

生命可贵,且行且珍惜

南京去年有252人自杀离世 如果能及早干预,或许悲剧可以减少

江苏成立危机干预应急队,介入突发事件应急处置

昨天是世界预防自杀日,南京市疾控中心与南京脑科医院举行大型义诊活动,现代快报获悉,南京去年一年有252人自杀离世,在单病种致死原因中排名第17。南京脑科医院今年成立了江苏省突发事件心理危机干预应急队,已经介入一些突发事件,抚慰当事人的情绪。昨天,现代快报记者也探访了江苏省心理危机干预热线(南京危机干预中心),专家告诉记者,电话干预能起到一个“解压阀”的作用,但是更多的还是希望能面对面交流。

通讯员 胡鸿宝 徐晓蓉 现代快报记者 刘峻 文/摄

热线电话

往往能化解一起自杀

你好,能帮帮我吗

“你好,请问能帮帮我吗?”刚走进江苏省心理危机干预热线,就听到电话铃响,南医大的杨昕是当日值班的志愿者,面对求助,他仔细倾听。

求助者是个极度“恐艾”的年轻人。由于今年的一次高危性行为,他整天惊慌不已。虽然各项检查和指标均没有出现异常,小伙子仍非常担心,精神已经面临崩溃。

专家说,如果是普通的情感障碍,比如夫妻吵架、升学压力,通过电话,医生可以很好地进行心理安抚;但是抑郁症严重的患者,效果则不太好,因为这已经发展为一种疾病,需要药物治疗。比如这名恐艾症咨询者,之前已咨询过几次了,但他还是十分紧张,“最好到医院进行药物治疗。”



南京危机干预中心,志愿者正在接听热线电话

如何发现

自杀前的“蛛丝马迹”

现实生活中,我们怎么去阻止自杀,避免悲剧的发生呢?南京脑科医院心理医学科主任医师李箕君表示,要对一些突发事情和苗头有所警觉,特别是有的心理障碍患者,前段时间焦躁不安后,突然平静下来,甚至开心起来,这时反而要更加警惕,这有可能是自杀的前兆。李箕君特别归纳了一些自杀原因和自杀的初期警号,供公众参考。

自杀的原因

- 失恋
- 情绪低落或无倾诉对象
- 与重要的人关系破裂
- 家庭破碎、失去家人
- 患了重病、失去健康
- 被判坐牢、失去自由
- 工作或学习的过大压力
- 失去工作、金钱、地位、自尊、重要的人、事、物
- 酗酒及滥用药物
- 厌恶自己或这个世界
- 处在被折磨或极度痛苦的环境
- 处在濒临死亡的危机中
- 绝望,发生无法避免、挽回的事(被性骚扰、强暴(强奸)、性侵害、性虐待、性操控)

自杀的初期警号

- 想自杀的人可能会在自杀前数天、数星期或数月有以下的征状:
- 表示自己一事无成、没有希望或感到绝望
- 感到极度挫败、羞耻或内疚
- 曾经写出或说出想自杀
- 谈及“死亡”、“离开”及在不寻常情况下说“再见”
- 将至爱的物品送走
- 避开朋友或亲人、不想和人沟通或希望独处
- 性格或仪容剧变
- 作出一些失去理性或怪异的行为
- 情绪反复不定,由沮丧或低落变得异常平静、开心

统计数据

南京去年自杀死亡252人

65岁以上自杀死亡率最高

南京市疾控中心专家告诉记者,2014年,南京因自杀死亡252人,近些年,南京每年自杀死亡人数一直在250人左右。去年的自杀死亡率为3.92/10万。自杀死亡,现在在所有致死单病种中,排名第17。更值得关注

的是,包括自杀等各种精神障碍致死的疾病,在综合系统疾病致死排名中,已挤进前十。

专家告诉记者,从2014年的数据来看,自杀死亡率由高到低的年龄档排序为:65岁以上、35-64岁和34岁以下。

青壮年自杀增多

世界卫生组织的数据显示,目前全球自杀率为14.5/10万左右,每年大约有100万人死于自杀。原卫生部2010年公布的数据显示,我国农村自杀率为10.01/10万,中小城市是8.37/10万,大城市是6.41/10万。我国每年约有25万人死于自杀,自杀死亡人数远超车祸等死亡人数;自杀未遂的人数约为200万,15岁到34岁的青壮年人群居首位。

自杀人群中,患有抑郁症、精神障碍类的比例非常大。国外的统计数据表明,自杀人群中80%-85%患有精神或心理性疾病,

而我国的数据是60%左右,其中抑郁症患者在自杀人群中占首位。

据介绍,近30年来,我国抑郁症患病率成倍增长。为此,2012年南京脑科医院在我省首开抑郁症专病病区。据南京脑科医院精神科主任医师、抑郁症病区负责人姚志剑介绍,目前我国抑郁症的发病率约为2.5%,而30年前只有0.8%左右。该病男女发病率比约为1:2,城市高于农村。患者多集中在中青年白领阶层、大中学生人群,因为这个群体是压力最大的人群。

热线还不是很热

专家告诉记者,这条热线是1991年设立的,每天上午8点到12点,下午2点到5点30分都会开通并接受咨询。“现在每天大约有两三个电话,高峰时期有十多个,打电话的人以17岁-35岁居多,这个年龄段往往事情多,求学、找工作、恋爱、婚姻,自然情绪波动比较大。”专家说。

南京脑科医院心理医学博士马辉告诉记者,这个电话就相当于一个“解压阀”,有时就能化解一起自杀。

江苏成立心理干预队

南京脑科医院今年已经成立江苏省突发事件心理危机干预应急队,一旦社会上出现突发事件,这支队伍就会根据需要投入到应急任务中。

前不久,南京“大个子”龙虾店发生失火惨剧,有家长失去爱子的家长情绪崩溃,应急队接到相关信息后,立即开展心理救援。马辉也表示,对于这类事件,一般一次心理干预是远远不够的,对这名家长以后可能还要长期随访。

坚果社区:好社区大配套 幸福更安康

拨打400-660-0808,抢总价39万-60万为主 建筑面积80-120m²精装地铁洋房

中坚也有大烦恼,安家南京不容易

中坚,指的是集体中起最大作用的一部分。对于一个上有老下有小的家庭来说,“爸爸妈妈”当之无愧的是一个“中坚”、“顶梁柱”,他们往往是一个家庭收入的主要依靠。可是已到而立之年的他们也有着自己的烦恼,父母亲越来越老,想和父母一起住,就不得不换个更大的房子。对于“居家过日子”的人们来说,买房所需考虑的问题那是方方面面的:交通配

套、生活娱乐、医疗服务、社区环境、教育系统,当然还有最重要的价格问题。可是在南京市场上来说,要做到面面俱到,这几乎是不可能的,好不容易看到一个喜欢的楼盘,不是单价太高就是位置不好,更不要说配套,基本上可以说是不完善,部分楼盘的开发只顾建房不管配套,成为了买房人最不愿意面对的选择。

坚果社区大配套,宜居生活在这里

可是,位于南京北的碧桂园·城

市花园就是一个另类的楼盘,“配套先行”的理念在这个社区得以实现。以全新的“坚果社区”为例,项目本身配有完善的配套设施,地铁3号线、104国道、地铁接驳BUS、社区BUS、看房BUS、交通中心等立体路网系统全面满足出行需要;社区医疗中心、来安县第二人民医院,家门口的超额医疗服务,全面呵护您的健康;碧桂园外国语学校,一站式国际教育伴随孩子健康成长;苏果超市、生蔬市场,日常所需迈步即可买到,生活便捷乐无边。

除了完善的大配套,更坚持好社区要有好产品。碧桂园·城市花园坚果社区配备80-120m²全系11层精装地铁洋房,科学规划户型布局,让每一平米都充分利用。以92m²三房两厅一卫户型为例,三开间朝南,户型方正大气美观,得房率最高更可达96%,不仅“有型”更“有料”。如此高性价比的时尚社区在南京实属罕见,39万-60万的总价更是物超所值!

幸福热线:400-660-0808

在近期的微信圈内,上海的一张房价地图,红了整个朋友圈,让人直呼“魔都”买不起房,在南京人的朋友圈内,近来流传得比较火的是一个关于人均收入的话题,南京人均4000余元的月收入的帖子一经发出,网上就炸开了锅,朋友圈内刷屏刷爆了,一下子南京动辄一两万的房价瞬间成为众矢之的,众网友纷纷表示拖了大家的后腿,“太失败”!房价成为横在幸福居住前面的一道坎,就是作为南京城市的“中坚力量”的人们也表示亚历山大。