

悲伤：年轻人对自杀事件可能如何反应



悲伤是对于失去家人、朋友或亲近的人的正常和预期中的反应。不同的人以不同的方式感受悲伤，可能持续数月，甚至数年。

尽管悲伤是对失去生命的正常和预期中的反应，但与自杀相关的悲伤会特别复杂。这是对所经历的突然性和震惊的反应，对自杀预防的认识的反应，以及难以理解死者为何结束其生命的反应。人们可能会想自己本可采取一些行动来预防这件事，导致负罪感或悔恨感，使他们对死者产生拒绝、愤怒或憎恨的感觉。文化问题，例如耻辱，也会使悲伤过程复杂化。

年轻人对自杀事件的反应可能不同于成年人，会受到其发展阶段、家庭环境及其与死者的关系的影响。自杀不仅影响年轻人个人，也会影响其支持网络（如朋友和老师）和社区。

尽管悲伤是对生命丧失的正常和预期中的反应，但与自杀相关的悲伤会特别复杂。

有人自杀身亡时与悲伤相关的常见反应

尽管年轻人对自杀事件的反应没有标准方式，但他们可能会经历一系列常见的与悲伤相关的反应。这包括：

- 对死者的去世感到震惊和难以置信
- 想念死者 - 希望死者仍在身边，可以触摸或受到他们的安慰
- 愤怒、憎恨或拒绝感 - 因为感到被抛弃，感到失去生命的不公平，或针对被视为对此负有责任的人
- 对死者的去世感到悲哀
- 负罪感 - 因为他们无法帮助死者，或者在某种程度上对此负有责任
- 焦虑 - 对未来，以及生活中没有此人后会怎样
- 一心想着死者
- 难以集中注意力
- 睡眠习惯和胃口变化

有些年轻人可能看似不受影响，继续自己的生活，但这本身可能会造成负罪感。有些人可能选择通过仪式或创意表现（例如艺术或音乐）表达他们的悲伤，而不谈论此事。其他人的表现可能更具挑战性，例如饮酒、吸毒或其它冒险行为。

大多数年轻人在经历悲伤过程的同时会继续他们的生活。但我们必须认识到，对自杀的复杂悲伤反应高于对其它形式的死亡。这包括正常悲伤反应发生持续、严重或强烈的变化，例如睡眠问题、烦躁或愤怒、持续情绪低迷、感到生活毫无意义、无法接受死亡之事、避免对失去生命的提醒、强烈的负罪感、关于死亡的侵入性想法，以及不断反复思考如何解释或理解死亡之事。

发生自杀身亡事件后，认识到学生可能经历的悲伤反应，包括这些反应可能出现和持续的时间，会对员工有帮助。

悲伤：年轻人对自杀事件可能如何反应



支持自杀事件后悲伤的年轻人

你可以通过一系列方式为悲伤的年轻人提供额外帮助和支持：

- 承认年轻人的损失以及花时间承受悲伤的需要
- 留出时间讨论发生的事，以及年轻人对此的应对情况 - 关于自杀的耻辱会阻止人们谈论此事，使受到影响的人们感觉被孤立
- 坦率交流自杀死亡之事（注意，需要先得到家庭允许） - 这会消除关于自杀的耻辱看法，让人们能够将注意力集中到求助讯息上
- 提供关于预期中的悲伤反应的信息，使他们感到自己的体验是正常的
- 鼓励年轻人不断参加愉快的活动（例如体育或爱好），联系支持他们的朋友
- 支持以年轻人喜欢的方式收集关于挚爱之人的故事和回忆 - 写作、照片、谈话、博客、纪念仪式、日志
- 帮助年轻人预见可能会特别艰难的时刻（例如生日或去世周年），并制定计划管理这个时期

- 视情况灵活安排学校作业 - 注意力和记忆力可能受到影响
- 在学生可能需要额外支持时保持警觉。

支持年轻人求助

悲伤的年轻人会经历强烈的情感痛苦，想要避免悲伤痛苦，或在死亡事件数周或数月后才经历延迟的悲伤反应，这很正常。

年轻人在面对挚爱之人去世时经历情感波动也并不少见。通常，随着时间过去，人们会觉得情况有所好转，他们会体验更多美好的时光，艰难的时刻会减少。

如果年轻人的悲伤持续不断而且严重，或者他们的应对方式无效或加剧其痛苦，这会干扰他们的正常能力，对其发展造成严重影响。如果发生这种情况，获得帮助能

缓解任何出现的精神健康问题的影响，并提高他们彻底恢复的可能性。

年轻人经常会不愿寻求专业帮助，所以找到他们信任并感到自在的人很重要。如果他们以往曾在家庭医生或心理辅导员那里有过积极的经历，你可以鼓励他们再次联系此人。你还能帮助他们联系当地的 **headspace** 中心或精神健康服务。

如果学生表现出自杀或自伤的想法，应立即求助。参见 **headspace** 学校支持信息说明书《识别自杀的风险因素和警示迹象》和《自杀传染》。

请记住，如要支持悲伤的人，你需要保持自己的身心健康。

参见信息说明书《学校员工的自我照顾》了解在自杀事件后照顾自己的诀窍。

考虑被边缘化的年轻人

在考虑与青少年自杀相关的问题时，认识到多元文化和语言（CALD）、原住民和托雷斯海峡岛民（ATSI）或同性恋、双性恋、变型人和双性人（LGBTI）群体年轻人的独特需求并适当应对非常重要。请浏览 **headspace** 学校支持网站了解更多信息。

请参考 **headspace** 学校支持《自杀事后防范工具 - 中学指南》获得进一步指引。

如需关于自杀的更多信息或帮助和援助，请访问 headspace.org.au/schoolsupport 或 headspace.org.au

鸣谢

美国自杀预防基金会和自杀预防资源中心（2011年）《自杀之后：学校工具》，马萨诸塞州纽顿市：教育发展中心
 澳大利亚政府卫生和老年事务部（2011年）《LIFE信息说明书》，堪培拉：澳大利亚联邦，网址：www.livingisforeveryone.com.au
 Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S (2015年)《校内自杀：多级预防、评估、干预和事后防范从业者指南》，第一版，纽约：路特雷奇出版社
 南澳州教育和儿童服务部、南澳州天主教教育办公室和私立学校协会（2010年）《自杀事后防范指导方针：协助员工在应对疑似、企图或发生的自杀事件中支持其学校社区的框架》，南澳州：南澳州政府，教育和儿童服务部。