

精神及  
行为异常



# 自杀预防

## 如何创办幸存者互助小组



世界卫生组织  
精神健康部  
社会变革与精神健康科  
日内瓦



### 自杀预防

#### 如何创办幸存者互助小组

这本小册子是一套策略丛书的一本。这套丛书的对象是与预防自杀有密切关系的特定社会和专业团体。

这本小册子是世界卫生组织在全球范围内发起的预防自杀计划，SUPRE，的一部分。

关键词：自杀/预防/策略/自杀身亡者亲友团体

世界卫生组织  
精神健康部  
精神及行为异常科  
日内瓦  
2000

## 目 录

前言.....	iv
自助支持团体的重要性.....	1
走出自杀身亡者造成的阴影.....	4
自杀身亡者造成的影响.....	5
对自杀身亡者亲友的帮助的来源.....	8
如何组织自杀身亡者亲友的自助支持团体.....	13
制定自杀身亡者亲友的自助支持团体的工作框架.....	20
发现并获取对团体有用的资讯.....	25
对成功的测定.....	27
自助支持团体的潜在危险因素.....	33
发展中国家及农村地区对自杀身亡者亲友的支持.....	36
在其它活动中通过“参与疗法”对自杀身亡者亲友的支持.....	39

©世界卫生组织，2000

该读物为世界卫生组织（WHO）的非正式出版物，WHO拥有该读物所有权。本书的部分章节或全书均可被翻译，复制，摘要或评论；但严禁用于商业销售。

本书的观点为署名作者负责。



北京回龙观医院  
北京心理危机研究与干预中心

## 前言

自杀是一种复杂的现象，千百年来吸引了哲学家、神学家、医师、社会学家和艺术家的注意。按照法国哲学家阿尔贝·加缪在《西西弗的神话》一书中的说法，自杀是唯一严重的哲学问题。

作为一种严重的公众健康问题，自杀需要引起我们的注意，不过不幸的是，对自杀的预防和控制远不是轻而易举的事。目前的研究表明，对自杀的预防虽说是可行的，但牵涉到一整套的行动，从通过有效的对心理疾病的治疗，给我们的孩子和青年提供最可能好的抚养成长条件，到对危险因素进行环境控制。恰当地传播信息，提高防范意识，是决定自杀预防计划成功与否的基本要素。

1990年，世界卫生组织发起了它在全球范围内的预防自杀计划，SUPRE。这本小册子是一套策略丛书的一本，而这套丛书是SUPRE计划的一部分，其对象是与预防自杀有密切关系的特定社会和专业团体。本书代表了一条多样化的长链中的一环，这条多样化的长链牵涉了各种各样的人群和团体包括健康专业人士、教育家、社会机构、各级政府、立法机构、社会交际人士、执法者、家庭和社区。

这里，我们要特别致谢澳大利亚金海岸市的Raylee Taylor女士以及美国的Jerry Weyrauch和Elsie Weyrauch夫妇。Taylor女士是救世军的成员，《走出自杀身亡者阴影的亲朋好友》一书的作者；而Weyrauch夫妇则是美国自杀预防宣传网（SPAN）的成员。他们都是走出了自杀身亡者造成的阴影的人。

是他们写了这本小册子的初稿，后来初稿由下列世界卫生组织的自杀预防国际网的专家审阅，我们在此特别致谢：

挪威奥斯陆市奥斯陆大学Ullevål医院的Oivind Ekeberg医生。

芬兰赫尔辛基市国家公众健康研究所的Jouko Lonnqvist教授。

南非得班市Natal大学的Lourens Schlebusch教授。

爱沙尼亚塔林市Tartu大学的Airi Varnik博士

加拿大卡尔加里市卡尔加里大学的Richard Ramsay博士。

我们也希望在此感谢下面的走出了自杀身亡者造成的阴影的人，感谢他们对本书所作的贡献：

美国佐治亚州亚特兰大市乔治青年自杀预防同盟的William T. Glover先生，该同盟的一位创建人。

美国佐治亚州塔可市乔治青年自杀预防同盟的Sandy Martin女士，该同盟主席，生命守望者回忆拼图计划的发起人。

美国华盛顿州埃德蒙市华盛顿州青年自杀预防委员会的Scott Simpson先生，该会的发起人。

本册子所提供的方法和策略，正在得到广泛的传播，希望这些方法和策略会被翻译成各地的语言并且得到适应当地条件的修改，这正是这些方法和策略能够奏效的前提。我们欢迎对这些策略进行评论、翻译和修改。

J.M. Bertolote博士、协调员  
心理和行为疾病

## 预防自杀

### 如何组织自杀身亡者亲友的团体

#### 自助支持团体的重要性

#### 什么是自助支持团体？

自助支持团体是指由一群受到一宗特定自杀的事件、情况、关联的直接并且亲身影响的人士组成的团体。这些团体由其成员运作，也就是说受到自杀事件直接影响的人控制着该团体的活动以及工作的轻重缓急。虽然许多自助支持团体获得的资金和帮助来自团体以外，也就是说来自专业人士或其它团体，但决定政策的却是其成员。

#### 背景

大量的证据有力地表明，自助支持团体是人们自己帮助自己以及互相帮助的一种强大的建设性的手段。证据表明，这些团体能够起很大的作用，对其成员产生积极的正面影响。个人组织起来，形成这样的团体，这种趋势似乎越来越强。

组织团体的动力来自两个方面：

- 1 来自其需求不能得到满足的个人的反应；
- 1 来自想提供更多支持和关爱的正规服务机构。

成立自助支持团体在二次世界大战之后变得流行起来。在二十世纪六十年代，北美和联合王国都成立了团体，支持因丈夫自杀而守寡的寡妇。二十世纪七十年代，专门针对因自杀而丧失亲友者的团体在北美开始成立，并且从此在全世界各个中心城市相继成立。在几个国家，已成立的丧失亲友者的团体派生出分会，形成专门的因自杀而丧失亲友者的团体。这些组织包括“同情之友”，这是一个最初在英国考文垂市成立的团体，现在广泛地活动在加拿大、马耳他、新西兰、联合王国以及美国。其它有英国的CRUSE、瑞典的SPES、以及德国的“Verwaiste Eltern”。这些团体的大多数都在说英语的国家。

作为一种满足自杀身亡者亲友需求的手段，自杀身亡者亲友支持团体正在赢得公众的承认，在一些国家得到政府基金的部分资助，但同时也得到宗教团体、捐赠、以及参加者自己的资助。在过去十年间，国际自杀预防协会（IASP）注意到在这一领域，人们的兴趣有显著的增长。许多这种团体的形成，其背后的推动力来自于自杀身亡者亲友自己。

#### 自助支持团体对于自杀身亡者亲友的重要性

研究表明，死亡的方式对悲伤反应的影响不同，也支持了自杀身亡者亲友悲伤程度与方式不同的观点。通常的悲伤反应因自杀事件而格外强烈。研究表明，自杀身亡者的亲友所表现出来的一些悲伤成分，在其他丧失亲友的人身上是不太可能出现的。与因自然原因而丧失亲友的人相比，自杀身亡者的亲友更多地报告

说，感觉对死者的死负有责任、感到受到排斥和抛弃。耻辱、羞愧和尴尬之感让他们与那些因非自杀的死亡而悲伤的人不同。自杀身亡者的亲友更有可能花费更多的时间来琢磨自杀身亡者的自杀动机，“为什么”的问题不断萦绕在他们心头。

普天之下都认为，父母应该对其孩子的行动负责。这也就让因孩子自杀而丧子的父母处于一种在道义上和社会上进退两难的境地。讨论自杀比讨论其它形式的死亡有更多的忌讳。因自杀而丧失亲友的人，常常发现很难承认他们所爱之人是自杀身亡的，而且人们常常感到与他们谈论自杀是十分不自在的。所以，因自杀而丧失亲友的人，比起其他丧失亲友的人，谈论他们悲伤的机会要少。一个支持团体可以有很大的帮助，因为缺乏交流会延缓从悲伤中恢复的过程。

因自杀而丧失亲友的人走到一起，可以获得有其他真正理解自己的人相伴的机会，因为他们有同样的经历，也可以获得来自团体成员的力量和理解的机会，不过同时也给别人提供了相同的机会。

团体可以提供：

- | 集体感和支持感；
- | 一种同命相怜的环境以及当丧失亲友的人感到孤立于世界其他人时的一种归属感；
- | 生活终究会回到“正轨”的希望；

- | 处理棘手的周年纪念或者特别场合的经验；
- | 学习解决问题的新方法的机会；
- | 一种讨论恐惧和忧虑的途径；
- | 一种场合，可以随心所欲地表达悲伤，大家亲密信任，充满同情的和不说三道四的态度。

团体还可以承担起教育的角色，提供知识，讲解悲伤的过程，与自杀有关的事实，以及各种健康专业人士的不同作用。团体的另一个主要功能是起能动作用，通过提供一个积极正面的注意焦点，能够使个人重获对生活的一定程度的信心。自杀或意外死亡的一个最具有破坏力的方面是，死者无一例外地留下了许多没有完成的事情和许多没有回答的问题，然而这种情况是个人无法去解决的。团体的支持常常可以逐渐化解这种绝望的感情，提供重获生活的信心的途径。

走出自杀身亡者造成的阴影

自杀身亡者的亲友在痛失一位至爱之人之后，其生活之旅将会是极度痛苦的，具有极大的破坏力和创伤性。对于自杀的文化、宗教和社会方面的种种禁忌，会使他们的生活之旅更加困难。了解与自杀有关的各种因素，将有助于自杀身亡者的亲友走上恢复之路，使得痛失至亲至爱的经历不那么令人茫然无措，不那么可怕。有一些死亡也许原可以预见，然而大多数的自杀身亡者的亲友们面对的却

是意外的而且常常是暴力的死亡。听到亲友自杀的消息，最初的反应通常是震惊和不相信。他们会慢慢认识到痛失亲友的现实，这时各种感情就会露头，从愤怒到内疚，不承认，混乱以及排斥的心理都有。

过去的经历，从童年到青少年到成年时代，对于个人如何能够处理当前的丧亲之痛有重大影响。自然反应会出现并且在一定程度上占上风，但了解丧亲的剧痛对日常生活的影响也能有助于处理随着丧亲而来的各种复杂的感情。

个人的生理的、行为的、情感的以及社会的反应可能会不同程度地持续一段时间，从几个月到几年不等。自杀身亡者的亲友的目标将会是“活下去”，开始是一天熬一天，最终会继续生活下去，学会带着丧亲之痛而活下去，相应调整自己的生活。在悲伤的最初阶段，这似乎是不可能的事，自杀身亡者的亲友满脑子想的都是他们所爱之人，常常有强烈的“想和他们一起去死”的情感。失去了一位生活中重要的所爱之人，自杀身亡者的亲友往往会经历价值观和信仰方面的变化，有了这样的经历，他们整个人都会大变样。自杀身亡者亲友自助支持团体能帮助个人面对变化，继续他们的生活之路。

### 自杀身亡者造成的影响

一个人的自杀会产生一连串的连锁效应。所有与自杀身亡者有关系的人都会感到是一种损失。已经确认，与自杀身亡者关系的性质和亲密程度，是影响丧失亲人事件的结果的关键因素。对眼前所爱之人的关爱将往往掩盖了其他重要的所爱之人的需求。如果在丧失亲人期间，各个家庭和朋友们能聚集到一起，相濡以

沫，互相支持，那么更容易适应丧失亲友的改变。

人们需要按照自己的方式，自己的时间来解决他们的感情问题。对一个人有效的方法未必对他人有效。如果自杀身亡者的亲友能了解每个人对悲伤可能会作出不同的反应，通过互相支持，大家都会得益。影响悲伤过程的几个因素有，与去世者的关系，自杀身亡者的亲友的年龄和性别，发现去世者的创伤，以及是否能得到其它系统的支持。根据不同来源的研究估计，每一个自杀身亡者都会严重影响到五至十人。这一数据可能代表一个不小的数目，因为这个圈子是延展的，包括个人和家庭在他们的生活过程中和社区范围内所接触到的人。

应该考虑自杀身亡者对不同家庭成员的影响，因为对每个人的影响都可能有所不同。举几个例子或许会讲得更清楚。

在发生自杀的家庭里，孩子的需要可能会被忽视。家里有人死亡，对孩子来讲，是一件可怕叫人搞不懂的事件。父母或孩子的照看者的自然的念头是掩盖事实真相，以免孩子受到伤害。然而，心理健全健康的反应是努力积极正面地去应对这种局面。父母应对死亡的反应，对孩子的反应有确定的影响。帮

助孩子去应对和适应这种情况，关键是有必要让孩子参与悲伤的过程，在他们能理解的程度上坦白和诚实，而且要留意他们对死亡及死亡过程的了解和感受。

作为成长过程中的一个发展阶段，青春期带来了许多复杂的变化。积极与消极、欢乐与痛苦、爱与恨、依赖与独立，这些情感的矛盾与冲突，成长中的青少年有，那些悲伤的人也有。大家都要应对亲友的损失，并且都要接受这一现实。但是，青少年的悲伤反应迥然不同于成年人，而且往往被人误解。行为反应也可能走极端，要么扮演与他们年龄不相符的家长般的角色，要么采取刚好相反的做法，把各种情绪都“表现出来”，以期获得他人的注意和自信心。西方社会所描述的男性形象是不鼓励感情外露的。男性青少年为了发泄紧张的情绪，可能会表现出下列行为：侵犯他人、愤怒、挑战权威、吸毒和酗酒。相反，女性青少年常常渴望他人来安慰，消除她们的恐惧，恢复她们的信心。对于专业人士的干预，如咨询或自助支持团体的帮助，青少年常常表现出抵触的情绪。青少年的支持主要来源于家庭内部。尽管大家公认青少年的个人私事通常只对其同龄人讲，但其实更多的青少年男女把家庭成员看作是推心置腹的对象。有一些计划的目的旨在减少丧失亲友后染病的危险，这些计划需要考虑让青少年一起来实行。

老年人，祖父母也好，父母也好，失去一个成年的孩子，会悲痛欲绝。自杀成年孩子的配偶或伴侣会是受到他人慰问的第一人。社会也许认为，因为孩子已经长大成人，一直远离父母，过着独立的生活，其死亡对父辈的影响已经减少。然而情况并非如此。孩子不管他多大，永远是父母的一部分。对于祖父母来说，孙子辈的死亡带来双重的悲痛—作为父母，他们为自己的儿或女感到剧痛，同时也为丧失他们的孙辈感到无比的悲伤。

朋友和同事也会不同程度地受到自杀身亡者身亡的影响，这取决于他们与自杀身亡者亲属、死者以及这一家人的关系。他们对自杀原来就持有的态度也将影响他们的反应，这种对自杀原来就持有的态度也同样会影响所有接触到自杀事件的人。确实，所有与死者关系密切的人在某种程度上会感受到只有自杀身亡者亲属才会有的感情。

自杀不是孤立发生的而是发生在社会之中，记住一点很重要。社会内部的团体和组织（学校、工作单位、宗教群体），受到自杀事件的影响，可以得益于来自专业人士的帮助，例如医护人员或受过类似训练的人士提供事后关怀和指导。也可以探讨文化、宗教、和社会方面的信仰理念。这种互动活动能提供一道安全网，来确认那些可能有危险的人，并且加深对导致自杀的环境的认识了解。

健康的社会反应是，在自杀事件之后，将方方面面都考虑到。

## 对自杀身亡者亲友的帮助的来源

自杀身亡者亲友自助支持团体有一个重要的作用，那就是确认成员并鼓励他们充分利用给他们的帮助和支持。

悲伤是一种个人必然要经历的“正常”过程，但一般说来，经历所爱之人的自杀身亡却不被认为是“正常”，尽管自杀通常被确认为死亡的常见原因。自杀身亡者亲友的需要多而且复杂。帮助和支持可以来源于多个渠道。帮助个人经历正常的悲伤过程，每一种渠道或者接触都能够起到重要作用。痛失亲友的人，应该将寻求援助视为力量的表现，而不是软弱的表现，视为是将死者融入他们重新开始的正常生活的关键步骤。个人可以根据自己的喜好，从许多不同的支持和帮助中做出选择。如果个人利用了不同的帮助，将使他们能够表达不同水平上的感情。

家庭是支持和帮助的主要来源。能够一起分担悲伤的家庭发现，这一点是他们克服伤亲之痛的主要原因。一起分担悲伤还将加强家庭团结。有助于家庭做到这一点的因素有，家庭对表达悲伤持开明开放的态度，不对死亡保密，以及理解家庭成员有权以各自的方式表达悲伤。

妨碍家庭一起分担悲伤的问题有：

- | 破坏性的应对方法；
- | 隐藏痛苦；
- | 否认死亡带来的情感；
- | 躲避，竭力将亲友之死排斥出自己的思想；
- | 保密并藏匿自杀的工具；

- | 逃避与自杀身亡者有关联的环境以及与死者接触过的人；
- | 拼命繁忙地工作，作为一种应对的措施；
- | 养成上瘾的行为，如饮食无序，吸毒和酗酒；
- | 将自杀身亡者的身亡怪罪于家庭成员。

自助支持团体能够协助小组成员共同应对自杀带来的局面，当问题在家庭里出现时，讨论解决问题的方法。

朋友和同事在帮助丧亲之家属方面起很重要的作用。与丧亲之家属关系密切的人的反应十分重要，因为他们的支持、关怀和理解能够提供一种安全的庇护和减轻悲痛的机会。另一方面，反面的或评判性的反应可能加剧自杀身亡者亲属的苦恼和孤独感。

躲避的行为在有关人士的朋友和同事之中是很普遍的，在自杀身亡者家庭中也可能发生。这种行为的发生，可能因为对引起自杀的各种事实视而不见，

或者因为不能应对自杀引起的情感。

能够妨碍交流并导致回避行为的普遍担忧有：

- | “我不知道说什么。”
- | “我不想把事情弄得更糟。”
- | “已经有许多家里人（朋友）去了他们那里，他们不需要我。”

- | “他们需要专业人员的帮助，我帮不上忙。”
- | “这是家庭个人事务，他们不需要外人。”
- | “如果我说错了话，那该怎么办？”

自助支持团体可以让丧亲的家庭了解各种回避或消极行为的原因，借此打开讨论和理解的大门。

帮助丧亲的家庭，朋友的作用不可忽视。下面是一些朋友可以发挥的作用

- | 倾听并做出同情的反应；
- | 知道什么时候当事人需要谈他们的丧亲之痛，成为他们宣泄悲痛的对象；

- | 提供宣泄真实情感的安全阀。家庭成员往往将自己的悲痛掩盖起来，不让其他家庭成员知道，以便保护他们。
- | 帮助弄清和其他家庭成员有关的事务；
- | 帮助做实事，料理必要的后事或者照看房屋；
- | 在恰当的时机建议寻求专业的帮助。

如同谋杀和“事故”死亡一样，自杀被普遍看成为一种可怕的非自然死亡。而且由于自杀常常发生在家庭环境中，遗属会在家中发现死者。由于死者所选择的死亡方式，结果痛失亲人的家人会长期地感到精神上的悲痛和折磨，往事不断闪现，想象萦绕心头。此时专业帮助常常是必要的。第一步要咨询丧亲之人的医生，然后医生可以进行有关情况的介绍和指出下一步怎么办的途径。

专业帮助可以提供客观支持的机会。专业支持的一个好处是，丧亲之人不会觉得他们“麻烦”了别人。这正是与家人和朋友交往接触中的一个实实在在的担忧。

健康专业人士有不同种类，可以提供不同方式的帮助。如果丧亲之痛导致了生理健康问题，当地的医生可以提供所需医疗服务，可以讨论和提供一般性健康保健的意见，也可诊治因损失亲人事件而引发的病状，不管是他们自己的还是家庭成员的。

如果自杀事件导致了心理健康或精神压力方面的问题，专业咨询人员可以提供解脱之策，帮助自杀身亡者的亲友接受死者已逝的现实，寻求有意义的解决办法。专门研究悲伤问题的咨询师或者了解悲伤问题的人员能够帮助自杀身亡者的亲友，让他们了解悲伤本身的过程，因而“纠正”他们经历的情绪，减少孤独感。

自杀发生之后会出现一些具体的问题，如焦虑或惊恐，心理学家可以和自杀身亡者的亲友一道解决。

精神科医生也可发挥重大作用，特别是当死者的遗属感到长期的不能自拔的悒郁的时候。如果他们表示有“人要疯了”的想法，可能需要一段时间的精神科医生和药物的治疗。将寻求专科医生的服务视为“正常”，这一点很重要。

社会工作者能帮助自杀身亡者的亲友，在渡过悲伤过程中，将社会关系、文化禁忌的影响、生活支持、专业资讯以及他们的个人反应统一起来。

### 如何组织自杀身亡者亲友的自助支持团体

对于支持团体来讲，没有预先制定好了的规则，也不一定保证成功。当然，文化的多样性将严重影响团体的运作。对有些人来说，将自杀引起的非常个人的情感拿来与他人分享，这种想法就是组织团体的一个重大障碍。然而，如果有两三个人能够找到一个共同的基础，来共同分担他们的经历和情感，团体的程序就可以启动了。运作了几年时间的支持团体的经验表明，那些筹划开始组织团体的

人，或者那些有兴趣评价一个现存团体的人，值得考虑一些指导路线。不过，这里要声明的是，下面各点不能包罗一切。

### 启动

开始组织一个支持团体要花费大量的时间和精力。提议组织团体的人需要考虑一些因素。重要的是，要认识到有花费（租聚会的场地、食品饮料、邮寄通告、付给专业人员的酬金等等），并且在团体运作的初期就处理好这件事。

- 1 谁担当团体的领导人或促进人呢？如果你是一个刚刚丧失亲人的人，你愿意作领头的促进人呢，还是愿意寻求专业的帮助，来支持和组织会议呢？在团体的初期，专业人员可以提供帮助，开展建立团体的工作。一种情况是精神健康专家，有与自杀身亡者亲属打交道的特别兴趣和技巧的，愿意开展成立支持团体的工作，因为其顾客可以在团体组织的活动中受益。还有一种情况是，自杀身亡者的亲友愿意和精神健康专家一同努力，建立团体，两者的经验可以有助于团体的成功。
- 1 你悲伤的程度能不能让你投入必要的精力到建立团体的工作中去呢？在悲伤过程的早期，人们的精力只能让他们一天熬一天地活下去。那些悲伤已久的人，比如说一到数年，就有更多的精力，在重获生活的目的和意义方面情况已有好转，多半已经将他们失去亲友的现实“接受”下来，能够伸出手来帮助他人。

- 1 如果你是一个刚刚丧失亲友的人，打算积极加入到促进团体的工作中，你得到了家庭成员的支持吗？他们也许不想参加团体，不过如果他们支持你成立团体的要求，会对你有很大帮助。
- 1 你有一种帮助其他与你处境相同的人的献身精神吗？你有将团体维持下去的决心吗？建立团体是有责任的，一旦组织起来，就要将它维持下去。

- 1 你有能帮助你建立团体的经验和组织技巧吗？经验可能来自你的单位工作，委员会或其它集体工作。促进工作和团队工作的技巧也很有用。你应该主动和你社区的专业人员谈谈，询问获取其它技能或援助的方法和途径。一旦团体组织起来，就需要许多有一技之长的人员，这样其成员就能各司其职，团体就能有效运作。
- 1 在你所处的社区，已经有何种的丧亲支持团体存在？你可以查询各种信息资讯，比如阅读当地报纸，和你的医生谈谈，到社区健康中心区问问，浏览社区布告栏，或者到当地图书馆查阅。这些团体的历史和成功情况如何？这些团体的领导人认为哪些是行得通的哪些是行不通的？
- 1 在你的社区里，是否有组织可以担当你的团体的保护伞组织？例如，在澳大利亚，一个宗教组织，救世军，支持着自杀身亡者亲友团体。

自杀身亡者亲友团体应该被人认为是非宗教的，因为宗教色彩会阻碍某些人的加入。如果你能够在更大的机构框架下运作，对团体的维持无疑是有好处的。如果那个更大的组织也提供情况的介绍和指引信息服务的途径，那就是额外的好处了。需要和保护伞组织签订协议，规定双方同意的团体的目标以及目的。

## 确认需要人员

成立自杀身亡者亲友自助支持团体，第一步是找到社区里其他处境相同并且希望聚集起来组织团体的人员。要想与这些有类似想法的人员联系并且计划召开一个首次会议，必须做一些背景准备工作。开始，你可以准备一份通告或传单，写上打算成立的团体的基本细节。

通告需要包括以下几点：

- 1 会议的目的，如：准备成立组织支持团体，为自杀身亡者的亲友们服务。
- 1 会议的日期。应该留有充分的提前时间，确保该信息传递到有关人员的手中。
- 1 会议的时间。晚上召开会议，方便那些正常工作时间有事的人员参加。

- | 会议的举行场所。你需要决定会议是在公共场所还是在私人家里召开。记住，如果会议在私人家里召开，家庭成员的需求必须要考虑到，还考虑邀请陌生人来家里开会所带来的安全问题。常常公共场所被看成是更加不偏不倚的。开会的场所应该温暖、亲切、舒适和安全，还要有泡茶或其它饮食设备。房间不要太大也不要太小，应该有封闭性，能保证隐私。开会场所最好靠近公共交通。公共建筑，如当地议会大楼、社区中心、图书馆、学校或者健康中心，往往有一些很适合的房间，社区组织可以免费或低价租用。

- | 获取进一步信息的联系人。个人参加这个团体活动不是件容易的事，需要很大的勇气。如果他们能够在会议召开之前与正在组织会议的人交谈一下，会对他们有益。自杀身亡者的朋友也许也希望进行联系。

然后，一份份的通告需要分发全社区，到可能感兴趣的人员手中。

能够帮忙分发渠道可能包括那些已经支持自杀身亡者亲友的组织，例如社区健康医疗中心、医生诊所、当地医院、社区中心、宗教团体或者其它支持团体，如“同情之友会”和“撒马利亚会”。

其它联系方式是通过媒体，可能包括：当地播放社区服务通告的广播电台、当地和地区报纸、社区广告栏、当地邮局的广告栏、以及相关领域如心理健

康方面的快讯。

## 第一次会议的准备

准备这次会议多半要有下列步骤：

- | 开一张清单，写上所有需要做的事情。
- | 预定并落实开会场所；
- | 准备第一次会议的议程。有必要制定会议的安排，有必要让参加会议的人员知道会议准备如何进行（一份可行的会议安排的具体建议在下文列出）；
- | 准备收集文字信息，如参加会议人员的联系方式；
- | 准备姓名牌；

- 1 考虑专家或有经验的团体领导或促进人参加会议是否对第一次会议有好处。

下面是一份可行的会议安排：

1. 会议组织者致欢迎词；
2. 介绍一可能要求与会者介绍他们的姓名以及如何知晓这次会议的；
3. 解释团体的总目的；
4. 与团体成立有关的话题（见下文）；
5. 茶点和社交活动。

第一次会议团体讨论的话题可以包括以下几点：

- 1 有没有足够的兴趣来建立团体？参加完这第一次会议，还希望继续吗？两三个人在一起，可以有效地互相支持，交换信息和思想。有一些自杀身亡者的亲友喜欢五个人以下的小组，这样每个人有更多机会谈话，而另一些人喜欢大些的小组，因为在大组中他们可以“不引人注目”。
- 1 开会的频率：会是每周开，还是隔一周开，还是每个月开一次？要考虑的因素有：如果聚会太频繁，比如说每周举行一次，个人会养成对团体的依赖性；反之，如果聚会太少，比如说每月举行一次，联系的纽带难以形成。
- 1 会议的长短：会议应该开多久？大多数的团体发现，一个半到两小

时的会议效果不错。如果聚会再长一些，与会者会感到失去了热情。两小时的会议，半小时安顿下来，交换新情况，一小时开会，还有半小时吃茶点，进行社交活动。团体的大小决定聚会的长短，因为较大的团体需要较多的聚会时间。记住，如果团体大，最好分成小组，分开开会。

- 1 参加会议人员的期望是什么？要清楚了解人们为什么参加？他们的期望现实吗？

- 1 希望继续聚会的人员的详细联系方式。团体成员也许还希望交换联系电话号码，以便能在会议以外的时间互相支持。
- 1 下一次开会的日期。

制定自杀身亡者亲友的自助支持团体的工作框架

下一步便是制定一套工作指导路线和框架，使团体运作起来。下面讨论需要考虑的几个方面：

目的和目标

团体需要确立其目的，用一句话的形式描述该团体的总的目的或构想。同样，也需要确立其目标，用一段清晰的描述，定义其希望的工作重点领域。

## 构建团体的结构

两类基本结构可供选择和考虑：

1. “开放”和不断进行式，无固定终点，也就是说，团体成员可依据其需要决定参加聚会还是不参加聚会。团体是永久性的，在固定时间集会，全月全年都如此。社区内，人们都知道该团体是一种提供困难时所需慰藉的地方，个人可以在有需要的时候参加。

优点：成员可以在任何时间点参加。团体的性质使得其对整个社区开放，有需要时人人都可以寻求它的帮助。成员也不必非坚持参加的义务，这一点对于处在悲伤早期的人员来说，有无比的好处。

缺点：长期维持对团体的领导或促进可能有困难。需要努力才能确保从成员中招募到领导人员，以及让他们作好接班的和共同分担领导工作的准备。有时维持团体的规模也很困难，因为成员会流动。“推销”或者说宣传该团体的信息是一种连续不断的工作。有一些自杀身亡者的亲友会坚持在团体中，而不仅仅是解决他们个人的问题，并且在康复的路上继续前进。

2. “封闭”和时间限制式，也就是说，团体在一连几周内的一段具体时间集会，比方说，八到十次。参加首次会议的那群人员，可能会制定一个特殊的会议计划，然后参加每周或每次会议的还是同样的那群人员。一般来说，第二次会议召开之后，他人就不可以参加了。

优点：对团体会议的时间限制，清楚地规定了成员开始和结束的时间。由于成员固定，人们慢慢互相认识互相信任，这有助于建立稳固的人际关系，这种人际关系也许会发展到超越团体集会的限制。成员受到鼓励，在规定的时间内探讨他们的悲伤问题，然后在全面康复的过程中前进。

缺点：这种结构限制了介绍新人员加入团体，因为他们必须等到下一个团体的建立。在较小的社区里，很难招募到必须承诺坚持参加完整个一期集会的人。

## 成员资格和团体名称

团体的服务对象一定要规定清楚。可以这样规定，成员为丧失因自杀身亡的家庭成员或朋友的任何成年人，而十六岁以下儿童不得成为会员。儿童可以参加为满足他们的特殊需求而特别设计的活动，得到更好的服务。可以明确规定这是一条保护所有参加者的规则。

为避免混淆，团体的名称应该清楚地表明其成员对象，也就是自杀身亡者的亲友，而不能被误解为包括那些曾经企图自杀的人。

## 会议的形式

有两种供考虑的形式：

1. 有组织的或正式的。此种形式有一套固定的每次会议要遵循的程序。团体将决定会议如何开始，会议上做些什么，会议如何结束。有组织的形式不一定是受到限制和约束，而是给成员提供稳定感，因为他们知道下一步干什么。

下面是一个会议程序的建议：

- (a) 欢迎词和介绍；
- (b) 宣读团体决定的“团体道德”；
- (c) 交流经验；
- (d) 准备话题的信息和教育；
- (e) 会议内容总结以及下次会议安排；
- (f) 茶点和社交。

2. 无组织的或非正式的。此种形式没有一套固定的会议安排。与会者的需要引发了什么问题团体就讨论什么问题。值得推荐的是，有组织的会议程序中的第（2）条应该坚持。

## 角色和责任

在会议前后以及会议期间，有一些工作需要进行。成员需要主动分担这些工作。

分担责任给成员一种团体主人翁的感觉，也是自助团体的核心。成员给团体

带来的技能将有助于决定他们自愿承担什么角色。

工作任务有：

- l 取钥匙并打开会议室的门；
- l 准备好开会的房间以及会将房间还原；
- l 与会者到达会场时分派姓名牌；
- l 帮助准备茶点；
- l 团体促进活动（这一角色可以多名成员分担）。促进人可以负责宣布会议开始，根据计划指导会议进程；让与会者不要走题；提醒与会者如果他们超过了规定的发言时间或者打断别的与会者；并且总结发言、阐明讨论；
- l 在课题项目，如信息通报会，的进展过程中负责组织工作；
- l 参加宣传团体的活动，例如分发印刷材料；
- l 就团体使用的印刷材料进行研究。

## 团体道德

团体需要集体制定一份“团体道德”，或者说一套会议运作的规则。规则的制定能让成员知道他们可以从团体中得到什么，以及有助于给大家提供一个安全

的集会的地方。在团体的这块保护地上，要求个人公开坦白地表达他的思想感情，而且常常是在完全陌生的人面前，这些思想感情很少为他人所知，甚至包括他的家庭成员。这些规则需要在每次集会开始时宣读出来，而且要发到所以与会者手上。下面列举一些供考虑的规则：

1. 团体成员必须尊重所有人员的保密权。在会议上表达的思想、感情和经历，只限于在团体内部流传，也就是说成员有交流思想感情的隐私权。

2. 团体成员必须认识到思想感情是无所谓对与错的。

3. 团体成员对于其他成员不能持说三道四或批评的态度，要持接受的态度。

4. 团体成员有权交流他们的悲伤和感情，也有权不这么做。他们应该在会议上发言，但如果有时他们只希望“坐在那里听”，团体必须听其自便。

5. 团体成员参加集会，要带同感的态度（完全理解其影响，曾经经历过那种情况），而不是同情的态度（听别人讲其思想感情）。

6. 团体成员要理解每个人的悲伤都是他独有的。尊重并接受所有成员共同的思想情感，也尊重并接受每个成员独有的思想情感。

7. 团体成员尊重所有成员享有同等时间来表达自己的权利，以及表达自己时不受他人干扰的权利。

## 发现并获取对团体有用的资讯

许多信息领域都有可能成为对团体或团体成员有价值的资源。收集和编辑信息的过程可以发展成为团体的课题项目，让成员在各个具体领域完成。收集的信息可以放进文件夹中，以便全体成员使用，或者存在计算机内，建立资料库。

这种课题项目可以达到两重的目的，一方面可以增强社区内各个部门对团体的认识，另一方面可以给团体带来有价值的信息。还可以让成员参加到实际活动中去，对他们个人有益。

下面几点可以作为行动指南：

1. 得到当地组织的信息。约见，拜访，发展联系和收集印刷材料。这些组织包括健康服务机构，社区和志愿团体，还有专业协会。成员可以在与它们的接触中得到灵感和启发，受益匪浅。

- 1 在社区范围内找到了“专家”，在以后的集会中可以请他们做客作报告。这些专家包括卫生专业人员，相关团体的成员以及教育工作者。信息交流会或客座报告可以围绕以下有用的题目进行：了解与自杀有关的因素的教育；卫生健康专家的作用（包括心理健康领域）；了解并识别抑郁和精神疾病；互补疗法；了解悲伤；悲伤中性别的差异；关爱照料老弱病残的人。
- 1 找到能够提供成员训练服务的教育工作者。下面是一些可能的训练项目：了解悲伤；团体促进；团体工作；交际技能；以及关爱照料老弱病残的人。

- 1 那些能够给团体提供图书清单和参考阅读材料的图书馆和有关组织，要和它们联系。“同情之友”收藏了大量的信息，各种题目的资料都有，涉及了悲伤的方方面面，还有大量关于自杀身亡的影响的材料。联系该组织或其它类似组织，可以获取大量丰富的信息。

## 对成功的测定

在测定团体的结果时，有许多起作用的因素要考虑。下面简要阐述成功运作的一些要点。

- 1 成功不仅仅是数字问题。生活中许多事情的成功都是用数字来衡量的。一般来说，数字越大，成功也越大。对于支持团体来讲，成功不是参加团体人数的问题，而是自杀身亡者的亲人们在变成“新人”的过程中，受到了团体的多大帮助。当然数字是重要的，但数字的真正意义何在呢？是否意味着该地区的自杀人数已经上升，还是团体的宣传起了作用？数字是否表示团体开展的活动真正帮助了参加者，是否表示参加者已经将这信息传给了其他人？数字是否意味着自杀身亡者的亲人们在将感情压抑了多年之后，现在最终认识到可以获得帮助，可以利用这一资源？团体促进人员会觉得，询问新成员是有用的，问问他们怎么听说这个团体的，为什么要参加。他们的回答能帮助团体尽量改善其对社区需要的服务。

- 1 讲述自己的亲身经历。支持团体的基本目标之一，就是让每一个人讲述其丧失自杀的亲友的亲身经历，以及其生活经历。讲述自己的亲身经历是非常有治疗效果的。亲身经历讲述得越多，人们就越容易应对其中所涉及到的许多问题。当然，没有谁强迫成员讲述他们的亲身经历。促进人员应该鼓励每一个成员讲述亲身经历，并且确保有足够充分的机会给他们这么做。这就意味着，促进人员应该对独霸集会时间的人施加一定程度的控制。

回顾。每隔一段时间，要求成员进行回顾，让他们想想当初第一次参加团体时，处在恢复进程的何处，现又处在何处。这样做是有益的，能帮助他们意识到取得了进步，虽然这进步有时还很难叫人相信。还能让促进人员更了解团体及其开展的活动的成功的程度。团体及其活动旨在帮助丧亲之人重获“新生”，变成更有用的社会的一员。这种回顾练习有助于鼓励人们，也许是丧亲之后第一次，朝前看，展望未来。人们很容易陷入悲伤，认为前途一片黑暗。回顾往往驱赶了这种情绪，再次证明了生活日日常新，尽管有时十分艰难。

伸出援助之手。当人们开始伸出援助之手帮助他人，特别是新会员时，这就最明确地标志着支持团体的成功。说明作为自杀身亡者的亲友，你在恢复的道路上进步了，现在你有了一些有用的东西讲给刚刚失去所爱亲友的人听了。意识到这一点，会给你增添力量，让你感到自己也曾经是相同情况中的过来人，让你感到新的活力和热情，决心继续努力，不言放弃。团体发展到了这一程度，才是衡量对于大多数自杀身亡者的亲友是否成功的真正依据之一。

不要纠缠不能回答的问题。所有自杀身亡者的亲友都有不能回答的问

题，永远都会有。在集会时如果没完没了地企图解决这些问题，那只会把事情越搞越糟。实事求是地现实地承认这些问题是恰当的，企图找到答案是不恰当的。其他自杀身亡者的亲友的经验表明，有益的做法是，倾听这些问题，然后搁置在一边，朝前看，继续过日子。

我不必知道。所有自杀身亡者的亲友都面临一个很困难的不能回答的问题：“为什么我亲爱的人要自杀？”自杀者刚刚身亡时，这个问题会时时刻刻纠缠着你，让你非回答不可。这是很正常的。到了悲伤进程中的某一点，大多数亲友能够承认他们永远不会知道答案。一旦他们接受了这一事实，就能将这个问题放在一边，继续向前进。所以，当会员们能够认识到这一点，说出来，并且用新的行动表明他们已经节哀顺变，继续生活下去的时候，团体的成功才有了一个最明确的衡量依据。发生了这种变化之后，所有成员会感到满意，觉得取得了这样的成功，大家都出了力，不管是大还是小。

无固定时间表。论述悲伤的阶段及其“正常”后果的文字材料已经很多了。有时自杀身亡者的亲友觉得他们也应该遵循某种“正常”的悲伤过程。经验表明，每个亲友的悲伤与康复的过程模式和时间表是不一样的。指望一个丧失亲友的人与另一个人的有一样的时间表，会带来不必要的问题。一位长期与自杀身亡者的亲友打交道的工作人员说，在判断你个人的时间表时，最好“相信你自己的本能感觉”。

能给人希望就要给人希望。参加团体有一段时间的人是很有启发作用

的，特别是对新成员，因为他们可以对新来的人讲，丧失自杀身亡的亲人这么久是怎么过来的。这给人能够活下去的希望，先是一小时一小时地熬，再是一天一天地过，后来慢慢几个星期过去了，慢慢数月过去了。回顾一下，看看你已经走了多远是一个好办法，证明了人是可以活下去的，证明了绝望情绪是可以克服的，自杀身亡者的亲友就常常感到似乎是永无止境般的绝望。同样，讲述你的成功的康复过程也是很有启发作用的。例如，讲讲你是如何处理节假日、死者的生日和周年纪念的，对于第一次面对这些重大日子的人来讲，帮助不小。你也会慢慢知道，把成功经验告诉他人，帮助他人，对你自己的康复也很有益。

要的。在成员们集中开会时，大家互相拥抱，表示欢迎和关爱。当然，拥抱传达出一种坦白开放的意味，坦白开放是丧失亲友的人在悲伤的过程中所必需的品质。促进人员往往会作出榜样，用拥抱来迎接到会的成员，甚至拥抱那些第一次见面的人。这样做对大家有好处。

最好的人。当人们成为一段时间的会员之后，有一天，他们会突然觉得其他团体成员是他们所遇到的最好的人。所爱之人的自杀会永远改变一个人。常常老朋友慢慢疏远，而那些你在支持团体集会上遇见的陌生人成为你生活中的新朋友。这是十分正常的，因为这些人完全理解你所经历的东西，也明白前面路途上的困难。

眼泪与拥抱。自杀身亡者的亲友常常哭泣。很多人认为，哭泣在私下场合是可接受的，在公众场合则不行。他们应该知道在支持团体内哭泣是没有一点问题的。实际上，哭泣是意料之中的事。流泪可以治疗伤痛，也是有益的。它表明哭泣的人正在认真地着手解决困难的问题。它还给了其他成员出来安慰的机会，这种机会也许还是他们丧失亲友之后的第一次。促进人员应该料到会有人哭泣，已经准备了纸巾。这也给人一个信号，说明泪水是受欢迎的，拥抱是一种表达无条件接受的可行的方式，是接受关爱和支持的信号，这些是所有成员都是需

我可以结束了吗？一个人怎么知道什么时候可以不去支持团体了呢？信任你的“本能直觉”是最好的建议。这也是个因人而异的问题。如果去支持团体已经成为日常生活中的例行公事，这多半是要考虑离开的时候了。如果你觉得团体对你的思想感情不再有启发作用，或者如果你觉得没有兴趣继续参加，讲述你的经历来帮助新成员，那么是离开的时候了。你或许还没有完全康复，但你已经到了可以独自前进的程度了。当然，你永远都可以回来寻求进一步的支持和继续前进的力量。

- | 离开。也许衡量成功的最确定的标志是，自杀身亡者的亲友已经能够将团体的支持融合成自身的一部分，然后“离开”团体，只不过偶尔回来拜访一下。一般来说，当自杀身亡者的亲友不再继续呆在团体内的时候，就意味着他们已经感到充分自信，相信在他人的支持和个人努力下，自己完全有能力应对生活，不再需要经常参加集会来获取支持。然而，事情并非完全如此。有些人选择离开是由于其它原因：在团体里有不愉快的经历，家庭或工作的压力，身体不好，等等。团体促进人员和“离开”的成员谈谈，确认离开的原因，不无好处。如果谈话证实“离开”的人确实是由于自信增强，那么这消息可以作为正面的证据对其他成员讲，说明团体的工作有成效。

## 自助支持团体的潜在危险因素

开展团体工作时，有几条原则值得牢记在心。

- | 团体是由个人组成的，而每个人都有不同的个性，有时就会产生矛盾。坚强有力的团体要学会欢迎健康的紧张关系，克服矛盾。
- | 当问题出现时，可以利用团体制定的工作框架和结构，制定的“团体道德”，作为一道安全网。
- | 不是每一个丧亲之人可以成为一名好的支持团体的成员。那些在悲

伤的进程中伴有大量并发症的人，或者有严重感情问题过往史的人，也许更适合于个人的专家咨询指导。

- | 避免“劳累过度”（对于眼前的工作任务已经完全丧失了精力和热情），这是支持团体领导人的一种职业病。促进一个团体是非常耗费感情和精力的。经常地按计划地干促进工作会最终导致劳累过度。促进人员变得效率下降，多少与团体疏远了。虽然这也许不是一种人人如此的反应，但有足够的报道说这种可能性极大，值得特别关注。经常被人提到的对付“劳累过度”的方法有，忙里偷闲，与他人合作或者换班。这样有以下好处：（1）给他们一个“回报”的机会，回报他们从支持团体里所得到的帮助。（2）向团体表明成员在康复的进程中进步了，可以担当团体的领导人了。

- | 所有的自杀身亡者的亲友以及团体促进人员，在任何时候都有潜在的可能被潜伏的对自杀身亡者的感情所击倒，不论自杀发生在三周以前还是在三十年以前，情况都如此。感情的巨浪在任何时间任何地点都可以吞没一个自杀身亡者的亲友，而且没有任何事先的警告。在建议自杀身亡者的亲友如何满足自己的需求时，要劝告他们避免压力、工作过度、过高的期望、以及失眠。他们应该首先照顾好自己，这样才能健康地去照顾别人。

下面的表格列举了一些可能在团体中出现的危险因素。

<p>发言人。</p> <p>3. 某位团体成员显得陷入自己的悲伤之中不能自拔，并且对其他成员产生不良影响。</p> <p>4. 团体工作似乎没有进步或进展。</p> <p>5. 团体内所有成员需要认识到那些自杀身亡者的亲友们自己也处于自杀的危险之中。</p>	<p>间限制。</p> <p>3. 需要单独找这位成员谈谈。谈话的重点是让他明白，团体似乎不能满足他的需求，个人咨询和支持也许对他更有效。向此人推荐何处可以得到这种帮助。</p> <p>4. 在团体内部与成员讨论，并且重新确定团体的需要，以便作出必要的改变。</p> <p>5. 在团体内部与成员讨论这个话题。就团体及其成员如何能够互相保护达成共识。</p>
--	---

潜在危险	应对策略
<p>1. 团体成员变得依赖一两个成员来为团体完成大量的工作。有效成员感到精疲力竭。</p> <p>2. 某位团体成员总是独霸集会，占用了过多的时间，并且打断其他</p>	<p>1. 开会时花一定的时间来讨论团体的运作方式。坦诚地讨论这个问题，征求分担工作任务的最佳方案和建议。</p> <p>2. 每次集会宣读规章，如果成员超时，提醒他们。需要规定明确的时</p>

### 发展中国家及农村地区对自杀身亡者亲友的支持

发展中国家也许不存在对自杀身亡者的亲友的支持，而且自杀也许不被认为是全国性的问题。在这些国家里，自杀身亡者的亲友们促进康复的努力中应该怎么做才能找到支持或者交流其悲伤的途径呢？在有些国家，目前能够做的也许很少。然而，这本策略小册子也许有用，个人可以发现里面讲的思想、经验和主意对他们有启发。

在发展中国家，世界卫生组织及其认可的与预防自杀有关的非政府组织一道合作，集中力量共同推动全国范围的活动来支持自杀身亡者的亲友们，以及推动全国范围内的预防自杀的带头行动。

下面列举了一些有用的想法，谈到各种活动，个人和集体的都有，至少，这些主意可以激发创造性思维，而创造性思维反过来又能在各个不同国家导致文化上合理与适合的各种活动来。

- 1 成立资讯中心。要帮助那些在欠发达国家和农村地区的自杀身亡者的亲友，建立一个资讯中心是强有力的第一步。要寻找有关对自杀者亲友的支持和自杀预防活动的信息，这种需求资讯中心可以解决。位于加拿大艾尔伯特省卡尔加里市的自杀信息与教育中心可以作为一个榜样。
- 1 认识和教育训练班。在发展中国家，卫生健康和教育专家共同合作，开办关于自杀预防和自杀者亲友支持的认识和教育训练班，可以创造一个良好的开端。

- 1 广泛散发这套资讯材料。在发展中国家和农村地区，这套资讯材料的广泛散发让大量的人能够得到这份材料，这能初步提高人们对有关自杀身亡者亲友的各种问题的认识和对自杀者亲友的支持。
- 1 世界卫生组织的国际自杀预防和研究网。世界卫生组织心理健康部的心理和行为疾病小组带头推动世界范围内的自杀预防工作以及对自杀

身亡者亲友的支持工作。国小组还确认了一批与自杀预防有关的非政府组织和专家，人们可以利用预防研究网，它提供咨询服务，帮助建立提高认识和提供信息的计划项目，并且促进各国发展世界卫生组织号召的自杀预防策略。

- 1 个人活动。由于多种理由，在发展中国家和农村地区，自杀身亡者的亲友个人必须单独去面对失去所爱之人之后的生存挑战。对于有些人来说，他们所爱之人自杀身亡的经历，是他们一生中唯一的一次与这种生活悲剧的接触。明白了这一点，如果他们还希望能找到有意义的和适当的应对方法，下面提供的建议可供参考：
  - 交谈：与他人面对面的交流提供了倾吐情感的机会。要找到一位能倾听的人并非易事，但开始时不妨找一找家庭成员，朋友和宗教团体的人。
  - 写作：书面交流长期以来就有许多自杀身亡者的亲友使用。不论是写信，记日记，还是漫无目的地把思想感情倾泄到纸上，人们发现这种形式的自我表达很有益。
  - 艺术活动：从事各种形式的艺术活动千百年来多是一种自我表达

的手段。可以从事艺术活动的形式有绘画、缝纫、制陶、木工、音乐、等等。通过某种无生命的物体来表达自己的情感和思想是有益于身心健康的。

- 参加：尽管附近也许没有可联系的其他自杀身亡者的亲友，但还是有可能参加某种团体活动。参加集体活动，你必须帮助他人，超越你个人的范围，将有助于通过将注意力转向他人的方式，加快你的康复进程。
- 沉思默想：这种个人活动能帮助人们将沉溺于自怜自悯的思绪转移到如何解决问题上去。自杀身亡者的亲友往往容易受累于自怜自悯的情绪。

人类善于在最艰难的环境中生存。上述的建议仅供个人作为行动的起点。他们可以从这里开始，走出所爱亲友自杀身亡的悲剧所投下的阴影，走向等待他们前去开发的新生活。

## 在其它活动中通过“参与疗法”对自杀身亡者亲友的支持

这本资讯小册子，大部分讲述的是如何成功地发展自助支持团体。然而，二十世纪最后二十年，出现了各种各样独创的其它团体活动。这些活动大多是由自杀身亡者的亲友们集体完成的，是通过现在已被称之为“参与疗法”的方式来对

自杀身亡者亲友提供支持的。

下面列举了其中的一部分，并作了简明扼要的说明。

- 1 自杀身亡者亲友支持小分队。在有请求时，受过训练的自杀身亡者的亲友对那些刚刚因亲友自杀而丧亲的人，进行家访。这种家访对双方有利，能够成功地让刚刚丧亲的人走上康复之路。
- 1 教育和信息计划。受过训练的自杀身亡者的亲友对社区各团体、工商界以及市民各组织就自杀问题进行演讲。演讲内容为自杀的警示迹象和危险以及保护措施。
- 1 青年教育计划。丧失自杀身亡的子女的父母常常发现，学校很欢迎他们去对学生们进行教育演讲。不过要小心避免让学生们感到自杀是一种可接受的选择。
- 1 参加自杀预防和自杀身亡者亲友协会。一些这样的协会常常为自杀身亡者的亲友们提供特别教育培训课程以及活动，另外，还为积极活动分子提供领导的机会。

- 1 生命守望者回忆拼图。一位美国的自杀身亡者的亲友，Sandy Martin，想出了一个主意，所爱之人自杀身亡后，将他们的照片拼成一幅幅具有艺术性的拼图。这样突出了自杀身亡所造成的人类生命的悲剧，这与通常用冷冰冰的统计数据来说明自杀问题的常规做法形成了鲜明的对比。

- | 生命守望者回忆珠宝。这又是SandyMartin想出的主意。它的特点是突出了寄寓在金银珠宝中的生命永无止境的象征意义。作为一个提醒物，它提醒自杀身亡者的亲友们“将生命永远保持下去”，尽管他们丧失了一位因自杀而身亡的爱人。珠宝提供了一种恒久的预防自杀的提醒物。
- | 宣传和政治意愿。美国自杀预防宣传网（SPAN），按照联合国和世界卫生组织关于开展全国自杀预防计划的策略进行工作，已经制定出一套有效的计划，利用宣传鼓吹信件，来促成政治意愿的形成。由于有了足够的对自杀预防计划的要求，要求发展和实施全国自杀预防策略的政治行动变成了很受欢迎的提议。
- | 帮助和危机热线。这些电话线路给打电话的人提供他们与受过训练的回应人员之间的联系，回应人员常常是自杀身亡者的亲友。这种服务的目的就是提供一位关爱的关切的听者，这位听者能够给打电话的人指点合适的服务，还可以劝他们不要做出自我损毁的行为。
- | 志愿者服务。许多自杀身亡者的亲友发现，到心理健康非赢利组织去帮忙，或者去宗教社区的援助计划帮忙，是有效的“重获新生”的途径。

- | 提高认识计划及活动。这类活动几乎有无限的可能性，从公路的广告牌到社区的步行路径，从市民计划及活动到影视节目，从印有信息的衣裳到当地的自杀身亡者亲友的会议。

精神及行为异常科



## 预防自杀：系列读物

1. 医生指南
2. 供媒体工作者参考
3. 供教师及在校职工参考
4. 初级保健工作者指南
5. 狱警的应对策略
6. 如何创办幸存者互助小组



世界卫生组织  
精神健康部

