

第九个世界预防自杀日前夕,快报记者探访学校心理咨询室发现,有负面情绪的学生不愿开口——

拿什么拯救你“沉默的孩子”

明天是第九个世界预防自杀日,今年的主题是“多元文化社会之自杀预防”。据有关报道,国家疾控中心在2000年进行的调查结果显示,我国自杀率为22.23/10万,每年约有25万人死于自杀,200万人自杀未遂,自杀已经成为我国人群第五大死因,是15岁到34岁人群的首位死因。近日,快报记者调查了解到,很多学校都有心理咨询室,但主动来咨询的人很少。青少年封闭的心灵怎样打开,是个全社会应该关注的问题。

□快报记者 黄艳 安莹 刘峻

数据

近年南京自杀人数略增

南京危机干预中心心理学博士季伟华告诉记者,17~34岁人群,自杀确实是非正常死亡的第一原因。“这个群体是自杀的高危人群。”

在南京的调查中,暂时还没有这个年龄段的数据,但是在成年人的意外死亡原因中,交通事故、意外跌落和自杀所占比例最大,分别为41%、18%和14%。2010年的调查显示,与往年相比,南京自杀的人数略有增加,这与现代人压力大又不懂疏解有很大关系。

来倾诉的17~35岁居多

昨天,记者来到设在南京脑科医院的南京危机干预中心,江苏省心理危机干预热线就设在这里,共有三位咨询师。季伟华是其中一位,他告诉记者,正常上班时间,热线都会开通,接受咨询。每天上午8点到12点,下午2点到5点30分。这条热线是1991年设立的。

“打电话的人多是情绪低落,不少都有自杀的念头,从打电话的人群来看,也是17~35岁居多,这个年龄段往往事情多,求学、找工作、恋爱、婚姻,都是人生的大事,自然情绪波动比较大。”

电话里,很多人情绪激动,嚎啕大哭,这是一种情绪宣泄的表现。季伟华告诉记者,绝大多数情况下,电话干预可以起到一定效果。

自杀行为与年级、成绩相关

2008年江苏省参加了全国青少年健康相关行为调查,省疾控中心等相关单位抽取江苏省5个地区的73所学校,共33622名学生,其中男生16413人,女生17209人;初中生12943人,高中生17854人,大学生2825人。在调查人群中,过去12个月里,11.6%的学生有过自杀意念,6.2%做过自杀计划,2.1%有自杀未遂行为。

专家认为,本次调查结果中,自杀相关行为在学生中的分布与性别、年级、成绩等因素有关系。总体来说,女生多于男生,高中生多于初中生和大学生,成绩差的学生多于成绩较好和一般的学生。

案例

沟通可以化解“疑似自杀”

A 一次次离家出走,险酿悲剧



漫画 俞晓娟

静静(化名)今年上高一了。可是最近她突然不愿意参加学校的军训,死活不肯去学校,并且威胁妈妈说如果再逼她去学校就去长江大桥自杀。妈妈没办法只好打电话求助南京心理危机干预中心主任张纯。

张纯在与母女俩谈话中才知道,静静是家中的独女,长期受宠爱。静静六岁那年,父母离婚了,静静跟着妈妈过。妈妈感到愧对于静静,对她一方面百般疼爱,一方面又扮演严父的角色,一心想让静静出人头地,想方设法让孩子上最好的学校。

从小到大,在静静心里,考试一定要在班级前几名,不然妈妈就会不高兴。以至于,一、二年级的时候,她只要放过寒暑假,一开学就发烧。到了五、六年级的时候,一考试就呕吐。张纯说,这是典型的强迫症。

静静说,她一直活得很累,没有礼拜天,每天晚上很困想睡觉的时候,妈妈都会让她坚持坚持。

持。上了初中之后,静静越来越叛逆。初三曾经有几次离家出走,但她都不会走远,要么蹲在家附近,要么蹲在奶奶家附近。一蹲就是好几个小时。静静说,离家出走的日子是最快乐时光,感觉天底下只剩下她一个人。就算知道回家后会受到更大的责罚,但看到妈妈一边咆哮一边流眼泪的样子,静静有一种变态的快感。

最近,母女两人终于在军训的问题上爆发了。妈妈认为孩子应该锻炼自己的意志,绝对不能不参加军训。静静则以自杀相威胁。

母女两个人互相折磨得两败俱伤。张纯在了解情况之后,认为母女二人都有问题,女儿的每一次离家出走都是疑似的自杀过程。而母亲处于更年期,加上长期一个人带孩子,心里难免焦虑。张纯建议,母女二人应该互相理解,女儿处于最艰难的青春叛逆期,咬咬牙就挺过来了。而妈妈应该放下包袱,追求自己的幸福生活。

B 叛逆女孩爬阳台,幸被发现



漫画 俞晓娟

“有一次,一个学生想爬阳台,结果被同学发现了。”一位心理老师告诉记者,曾有一位女生因为觉得父母很不理解自己,没法跟父母沟通,产生了自杀的念头。

“被发现之后,我们找专业的心理咨询师和家谈了几次,分析孩子的心理。发现孩子有抑郁倾向,还建议家长带孩子到医院诊治。同时,找到孩子信任的

长辈、朋友一起开导她。”这位老师说,在一段时间内,老师建议家长每天接送孩子,增加了接触机会,让孩子感觉不再孤独,经过了几个月的心理平复,女孩不再想自杀了。

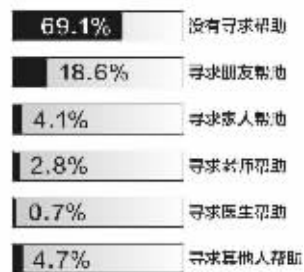
“虽然没有发生严重的事情刺激她想自杀,但由于处在青春叛逆期,加上自身性格比较偏激,再与父母沟通不良,种种因素综合在一起,差点酿成悲剧。”

调查

有自杀念头时大多学生没有寻求帮助

在江苏的调查中,在考虑自杀、制定自杀计划、实施自杀时,69.1%的学生没有寻求帮助。专家说,这是值得注意的一个现象,大部分学生没有寻求帮助。故意伤害预防的重点是防止和减少伤害的发生,所以应探讨积极有效的教育方法,使学生们学会克服心理危机,懂得怎样保护自己。教师、家长和学生组织也要及时发现“苗头”,做好思想工作。同时广泛开展学校心理卫生服务,为需要心理支持的学生提供及时帮助。

考虑自杀、制定计划、实施时——



学生产生自杀等极端行为——



制图 李荣荣

担忧1 主动进心理咨询室的很少

“很多有负面情绪的学生羞于和家长老师开口”

目前南京市中小学均设有专兼职心理教师,在中学阶段,以心理学专业毕业的专职心理教师居多。而中小学心理咨询室的普及率达到97%以上。“仍然是不够的,不论是课时还是人员。”一位中学心理老师说,尽管每周心理咨询室都要开放6~8小时,但来咨询的学生并不多。

下关区心理教研员陈卉告诉记者,很多学生都觉得自己如果走进心理咨询室,可能就是心理有病,他不会认为这是一种心灵缺失,需要得到及时的舒缓。

陈卉说,小学生的心理问题

往往很简单,经常是同伴不喜欢他怎么办,学习不好怎么办。到了高中阶段,问题就多元化了。学习压力大,早恋、强烈的青春叛逆。在这种情况下,老师就显得很重要。老师可以像朋友一样和学生谈谈话,用春风化雨的方式来化解学生心中的疙瘩。

中华中学心理老师陶德华认为,心理辅导最重要的是和孩子拉近心灵的距离,这并不是件容易的事情。比如孩子的早恋和性早熟。很多学生都会羞于向家长老师开口。

担忧2 生命教育课学生不愿意听

“我们上珍爱生命的课,学生在下面悄悄做习题”

记者昨从南京市教育部门了解到,南京目前的生命教育课程并未单独开设,但包含在其他课程中。小学阶段在品德与生活或品德与社会课程中有珍爱生命的内容,一些主题班会也会以珍爱生命为主题,但课时平均下来未达到一周一节。而在中学阶段,珍爱生命的内容主要安排在政治课或班团课中。“也包括社会上有一些突发事件出现时,学校会应急安排讲座或心理辅导。”

但专家表示,即使有相关课程,学生也不太愿意听讲。“我们上有关珍爱生命的课,学生竟然在桌子下面悄悄做习题。”

陈卉认为青少年心理教育很重要,目前南京市中小学都有专业的心理辅导老师,但数量不多,一般1~2个专职,还有几位兼职。师资队伍的培养非常重要。从目前看来,学校更加重视升学率,心理方面的教育还是流于表面,并没有在学生中真正发挥作用。

担忧3 学生自杀70%是冲动行为

“冲动型心理危机,如进行早期干预能缓解不少”

南京一些学校目前采取了个性化的做法。“高三学生的心理压力相对较大,所以我们专门增加了每周一节的心理课为学生减压。”南京一中在高三专门增设一节心理课,通过让学生画画、听音乐、走到户外,甚至把心愿写进漂流瓶等轻松的方式来缓解压力。南京一中心理专职教师吴煜珊说,学校里除了她还有4个持证的心理教师。

不少心理老师认为,发现学生异常行为的重要一关在与学生接触最多的班主任,因此一些学校已经开始尝试对班主任进行心

理相关专业知识的培训,通过班主任为学生把“第一关”。南京宁海中学44位高中班主任就集体当起了学生,由南京中医药大学心理学院博士杜文东教授给老师们传授心理学知识,帮助他们及时发现学生可能存在的问题,提早进行干预。

“学生产生自杀等极端行为70%是冲动行为,只有30%是源于抑郁症等心理疾病。”南京中医药大学心理学院副院长沈永健说,中学生冲动型心理危机,如班主任能及时并早期干预就能缓解不少。