加拿大，2003年共有3764人死於自殺，相比之下，謀殺案件不及450宗，另有約3000人因交通意外而死亡。

我們仔細研究這些數字，不難發現自殺最常發生在年輕人、長者和社會上其他弱勢人士的身上。例如：加拿大的長者是全國自殺率最高的其中一個年齡組別。以加拿大所有年齡組別來看，年滿85歲以上的男性自殺致死之比率是最高的。在卑詩省，以所有男性省民來看，自殺率平均為每十萬人有17.5人自殺死亡；如果單以85歲以上的男性來說，卻是這個比率的一倍。罹患惡疾、配偶去世、朋友圈子越縮越窄等，都是構成壓力和抑鬱的因素，有可能導致自殺和自殺的行為。

加拿大的年青人是另一組自殺比率很高的國民。由1952年至2002年的50年內，加拿大15至19歲青少年的自殺率，從每十萬中有兩宗死亡上升至10宗以上，增幅高達5倍。自殺因此成為加拿大年青人死亡的第二大主要原因。於2003年，卑詩省有41名青少年（13至21歲）自殺死亡。大約有百分之七的卑詩省青少年表示曾在過去一年企圖自殺。在最近一次全國調查中，接近25萬的青年人（15至24歲）在過去一年內曾有自殺的念頭。

大部分自殺的青少年與長者一樣，都涉及精神健康問題，包括抑鬱症（depression）、濫用物質（substance use problems）和進食失調（eating disorders）等。

加拿大青少年自殺行為上升，顯示許多青少年覺得可以獨自處理本身的精神及情緒問題。自殺的青少年從他們引為榜樣的人身上學習到不要依賴別人，所以可能不願意向別人求助。

原住民青少年和成年人的自殺率更高。某些原住民社區的生活質素每況愈下，可能是原因之一，特別是那些患有抑鬱症、曾遭受性虐待、濫用酒精和藥物、以及缺乏家庭支持的人更易受到影響。

這個趨勢也有一個例外情形，就是原住民長者的自殺率甚低。在許多情況下，這些長者自殺的機會可能較低，因為他們的文化在傳統上十分重視和尊敬長者的智慧。

其他多元文化族裔社區的自殺率，與一般加國人士的情況也有不同。例如，在加拿大以外地區出生的卑詩省移民當中，來自印度的移民是自殺率最高的有色

少數民族。此外，年輕已婚婦女的自殺率，也遠比單身婦女的自殺率為高。

在自殺風險很高的各組人士當中，精神健康問題是普遍存在的因素。研究結果顯示，以自殺死亡的人來說，當他們自毀性命時，多至九成的人是有抑鬱症、上癮或其他可診斷的失常問題。

一位研究人員指出，患有嚴重精神病症的人試圖自殺或自殺死亡，並非由於他們想死而去自殺，而是因為他們迫切需要結束自己的痛苦經歷。

三十二歲的亞倫因童年遭受性虐待而出現創傷後遺症。他說自己12歲時，已開始想到自殺，但一直到了20歲才付諸實行，吞下一整瓶的安眠藥。

過了大約一個鐘頭，他「開始想到其他人和再有感覺」。亞倫說全靠這些感覺，他才會拿起電話，召計程車來送他到就近的醫院。洗胃後的第二天下午，亞倫便可以回家，但回想當時的感覺時，他說：「那天我沒有任何感覺，完全沒有，只是知道自己仍然生存。」

在大部分涉及自殺的個案中，自殺行為本身並不是一時衝動的決定。事實上，大部分企圖自殺的人事前雖然沒有即時的計劃去自殺，但也會談到這個話題。大多數死於自殺的人在自殺前都會表露自己的意向；其中三分之一的人會留下字條。

自殺的警告訊號

Warning Signs of Suicide

- 最近曾企圖自殺或做出其他自我傷害的行為
- 談論自殺或拿自殺來開玩笑，還談到死亡會是怎樣的
- 冒險的行為
- 故意自我傷害，例如割傷自己
- 表露對未來感到絕望，例如：「有什麼用處呢？」
- 逃避與朋友、家人交往，也不參與活動
- 濫用物質或其他上癮行為（例如：強迫性賭博）
- 忽略自我（衛生問題）
- 聽到有聲音叫他們去做危險的事情
- 曾經表示想自殺或企圖自殺
- 逃避社交後，會意想不到地恢復正常的行為，表露出對家庭活動、朋友或工作重拾興趣
- 送出珍藏的紀念品；預立遺囑
- 懷疑自己的價值和存在意義，例如：「我對任何人都沒有好處」

加拿大的自殺率

Suicide Rates in Canada

- 於2003年，加拿大共有3764人死於自殺，其中476人是在卑詩省；這些自殺者當中，有百分之75至80是男性。
- 我們一般相信自殺所附帶的標籤，以及誤將死亡和損傷列為意外事件，而不是蓄意的行為，使到已呈報的自殺和企圖自殺數字比實際為少。
- 在加拿大，自殺人士的男女比例約為三比一，但婦女企圖自殺的比率卻比男性高。
- 於上世紀60至80年代期間，加拿大的自殺率上升了三倍。
- 加拿大的全部自殺個案中，約有百分之12涉及長者。
- 百分之10至15的精神病患者會死於自殺。
- 高達九成的自殺人士患有抑鬱症、毒品上癮問題和/或可診斷的失常問題。
- 於2003年，加拿大人死於自殺的機會率，比死於被謀殺的機會率高出八倍以上。
- 自殺和企圖自殺人士入住醫院的開支，每次平均為5500元，由最低的3000元至31000元不等，視乎住院時間長短，醫院類別和病人是否在醫院去世。

有些人也會做出顯示自殺的行為：與自殺感覺相聯繫的自我破壞行為，例如吞下12片阿司匹靈藥片或割傷手腕的表面皮膚。雖然這些行為不一定損及身體，但我們必須將所有自殺行為看成是求助的訊號。

企圖自殺的人都是飽受困擾，他們的困擾可來自現實生活，也可來自錯覺和/或幻覺，但都會從他們發出的警告訊號反映出來。

幸運的是，即時介入及長期支援可以幫助一個人從絕望中走出來，從新找回自我價值。如果其他人注意到警告訊號，並採取適當行動，可能有機會挽回一條生命。

資料來源

SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). *American psychiatric glossary* (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Centre for Suicide Prevention. (1998). *SIEC Alert #28: Suicide among the aged*. Calgary, AB: Author.
- Conwell, Y. and Brent, D. (1995). Suicide and aging I: Patterns of psychiatric diagnosis. *International Psychogeriatrics*, 7(2), 149-64.

- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia. (2006). Our 24/7 distress line: What number do I call? www.crisiscentre.bc.ca
- Health Canada. (1994). Appendix 6(2): Age-specific suicide death rates, by sex, for Canada and the provinces and territories, for the years 1950 to 1992. *Suicide in Canada: Update of the Report of the Task Force on Suicide in Canada* (pp. 161-202). Ottawa, ON: Author. www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pdfs/suicide_e.pdf
- Kettl, P. (2003). Elder suicide in native communities: How valuing and including our seniors can make all the difference. *Visions: BC's Mental Health Journal*, 1(15): 9-10. www.cmha.bc.ca/resources/visions/seniors
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Youth and young adult deaths - 1999 to 2003. www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/YOUTH_AND_YOUNG_ADULT_DEATHS_IN_BC.pdf
- Office of the Chief Coroner of British Columbia. (2004). Suicide statistics - 1997 to 2004. www.pssg.gov.bc.ca/coroners/statistics/pdfs/SUICIDE_IN_BC.pdf
- Singh, K. (2002). Suicide among immigrants to Canada from the Indian Subcontinent (letter). *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(5), 487.
- Statistics Canada. (2003). Deaths, by cause, Chapter XX: External causes of morbidity and mortality (V01 to Y89), age group and sex, Canada, annual (Number). Causes of death. www.statcan.ca/bsolc/english/bsolc?catno=84-208-X
- Substance Information Link. Glossary. www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). *Did-U-Know? Suicide in British Columbia*. Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). *Youth Suicide in British Columbia*. Vancouver, BC: Author.
- Suicide Prevention Initiative, Mental Health Evaluation and Community Consultation Unit (MHECCU), University of British Columbia. (2002). *At-a-glance suicide facts: Suicide across Canada*. Vancouver, BC: Author.
- Tousignant, M. & Hanigan, D. (1993). Suicidal behaviour and depression in young adults. In P. Cappeliez and R.J. Flynn (eds.), *Depression and the Social Environment: Research and Interventions with Neglected Populations*. (pp. 93-120). Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.

資料於2006年更新

如何幫助有自殺想法的人

How to Help Someone with Thoughts of Suicide

- 提醒自己必須認真對待所有涉及自殺的談話
- 向對方說：
 - 「你有這種感覺是合理的，但我可以幫助你找到其他解決方法」
 - 「你對我真的很重要」
 - 「我不想你死」
- 如果你擔心對方會自殺，但對方從未談及，可以向對方提出直接的問題，但切勿將這種想法灌輸給對方（例如：問對方「你是否想自殺？」，而不是問「你不是在想自殺吧，是嗎？」）
- 致電區內的緊急電話：請記著在生死關頭，保密問題可暫且擱置

資料來源：Canadian Mental Health Association

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of
British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia
Society

加拿大心理健康協會卑詩
省分會
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑詩省癮癮研究中心
Centre for Addictions Research
of BC

羅斯兒童精神健康護理
協會
FORCE Society for Kids' Mental
Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

卑詩省情緒病協會
Mood Disorders Association of BC

如有查詢，請致電
精神健康資訊熱線
卑詩省免費電話：

1-800-661-2121

或電郵：

**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

網址：

heretohelp.bc.ca

其他有關自殺的資料

More Suicide Facts

- 估計全球各地每年因暴力致死的人數：160萬
- 當中自殺所佔的比例：大約一半（三分之一是謀殺，另約有五分之一是持械衝突致死）
- 估計每宗自殺致死的案件在發生前的企圖自殺行為次數：20
- 最普遍導致自殺的精神病症：抑鬱症
- 預知對方有機會企圖自殺的最準確預告：絕望
- 屬於自殺的開槍死亡事件之比例：約八成
- 每年因自殺而可能喪失的累計生命年數：15000歲

資料來源：World Health Organization and Mheccu

卑詩省緊急求助電話

Crisis Lines in BC

有關你所屬地區的緊急求助電話，請查閱白頁電話簿的第一頁，或致電1-800-SUICIDE（也即是1-800-784-2433），這號碼每日24小時隨時接駁至卑詩省的緊急求助電話，無需等候，電話也不會因繁忙而打不通。

大溫哥華地區 (Greater Vancouver)

- 溫哥華、本那比、北溫哥華及西溫哥華、寶雲島 (Bowen Island)：604-872-3311
- 三聯市及楓樹嶺-匹特草原 (Ridge-Meadows)：604-540-2221
- 列治文及南三角洲：604-279-7070（英語）；604-270-8233（粵語）；604-270-8222（國語）
- 南菲沙地區（素里、蘭里、白石鎮及北三角洲）：604-951-8855

溫哥華島 (Vancouver Island)

- 維多利亞 (Victoria)：250-386-6323
- 甘寶河 (Campbell River)：250-287-7743
- 科特尼 (Courtenay)：250-334-2455
- 考伊琴山谷 (Cowichan Valley)：250-748-1133
- 柏斯維/夸利肯 (Parksville/Qualicum)：250-248-3111
- 那乃磨/萊迪史密斯 (Nanaimo/Ladysmith)：250-754-4447
- 阿賓尼港 (Port Alberni)：250-723-4050
- 哈迪港 (Port Hardy)：250-949-6033

陽光海岸/海天公路地區 (Sunshine Coast / Sea-to-Sky)

- 1-866-661-3311

菲沙河谷 (Fraser Valley)

- 阿博斯福 (Abbotsford)：604-852-9099
- 奇里瓦克 (Chilliwack) 至波士頓灘 (Boston Bar)：1-877-820-7444
- 米遜 (Mission)：604-820-1166
- 原住民 (First Nations)：604-904-1257

奧肯那根/庫特尼 (Okanagan/Kootenays)

- 克蘭布魯克 (Cranbrook)：250-426-8407
- 基隆那 (Kelowna)：250-763-9191
- 彭迪頓 (Penticton)：250-493-6622
- 西庫特尼 (W. Kootenays)：250-364-1718 或 1-800-515-6999
- 維農 (Vernon)：250-545-2339

卑詩省北部 (Northern BC)

- 喬治王子城 (Prince George) - 服務休斯頓 (Houston) 至夏綠蒂皇后島 (Queen Charlotte Islands)，以及北至卑詩省/育空地區邊界的省民：250-563-1214 或 1-888-562-1214；青少年熱線：250-564-8336 或 1-800-564-8336
- 菲沙湖 (Fraser Lake)：250-669-6315
- 奎斯內爾 (Quesnel)：250-992-9414
- 威廉斯湖 (Williams Lake)：250-398-8224

資料來源：Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC

詞彙表

Glossary

上癮 (Addiction) : 一般是指沉迷某些有害的物質 (如酒精) 或行為 (如賭博), 致對身體做成傷害。在精神學上, 上癮是一種不顧負面後果的失常狀況。

妄想 (Delusion) : 包括思想內容混亂和深信對現實的曲解等精神病症狀。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症

(Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder) : 並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情, 而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺, 通常兼有體重減輕 (或增加)、睡眠失調、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

進食失調 (Eating Disorders) : 涉及扭曲的身體形象, 以至患者不容易讓自己健康地攝取營養。

閃回 (Flashback) : 突然強烈地重新經歷以往的事件 (通常為創傷性事件)。

幻覺 (Hallucinations) : 屬於精神病症狀, 患者看見、或聽見或以其他方式感覺到並不真實或實際上並不存在的物。

創傷後遺症 (Post-traumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD) : 受創傷後遺症影響的人曾在生命中經歷災難性和創傷性事件。患創傷後遺症的人經常會想起自己對那創傷性事件當時的驚恐、懼怕、無助等反應, 這些徵狀持續在患者身上表現出來, 例如患者會在夜間重複出現的夢境中、倒敘、侵入性記憶等重新經歷事件。

精神錯亂 (Psychosis) : 精神錯亂思想和現實脫了節。

物質 (Substance) : 人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質 (精神活性物質)。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質, 這些物質會對神經系統產生影響, 可能會導致行為或認知障礙。

使用物質問題/問題物質的使用/問題酒精和毒品的

使用 (Substance Use Problem/Problem Substance Use/Problem Alcohol and Drug Use) : 任何與使用精神活性物質相關的身體、心理、經濟或社會問題。精神活性物質指任何影響大腦以至於改變知覺的物質。

顯示自殺的行為 (Suicidal Gestures) : 與自殺感覺聯繫起來的自我破壞行為, 這些行為不一定損及身體。

自殺 (Suicide) : 結束自己生命的行為。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

Manulife Financial
贊助翻譯工作