

# 《空中辅导》精神健康

主持：李悦心、廖医生、赵医生

## 精神分裂与自杀（1）

何谓精神分裂？

- 精神方面出现问题，比如：在感觉方面一有幻觉，思想方面一妄想，混乱。
- 一般的病人会有有的反应：当他们感觉不对劲的时候，他们会有很多想法，会觉得是压力，休息不够，很多都不会认为自己是患病，有些甚至会觉得是灵界的问题。
- 赵医生见过很多的病人其实都已经患病一段时间了，尝试过很多方法都没用，才来医院受诊，才知道是得了精神病。
- 廖医生也见过一些因为自杀而入院的病人，由于精神引起的疾病从未被察觉，家人也不知道所以才会有自杀的行为。有些或许是病情尚轻，但是也已经影响他们很长的一段时间，可能发生一些事情令他们不开心，又解决不了，情绪备受困扰。
- 所以精神病很容易被忽略，常被觉得只是情绪不好，精神差等。

如何界定自己是否需要去接受专业诊断？

当情绪持续一段时间都没有好转的时候，可能长达几个星期甚至几个月；当情绪影响了你日常的生活，比如你原本热爱的工作或活动，现在都已经不想再继续了，精神也不能集中了，这种时候就应该警觉，可能不只是压力或休息不够这么简单。

如何诊断？

- 医生必须与病人详细的谈论，比如最近有甚么不对劲，情绪因何原因而受困扰，有些时候他们可以说出一些原因比如工作不如意，与家人有误会之类的。也要了解他的背景，成长的时候有没有遇到甚么事情，了解他身体的健康状况，是否有生理上的问题等。
- 之后就需要做一些检查，因为有时候身体的一些毛病也会令人有一些情绪或精神上面的问题。比如：甲状腺数过低的时候，会使人觉得很累，很忧郁，所以这就不是精神问题但是看似忧郁，所以说身体的检查是十分重要的。

精神分裂是否有痊愈的机会？

- 赵医生表示机会是有的，而且现在的医疗设备也比以前更好，多了一些新的药物，选择多了，能够治好的病人也比较多。
- 最重要的是愿意去看医生接受治疗，越早接受治疗，痊愈的机会就越高。
- 廖医生表示，一般拥有幻觉或妄想的病人对药物的反应比较好，比如说一些病患有幻听，会听见一些不存在的声音，如果服了医生所开出的抗精神病药，一两个星期过后就会有明显的效果，减少很多幻听，另外比如有被迫害妄想症的病人，一般来讲药物对这些病人都有很高的成效。

### 药物的副作用：

- 旧的药可能副作用较多，但是也因人而异。就一般来说的副作用包括：手抖，活动不自如，坐立不安等。
- 由于药物的选择多了，所以现在可以根据病人的需要，减低副作用。

### 除了药物治疗，心理方面的治疗也很重要：

- 由于病人不晓得其发病的原因，康复后或许会担心自己是否还有能力面对生活的种种，所以心里的治疗是不可或缺的。必须让病人知道病治好了他们同样可以去工作，读书，不是病了就等于没有希望。
- 康复时间因人而异，比如廖医生所提的，吃了药的幻觉幻听者一两个星期病情就会有好转，有些人甚至可以恢复正常的工作、课业，但是有些人的症状会比较慢一点恢复，但这也不是甚么大问题，因为只要症状减少就是好事。所以赵医生觉得治疗时间的长短并不是一个指标，不过一般来说如果是药物治疗，大概六个月应该大部分的症状都会改善，应该都可以恢复正常的生活。
- 赵医生表示症状如幻想，幻觉等都是所谓的阳性病征，比较属于思想混乱的。阴性的病征症状包括对事物没有兴趣，性情也变得很慢，自理不好，不修边幅，还有一些是有逃避的心态，不希望跟外边的人有任何的接触，不上学不工作，其他人或许根本不会发觉他们有问题因为根本看不到他，这些都是所谓的阴性的症状，阴性症状的病患对药物的反应也比较差。阴性症状的患者通常没有甚么动力去面对外界的生活，社交功能有暂碍，所以这方面反而比较难处理。
- 医生必须鼓励这类病人多与人接触，继续他们从前的工作，社交生活，希望他们可以再站起来。另一方面就是家人的支持，因为有时家人因为不了解，觉得是病了，懒惰或故意不去做。但是如果家人明白这是病的症状，而不是患者不合作，可能就可以帮助患者慢慢地进步。

### 患者的家人：

- 家人的支持与鼓励是非常重要的，鼓励他们去看医生，开始治疗吃药，鼓励他们回去之前的工作 / 学业，所以家人的地位在治疗过程里面是占很重要位置的。
- 有些时候家人可能会觉得很内疚，觉得说他已经病了好几年了我们都没有发现，好像自己的没察觉害了他们。赵医生劝勉家人千万不要有这种想法，因为你们不是医生，而且大家都是想要帮助患者的，所以必须放下这个想法，积极地去帮助患者。
- 赵医生表示，她除了见病人本身，特别是第一次，赵医生都邀请病人的亲属陪同他们来。赵医生觉得这是很重要的，因为有时候病人的思想很混乱，不能够说清楚到底发生了甚么事，有时家人可能会告诉医生他们在家里是怎样的，或还没发病时是怎样的，那医生就可以做出比较，而且家人也比较熟悉他们的情况，所以在往后的治疗，家人的参与就很重要。比如有些不喜欢吃药的病人，可能家人就可以劝他们吃药，或者家人的关心也会带来他们的合作，而对于病情也会比较好。
- 有些病人的家人不明白，没有跟病人一起住，甚至有些放弃他们，廖医生对于这种现象表示可惜。因为病人最需要家人的时候，如果他们不在身边，比如一些独居的病人，相较于有家人陪伴的患者，他们的病情一般来讲是比较难医治的。

- 廖医生说有些有趣的外国研究发现，在华人的社会里面，精神病人所得到的家人支持是比较好的，因为华人的家庭观念比较重，凝聚力比较好。比较起西方人的家庭观，华人的社会在这方面也是比较有益的。
- 家人本身也需要承受一些压力，所以大家都需要互相鼓励，因为家里有人病了不是只有他的问题，而是整个家庭的问题，除此之外，也需要找时间给自己做一些自己喜欢的事情，也需要注意自己的精神状态，照顾自己。
- 有些地方有些家庭小组，可以互相面对，鼓励与支持，这些都是对于治疗很重要的因素。

## 精神分裂与自杀（2）

个案分析：

### （一）个案一

一位姊妹在三年前结婚，丈夫是经人介绍的，认识不到一个月就结婚。结婚之前这位姊妹不知道丈夫有精神病，后来发现了，而且是特别不正常。在姊妹怀着女儿的时候，丈夫因为精神病复发，就把妻子反锁在房间里，而且把她的头压在被子里面，差一点就闷死。之后类似这样的事情也发生了很多次，这位姊妹吓得跑了出来，离开了丈夫。这位姊妹带着女儿离开家乡到另一个城市打工，女儿现在已三岁多，离开多年都不敢回家，心中很痛苦，很想离婚。但是基于信仰，觉得圣经的教导说不可以离婚，但是又丈夫不信主，所以这件事情也带给这位姊妹很大的伤害，不单是肉体，更严重的是心里的伤害。姊妹每天都在哭，妈妈在旁也陪着哭，教会的弟兄姊妹也很关心这位姊妹，不知道可以应该怎样帮助，只有为她祷告。姊妹处于两难的情况，自己在外带着女儿工作非常辛苦，但是如果回家丈夫又有暴力的倾向，也会担心自己生命的危险。资料里没有详细说明丈夫所患的是何种精神病，但是从这里的资料描述当中，大概是那方面的疾病呢？

赵医生表示由于资料不足，所以很难说明到底是那一种精神病，但是这里说了这位丈夫发病时会有暴力的行为，所以姊妹及女儿的安全是最重要的。赵医生也认为，他们认识及结婚应该也是因为丈夫其实对姊妹好，只是病复发的时候会性情大变，所以就赵医生想，如果她的丈夫的病可以治得比较好一点，但是不知道她的丈夫有没有看医生，看了医生以后有没有按医生的处方吃药，治疗。如果是因为吃药的问题，可能可以跟丈夫的家人谈一谈，看看怎样能够帮助丈夫把病治好一点，因为病如果受到控制，他不一定会这样暴力。

廖医生觉得从来信看来，在结婚之前这位丈夫的精神算是比较稳定 / 正常，在临场的经验有看过有些丈夫在妻子怀孕的时候有一些压力，有一些担心，可能是担心自己没有能力教养孩子，可能有经济的问题，心里的压力，这是容易引起精神病发作的原因。虽然资料不是太详尽，但是有可能是所谓的精神分裂症，就像赵医生所提，如果丈夫有机会看医生吃药，应该有机会可以治疗得比较好一点。所以这个姊妹为了安全的原因，带着女儿离开一段时间也是可以理解的，但是最重要的就是明白丈夫可能是一种病，病应该可以有方法医治的，最重要的就是不要放弃，看看有没有机会可以看医生吃药。

廖医生也指出，姊妹是信主而丈夫不是，从临场经验显示，在接受治疗的过程接受福音，对他们的病情也是有益的，他们有很好的 / 强的精神支持，在他们不如意，不开心的时候有圣经的教导，可以祷告，有弟兄姊妹在旁边支持。如果在过程中丈夫有机会到教会去，廖医生表示他们的将来也是很有希望的。

## （二）个案二

一位博士生如此说：“我从大专推荐到本科，本科毕业考了两年读硕士，再由硕士考到读博士，这一路走来我付出了多少自己最清楚。我家虽然穷，但是爸爸妈妈和亲戚却，以我为荣，周围的邻居也对我家刮目相看。但是我自己现在的状况是，头痛，睡眠不好，没有精神，忧虑，恐惧，害怕自己毕不了业。一定是神在眷顾我，七月低的时候我在老家的医院做检查遇到了一位好医生，开过药之后他送我一本圣经还有一本赞美诗，而且告诉我有时间可以去教堂做礼拜。不知道为甚么当时我的眼泪就掉下来了，后来两位主内姊妹找到我家跟我聊了很久，听了他们的话最后和他们一起祷告，心中平静了很多，也感受到从未有过的温暖。从那以后的两三天我的身体好了很多，我以为从此心内找到了归宿，我的情况会一点点的好起来，因为素不相识的姊妹尚且如此对我，主的慈爱就更不要说了。可是八月初到学校以后，情况却有点出乎我的意料，我常常遇到一些意料之外的麻烦，而且晚上仍旧睡得不踏实，头连接痛了两天没有间断，不得不服用止痛药。过去一个星期因为身体的状况不好我一直没有做实验，我的心似乎又变得游历和浮躁起来，虽然我每天看圣经，晚上睡觉以前，早上醒来之后，还有特别难受的时候我都会祷告，但是神似乎没有听到。昨天晚上就在我跪在床上向神祷告的时候，忽然听到心里深处另外一个声音，它在叫：“不要信，不要信！”，我很害怕，真的很怕，当时我明显的感觉到自己的心被分开了两半，或者是两面，一面在很虔诚的祷告，一面却那样嚣张的嚣叫。请相信我不是在为自己辩护，心长在我自己身上，但是那嚣叫的声音我却不能控制，到底这是怎么一回事呢？请帮帮我吧！”

赵医生表示能够念到博士真的是付出了很多的努力，才能有这样的成就。就是这样可能对自己的期望就比较大一点，不单是自己的期望，可能是其他人对他的期望比如父母，变成他有一种心里可能是只许成功，不许失败，是很大的压力。赵医生表示高兴他认识了主，因为在他不开心的时候认识了主，他的心情变得好了。但是当他开学的时候，心情又变坏了，这显示基本的忧郁的症状还在。

赵医生表示，忧郁除了信仰能够有一些帮忙以外，因为忧郁症是精神方面的病，所以治疗是很重要的。在他的方面他已经很努力地在上学，他希望去做实验但是却做不了，他也觉得很烦躁。他希望看圣经可以给他一些平安，但是在病的时候，一定要去从医学的方面给予帮忙。

还有他仿佛听到一个声音，在有些人当他们的忧郁比较严重的时候，有时候也会听到一些幻觉的，可能是幻听，听到一些不存在的声音。他说他不能控制，他不想听到这个声音，但是他老是听到，他也觉得很害怕，这个声音很多时候都是很真实的。

廖医生表示，忧郁症的病人他们的幻觉 / 幻听，一般的内容都是不好的，都是负面的。比如说你没有用，不好，做了很多错事，有一些是跟他的信仰有关系的，比如说你不是个好人，你犯罪等，让人觉得是不是自己的灵命有问题，所以有些信徒也有一些错误的理解。

赵医生表示自己之前有位病人的情况跟这位听众有些相似，也是信主，很爱主，但是当他情绪很差的时候祷告也没有用，但这不是他信心的问题，这是病的问题。所以跟他说要医治祷

告，但是也要吃药，两方面都努力的时候，他的病就好了。所以赵医生觉得在治疗情绪病的时候，除了药物的治疗，信仰也是很重要的。

廖医生希望听众明白他的情况其实是很普遍的，尤其是在年轻的人当中，因为有很多的压力，很多因素，可以有一些忧郁的情绪。有一些朋友比较严重的时候，不要害怕去看医生，应该勇敢将自己的问题拿出来，跟一些专家朋友，心里咨询员谈一谈，看看是不是应该有方法，有药物治疗，这样就可以有帮助。最重要的就是面对他的问题，精神 / 忧郁的问题。

赵医生及廖医生面对压力的心得：

- 赵医生觉得每一个人都有他的压力，不单是读书的，很多时候打工的，或是做舞厅的，都有不同的压力。最重要的是有压力的时候，自己要知道有点受不了了，不要自己独一去处理问题。有时候在信仰方面也可以给我们帮助，有时候跟家人、朋友谈谈，也是可能的，因为如果压力不处理，越累积越多就会很辛苦。有时候很忙，也要找一些时间去休息一下，去轻松一下。就好像机器，机器也不能够一天二十四小时不停地运作，要适当地休息一下再运作就比较好一点。
- 廖医生表示除了休息，有足够的睡眠之外，同样重要的就是有运动，抽一点时间做运动。每个星期起码有两三天做半小时的运动，对身体、心理都是很有益处的。另外应该要保持一个好的社交生活网络，应该有一些朋友可以谈论任何事情，开心或不开心都可以谈，互相帮助。有时虽然还是没有办法解决，但是讲出来已经可以放松，可以帮助，感受有朋友可以理解自己，在身边支持自己。
- 另外廖医生也表示作为一个基督徒，拥有一个好的信仰生活，可以知道有问题的时候有帮助从那里来，我们有一些好的、清楚的生活原则，解决困难的原则，帮我们去面对我们的困难，是比较有利的。
- 做一个成熟的人就是能够从其他人身上去学习，帮助自己在将来面对困难的时候有比较多、好的方法去面对，减少自己的压力，情绪的困难，这是一个很重要的生活方式。
- 两位医生都特别提醒我们不要用酒精来麻醉自己，这样不但对事情没有帮助，还会对身体造成不必要的伤害。
- 廖医生希望听众可以有一些比较正面的思想的习惯，要学习一些方法让自己的思想比较健康。有些朋友有很好的记忆，有甚么不开心的事情都放在脑袋里面，常常记起来就不开心，有些是很久远的事情，有些是自己做了些不好、错的事情。廖医生表示在他们的临床经验里面显示这都是不健康的，应该要多一点快乐、正面的事情，要思想多一点健康快乐的日子，而不是常常想起一些痛苦的日子。应该思想临到我们的祝福，而不是未临的祝福。
- 常常思想家人朋友的美德，而不是他们的弱点。思想多一点将来的希望，而不是过去的懊悔。廖医生表示这都是一些方法能够帮助大家养成一种健康的思想的方法。如果拥有这一种原则，我们的思想就会比较正面，比较积极，做人的时候可以多一点快乐，少一点压力。

### 精神分裂与自杀（3）

李：又到了精神健康的讲座。我是李悦心。今天有两位嘉宾在我们中间，过去你们已经听过他们的声音，廖医生你好，赵医生你好。欢迎你们再次来到我们的节目。上两次我们提到精神和情绪上疾病的问题。今天，两位医生预备了我们同样关心的问题，就是长期病患者的情绪问题。两位医生在工作中也常常遇到这样的患者，通常他们有怎样的情绪呢？

赵：每一个人都不同，通常长期身体不适的患者们都会觉得日子不好过。但是有时候一些长期疾病的患者也可以很从容地面对。有时候一些病人因为症状而疼痛，或是治疗过程复杂，这些病人会容易忧郁和焦虑。

廖：特别是情况严重的病人，他们很多会出现忧虑焦虑的症状，他们需要心理医生的帮助，因为心理状态会影响自己的治疗效果，如果在心理上能够给他们帮助，是有益于他们身体的治疗和康复的。

李：赵医生提到，患者面对长期疾病的状态是因人而异。那么轻微症状应该怎么处理，严重的该怎么处理。

赵：在长期病患者的治疗过程中，就需要观察这些患者的情绪。有一些患者情绪可能会轻微地变化，例如睡觉不好，胃口不好，表现得累，我们会认为这些是因为长期病而导致，但是这些也可能是轻微忧郁症的症状。作为他的医生和家人，我们要留意，当你的朋友或家人出现忧郁症，我们第一要面对。因为我们或许觉得病人生病感到不快也很正常，但是如果一个人的情绪不好是会影响他的治疗和病情的，所以心理健康非常重要。

廖：在很多研究，特别是国外的医学研究发现人体内脏器官会互相影响。例如：一些器官病变会导致脑部问题；呼吸器官得病，医治肺部的药物会引致失眠紧张，导致患者出现心理焦虑犹豫；内分泌的病，例如甲状腺出现问题，人会心理不稳定，急躁，心理出现转变。

李：患者在治疗过程中，也会发现自己出现精神状态的问题，但是可能不知道是因为治疗还是因为精神疾病，那么患者可以怎样帮助自己呢？

赵：当发现自己情绪不好，不论是因为犹豫还是药物，都要和主治医师说。如果由于药物和治疗导致，医生可以换一些药物，也许情绪就好了；如果是由于身体反应影响精神，或是犹豫的反应，这些也是可以治疗的。

李：就是不要轻忽，首先就是要和主治医师沟通。如果通过以上方式不能解决，那么进一步还可以怎样做呢？

赵：患者在患病过程中，会有很多担忧，例如担心经济状况，担心家里他孩子，或是担心家里的老伴。所以可以谈谈这些心理负担；在信仰上我们可以祷告，因为我们不是自己面对。

廖：一般来讲，面对疾病，大部分人都会担忧，但是人与人的态度也不同。病人可以彼此分享，帮助自己更有办法面对自己的疾病。通过这个，可以互相帮助和支持，这个可以非常帮助病人的心理疾病。

李：我知道廖医生很重要的一项工作就是帮助长期癌症患者的精神状况。在你所接触的病人中，有哪状况可以分享呢？

廖：一般来讲，严重的病例如癌症，对人都会有很大的打击。一个外国的心理学家研究，观察到癌症患者普遍的五种表现。

1. 震惊和否定。听到患癌症会非常震惊，同时还会否定，不相信自己得病。
2. 愤怒。患者不能接受，不开心，不合作。
3. 磋商。患者和医生，家人甚至和上帝理论为什么自己得病。
4. 抑郁。患者过了以上三个阶段，进入忧郁的阶段，不开心，感觉低落，失望。
5. 正面接受。他们比较理解和合作治疗。

一般来说，严重疾病的患者会有以上的表现。所以作为家人，能够对之有所认识是有助于患者的治疗的。

李：患者一般会出现否定，愤怒，磋商，犹豫，正面接受的状态。是否病人处在不同阶段，身边的亲人和朋友可以用不同的方法来帮助患者呢？

廖：例如在否定和愤怒阶段，家人可以给予关心；处于磋商阶段，家人多给予鼓励，与患者一起祷告，求上帝给智慧做决定；处于犹豫状态的，家人可以陪伴，接受心理辅导，读圣经。

李：在你们的工作中，是否会感觉到，有信仰的患者比较能容易面对自己的疾病呢？

赵：是比没有信仰的人好很多的。别人可能没有办法理解患者，但是患者可以从上帝那里得到力量，感觉到上帝的陪伴。这是安慰。

李：有很多长期病患者分享不知道自己的病合适会好，好像没有痊愈的盼望，医生也不能告诉他们合适痊愈。患者会感到失落绝望。

廖：鼓励家人与病人一起参加病情讨论，讨论如何治疗。作为有信仰的基督徒，这时候要依靠主，记住神的应许，神有最美最好的带领，不要让自己担忧。因为从医学研究我们可以知道，身体健康与心理健康有关，例如糖尿病会导致忧虑等等，所以健康的心态是最好的。

李：情绪低落对身体有影响。保持心情平和对健康是最好的。

廖：不久前在英国做了一个研究，乳癌手术后的妇女在五年后有两种状况，悲观的患者死亡率在 75%，乐观的患者死亡率小于 25%，所以保持乐观平安喜乐的心态对我们的身心灵都有帮助。



李：很多患者知道自己应该积极健康的，但是看到自己的身体每况愈下，就感觉不能控制自己而感觉失望消极。这该怎么办呢？

赵：要每天提醒自己要保持乐观，让自己有盼望；而且要好好配合医生的治疗，该吃药该动的手术要配合。

李：廖医生分享的研究也很有趣，让我们知道两种心态导致不同的结果。

廖：在医院见过很多身体有很大疾病，非常痛苦的病人，有些病人清楚自己生命的意义，对人生有正面态度，他们能够正面地面对。例如作为基督徒，我们要想想现在生命的意义，有些人经历了大病对家庭和人生看到了从没有看到的意义，所以疾病不一定单单带来痛苦，这背后有祝福。

李：病人在苦难和困难中，要有自己的面对。我们要抓住神的应许。家人和朋友也要好好照顾患者，要有智慧和耐心照顾他们。

廖：我想和大家分享一段圣经，箴言 17:22：“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”如果我们保持喜乐平安轻松的心情，我们面对任何问题，都会有方法和信心，病情医治得也会比较好，心理比较健康的。这是很多医生的观察，每个人都要保持这样积极的态度。不论的年轻年老，或是大病小病，都要保持积极乐观。

李：谢谢廖医生分享箴言 17:22：“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”不论是患病的人，还是普通人，我们都要如此过每一天的生活。

## 精神分裂与自杀（4）

李：又到了精神健康的讲座。我是李月欣。今天有两位大家熟悉的嘉宾在我们中间。过往三周我们都邀请到廖医生和赵医生一起参加我们的访谈，今天是第四周，因为两位医生是好搭档。今天我们谈一个比较严肃的问题，也许很多听众或是兄弟姐妹受之困扰的自杀问题。也许有些人开玩笑的时候也会提到死，但是怎样才是算为严重的自杀倾向呢？

赵：情绪比较低落，很大困扰，没有解决办法；感觉活着没有意义；认为自己是别人的负担，觉得死了就好了；感觉自责和内疚；容易感到困扰和一时冲动而自杀。有自杀行为的人不一定是精神有问题，可能是由于生活的压力导致，或是新闻报道有自杀事件，所以别人也有一样的考虑。

李：所以导致自杀有很复杂的缘由。面对同样的问题，人们会有不同的反应。例如十二三岁的孩子看到新闻报道自杀的案件，自己也出现自杀的念头，在大人看来小孩子有什么好烦恼的，但是却不是这样。

赵：孩子是比较特别的，他们对死亡都没有一个清楚的认识，或者听到大人议论死亡，看到新闻报道死亡，他们或许认为自己遇见问题时，死亡是一个答案。十几岁的孩子，这个特别的阶段，遇到感情和学习问题等，可能会考虑到要用自杀的方式。所以第一要注意自己的情绪健康；另外要留意身边的人，有些人不是突然想到要自杀，而是好多天这样考虑。有一些人在自杀前会跟家人和医生提到自己的想法，他们已经发出求救信号，所以家人朋友要早一点帮助他们。

李：可能不少人遇到问题，会有自杀的念头出来，说不如死了，不想活了。那么家人朋友该怎样帮助他们呢？

廖：一般来说，犹豫和自杀之间有一定关系。所以家人要留意是否有犹豫的状况。例如失眠，胃口不好，失去兴趣，感到不开心，没有盼望希望的感觉，有些行为我们可以留意，不理睬自己外表，不喜欢外出见人。不少犹豫症患者都有过自杀的念头。另外自杀的人很多是有忧郁症的，所以两者有关系。当然有些生活问题自杀，例如喝酒和吸毒，工作，经济。另外还有一些人，常常提到自杀，很多人对这个信号没有重视，所以这些信号不可以轻视。还有一些人，在自杀前把自己重要的物品送给人，打算自杀。所以朋友家人需要多留意。

李：如果真的和家人出现这些迹象，那要怎样帮助他呢？

赵：有自杀念头的人，感觉绝望和孤独，如果朋友能给以关怀和了解，可以帮助他度过。交谈后发现没有那么绝望，感觉到希望，自杀倾向的人会缓解，让他知道自己不是孤独的。当然有时候这些有自杀倾向的人不能因此被开导，也许是患了忧郁症，那么就需要专门的辅导了。

廖：一般来说是鼓励这些自杀倾向的人讲出自己的感受，看看他们有什么问题和困难，因为他们只是从前没有勇气讲出心中的问题，所以我们听到这些问题时不要大惊小怪，也不要有什么批评的态度，但是要让对方感到自己被接纳和关怀，这样他才能放心讲出问题。不要期待对方马上能够改变，因为这些困难对他们来说很大，但是我们要让他们感到自己被关怀和陪伴。朋友和家人要做到这些。我们发现自杀的人往往是比较孤立的，没有朋友，与家人远离的。很多有朋友和支持自己的人，就容易面对问题。

李：廖医生也告诉我们家人朋友不要大惊小怪或是责怪。那么还有哪些事情是家人朋友要留意，千万不要做的？

赵：有时候我们不相信他的想法，如果他说相思，而有人会觉得不相信，感觉他是在逃避问题，我听过有些家人反而说：你要死就去死吧。所以有一些人想不开，就真的自杀了。所以我们说话，感觉不耐烦，但是我们在面对这样的朋友要小心，要平静耐心面对。

李：不要说气话，不要轻视自杀倾向的人。

廖：有些人认为说要自杀的人反而是不会自杀的。这些是错误的想法。自杀的人之前在自杀前说过自己的念头，没有得到重视，或者家人过分保护，不让他们出去见朋友等等，但是这对他们的心理是不好的。过分的保护让他们透不过气，所以家人要细心倾听，让他们觉得身边的家人朋友可以信赖。

赵：如果发现有自杀倾向的存在，家人要小心把刀等利器放好藏好，就算是简单的药物也要放好。因为出现自杀想法的人，看到什么可用来自杀的物品都会应用起来，所以家人要非常小心。

廖：但是反过来讲，有太多自杀的方法也不可避免。例如城市的高楼大厦，我们不可能完全避免。但是家人还是可以多多留意。

李：家人应该 24 小时看着自杀倾向的人呢？这会给他带来压力吗？

赵：刚刚表达要自杀的人，也许 24 小时看着他是一个暂时性的方法，但并不是长远的方法，因为很难每天盯住一个人。但是我们可以看看为什么他有这样强的自杀念头，是有什么问题，是否有忧郁症需要看医生，如果很担心他的安全，应该评估一下是不是忧郁症，因为很多时候自杀与忧郁症有关。

廖：24 小时看顾也不一定安全，没有方法绝对安全。但是可以帮助他了解自己的问题是不是彻底绝望，可以从新反思自己的问题，主要的是主动帮助对方讲出自己的问题，做一些让对方觉得有希望的事情，例如先解决较小的问题，从而有希望解决其他的问题。

李：这个才是治本的方法，解决他自己想要自杀的根本原因。

廖：因为太多自杀的人是由于太过于冲动，但是有些人安静下来时，才知道事情没有那么严重。但是可惜的是很多人太鲁莽就自杀了。最近的统计，全世界每年自杀有一百万人，算上有企图自杀的人应该是更多的。自杀未遂是自杀死亡的人数的 10-20 倍。统计显示，世界各地自杀比较。在中国，10 万人中，有 15 个想要自杀；这个数字不是很高，在欧洲自杀率较高，非洲中东国家由于宗教元素自杀率较低。

李：在内地大学生这个群体中，也出现自杀问题。他们努力考上大学，在念大学时由于思乡，学业压力，人际关系，特别农村的孩子不适应城市的生活。那么要给这些年轻人什么建议呢？

赵：对自己比较有要求，比较有能力的人，达不到自己的要求就觉得失望，性格比较冲动也有关。年轻人喝酒吸毒，自杀率也很高。

廖：所以要了解自己的心理状况，明白自己的优点和确定，与有方法的人学习。可以写下自己美好的回忆，可以让自己回味，不要只是想到不好的事情。从而乐观生活。要学会称赞自己，有成功的生活或美好的回忆，可以送给自己小礼物，写下格言和肯定的话，可以鼓励自己：明天会更好；黑暗过后是光明；失败让我更坚强这些都是很简单的可以想到的话语，把这些写在字条上，贴在自己看见的地方。还可以减压，例如通过运动，兴趣，社交生活等等。很多人太忙碌，没有这些时间，但是还是要过一个平衡的生活，有减压的习惯。

李：我很喜欢把激励自己的句子，作为自己的提醒。我们基督徒也可以把一些经文放在自己看见的地方来提醒自己。耶和华是我的力量，盾牌等等。

廖：圣经是神的话，是我们最重要力量的来源。

李：谢谢，谢谢你们的分享。今天这个专题最后一次的分享，希望我们有机会还能邀请你们参加我们的访谈。