

# Adolescent Mental Health & Suicide in Hong Kong

廖廣申醫生 (Dr LIU Kwong Sun)

MB,ChB (CUHK), MRCPsych(UK), FHKAM(Psychiatry), FHKCPsych

精神科專科醫生

香港大學自殺防止研究中心副總監

香港大學精神科學系名譽臨床副教授

前醫院管理局總部防止病人自殺工作小組主席

前醫院管理局精神科顧問醫生

香港基督教輔導學院客席講師

# 你認為學生主要的壓力來源是？

1. 學校
2. 家庭
3. 朋輩
4. 金錢
5. 愛情
6. 健康

# 個人性格(內在)的壓力

缺乏自信

完美主義者

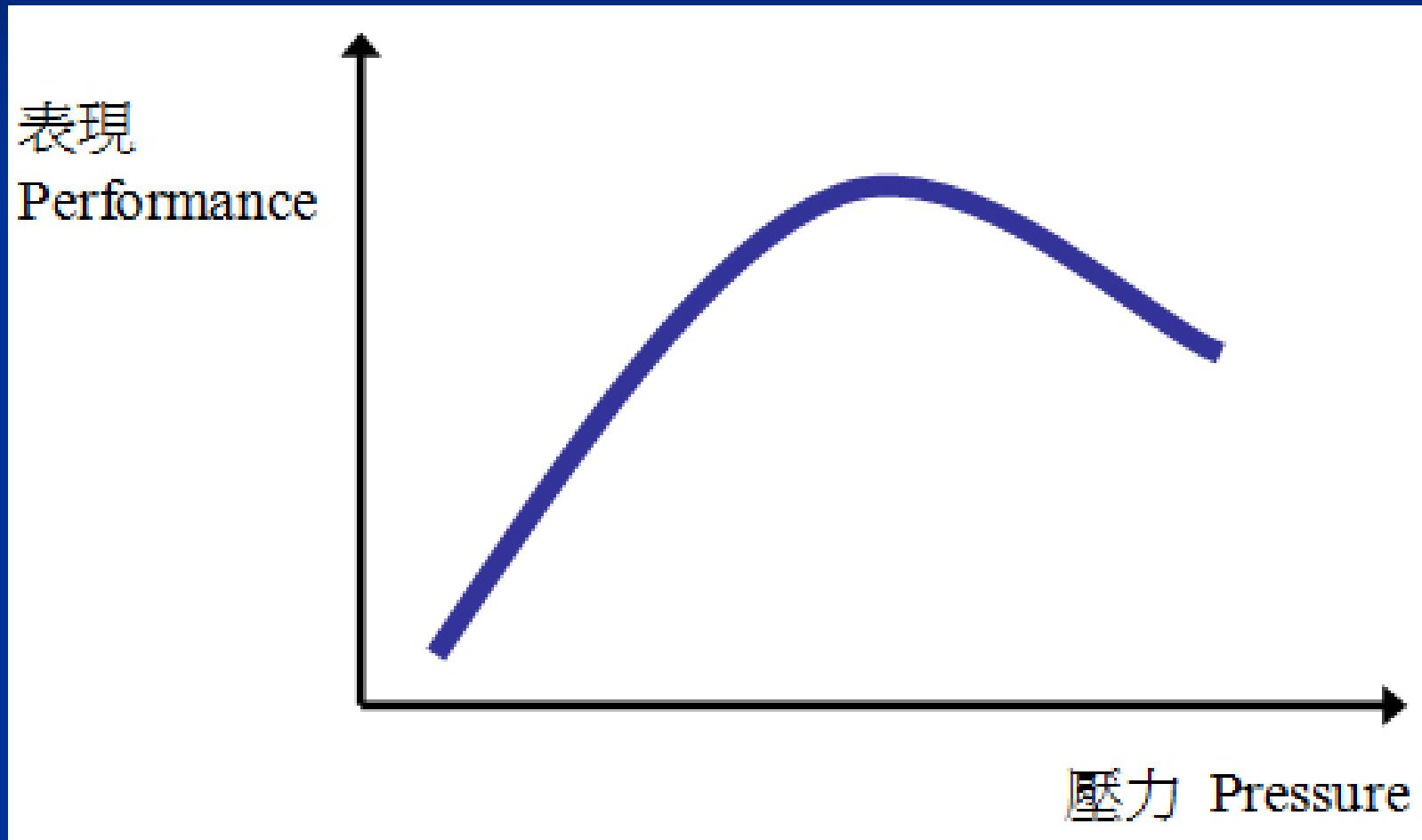
過分關注自我形象及自我身份

自我譴責

壓力 -

是天使還是魔鬼？

# 適度壓力可以帶來良好表現



# 過度壓力對情緒的影響

焦慮  
激動  
驚惶  
無助  
困擾

絕望  
情緒低落  
心情煩躁  
坐立不安  
心神恍惚



# 過度壓力對行為的影響

學業退步、無故曠課  
敷衍問題、推卸責任

吸食毒品  
舉止古怪  
有自殺的傾向  
人際關係惡劣



失眠或睡眠過多  
食慾不振或過強  
興趣和熱情減少

# 青少年心理的轉變

- 反叛性強
- 爭取獨立
- 自卑感重、自尊心強
- 缺乏自制、需要即時滿足
- 找尋認同的對象(朋友、異性)

# 青少年問題現象的發展

- 心理失調
- 上網成癮
- 家庭凝聚力下降
- 物質主義
- 濫用藥物
- 自殺問題

# 真實個案 (1)

- 著名 Band One 男校
- 名列前矛
- 期望過高，完美主義
- Anxiety (精神緊張)
- Trichotillomania (拔毛症)

# 真實個案 (2)

- 著名Band One女校
- 中五
- 高才生/領袖生
- 缺乏社交及人際關係不理想
- 成績開始下滑，信心重創
- 放棄心態
- 自殺念頭

## [港大防止自殺研究中心副總監、精神科醫生廖廣申]

- 社會近期發生多宗學童自殺事件，引起社會各界的迴響及憂慮。
- 學童自殺成因千絲萬縷，學童有壓力抑鬱不快樂，不可全數歸因教育制度，但教育卻間接造就出很多不快樂的孩子。
- 孩子名次考得較後或中段，已自覺不高興，父母即使沒加壓力，孩子也會累積頗大負能量。
- 加上現今整體父母普遍心態過高，孩童已難有輕鬆和快樂童年。

# 學童抑鬱及自殺成因

- 很多因素影響學童的壓力、抑鬱及自殺行為。
- 首先是個人問題，包括過分完美主義，不能接受改變等等。
- 其次，是父母及家庭因素，有些青少年在成長過程中，受到很多家庭的負面對待，傷痛沒有適當處理。
- 而有些父母則太過遷就孩子，令孩子在溫室環境下欠缺推動力。
- 另外，就是學校及教育的因素。現在孩子學業壓力太大，教育制度不理想，令家長非常擔心孩子將來的出路，對孩子催逼過緊。

# 學童抑鬱及自殺成因

- 所有這些都是會令學童壓力過大，以致出現壓力及抑鬱等情況。當青少年出現抑鬱，會失去自信及思想悲觀，再嚴重些就會可能內疚自責，覺得自己沒有價值。
- 最後，抑鬱最嚴重的境況就是絕望，想到的就是死及自殺。
- 曾在香港的中學的調查，大概有10%的學童曾經有過自殺的念頭。
- 有些絕望自殺的人被救回，有些人還在浮浮沈沈，生命處於低處。

# 自殺的成因

自殺通常並非由單一成因所致，它是病患在社會、心理或生理層面上協調適應瓦解後的共通途徑。

# Psychiatric Diagnoses at Risk of Suicide

- Depression
  - Schizophrenia
  - Alcoholism
  - Drug addiction
  - Organic disorder (Epilepsy, Brain injury)
  - Personality disorder (Antisocial, Borderline)
  - Adjustment disorder
- 
- It has been estimated that up to 90% of people who die by suicide have a diagnosable mental disorder

# 常見青少年問題

## ■ 心理方面

- ❖ 情緒：憂鬱、焦慮
- ❖ 身體：飲食失調、疼痛
- ❖ 自我形象及自信心低落
- ❖ 對生命的迷惑、自殺

## ■ 行為方面

- ❖ 曠課、遲到
- ❖ 行爲問題

# 憂鬱症之流行病學數據 (1)

- 每一百個人就有十至二十人患有憂鬱症
- 男女比例 - 1 : 2
- 各國整體的案例數目大概相同，癥狀會因為不同的文化背景會有所不同

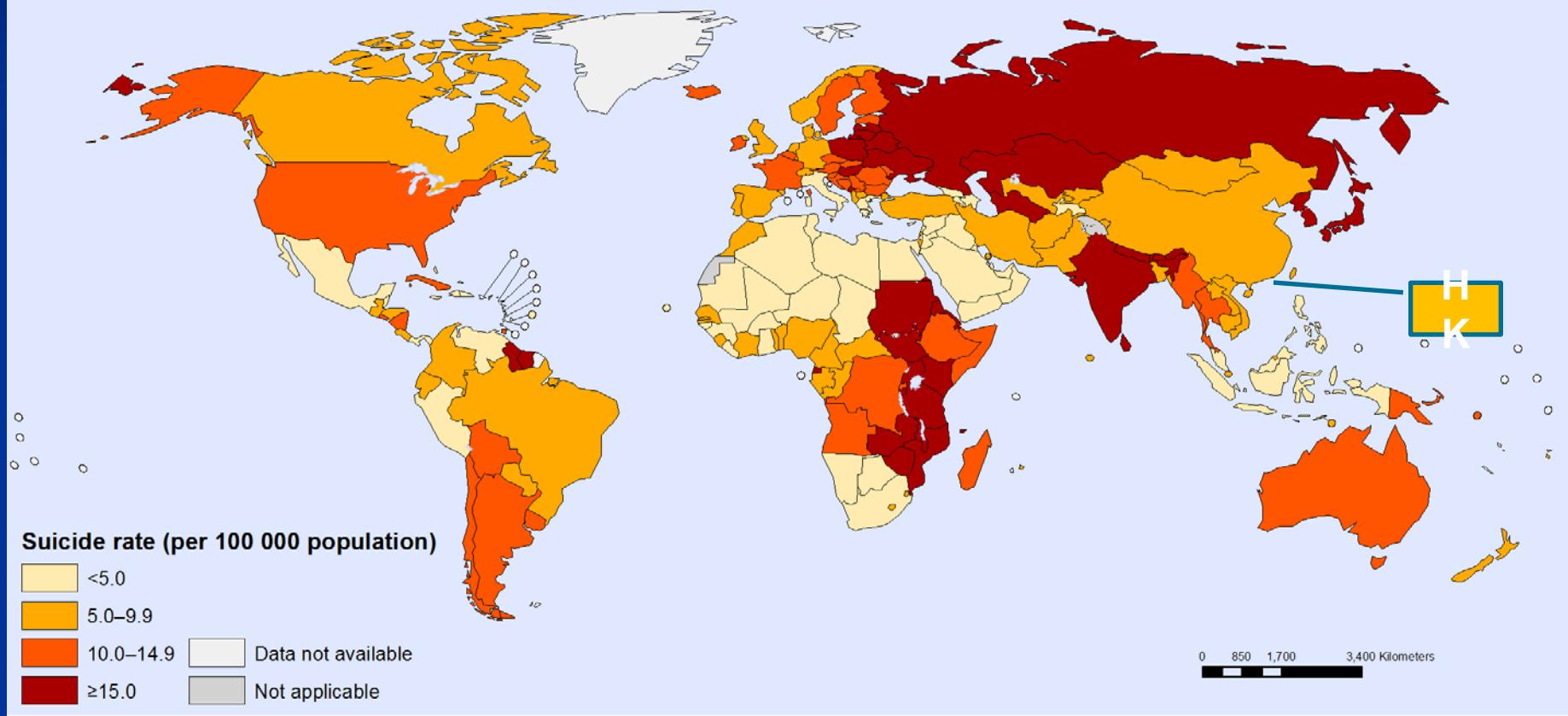
# 兒童與青少年憂鬱症

幼兒 (pre-school)	很難看到一般症狀（如負面思想）。大部分表現為煩躁，不開心，哭鬧，不安，發育發展遲緩。
兒童 (middle childhood)	納悶，缺乏動力。較多表現成頭痛，肚子痛，學業退步，脾氣暴躁，社交退宿。
青少年 (adolescence)	跟成年人的憂鬱症較像，覺得人生沒有意義，集中力差，行為問題（包括操行問題），脾氣暴躁，鬥嘴，表現不合作。 要特別注意毒品，酗酒等問題。

# 憂鬱症的成因

- 憂鬱症的成因並非單一。
- 如有存在因素（遺傳，思想扁差，性格因素）
- 加上誘因（如生活上的壓力，身體病患）
- 使到腦傳遞物質（血清素，腦腎上腺素等）出現失調，就會形成憂鬱症。
- 腦部異常：如中風及腦創傷後患上憂鬱症
- 賀爾蒙：如甲狀腺素上升引起，產後賀爾蒙的變化引起產後憂鬱
- 各類毒品、酒精、行為沉溺

## Age-standardized suicide rates (per 100 000 population), both sexes, 2012



World Health Organization (2014). "Preventing suicide: A global imperative." from [http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/).

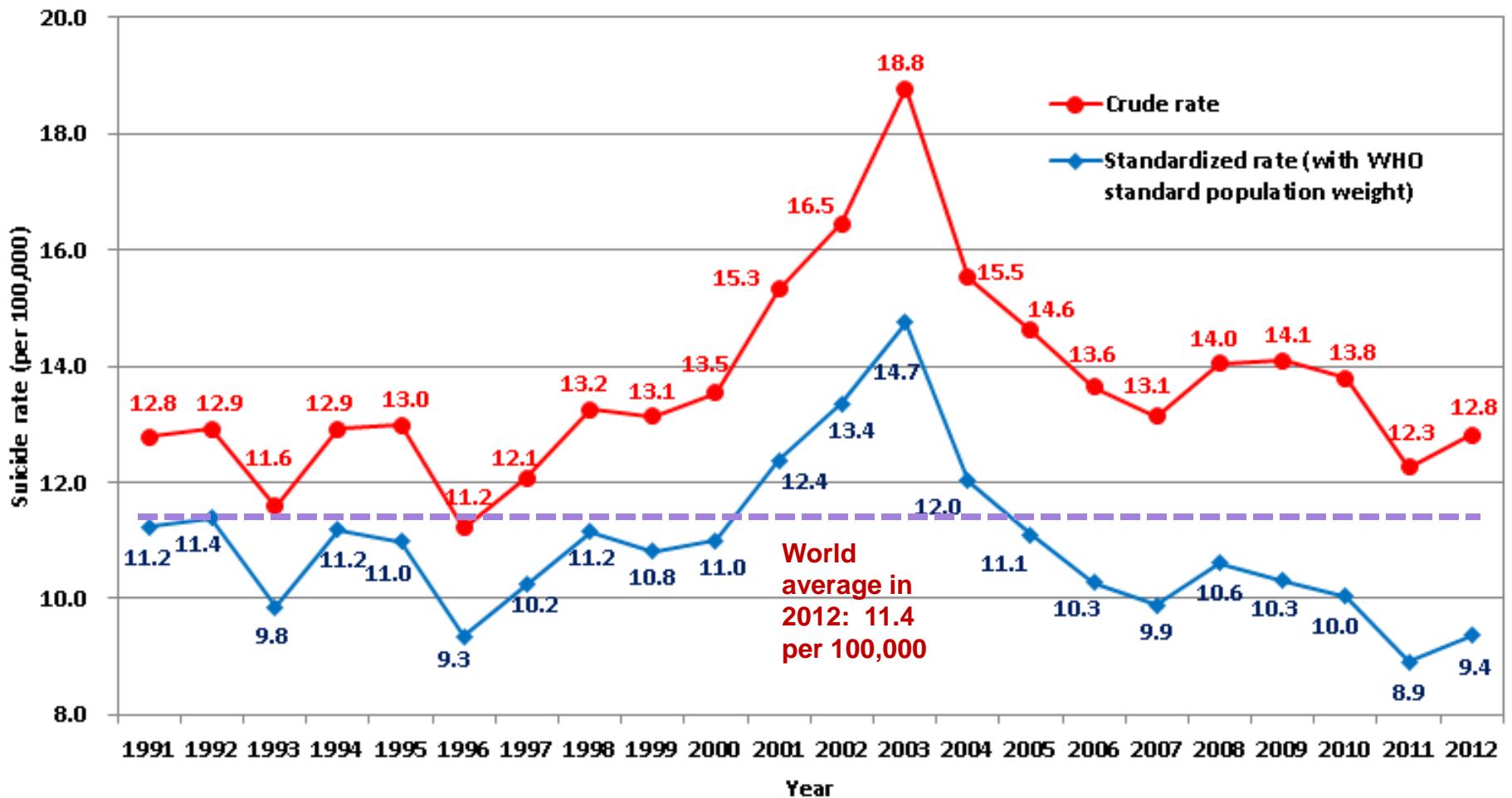
# Global burden of suicide (2012)

- 804,000 suicide deaths
  - Accounting for more deaths than those from war, homicide, and other violence combined (approx. 100 died in an hour)
- A leading cause of death worldwide
  - 2<sup>nd</sup> leading cause of death in 15-29-year-olds
  - 5<sup>th</sup> leading cause of death in 30-49-year-olds

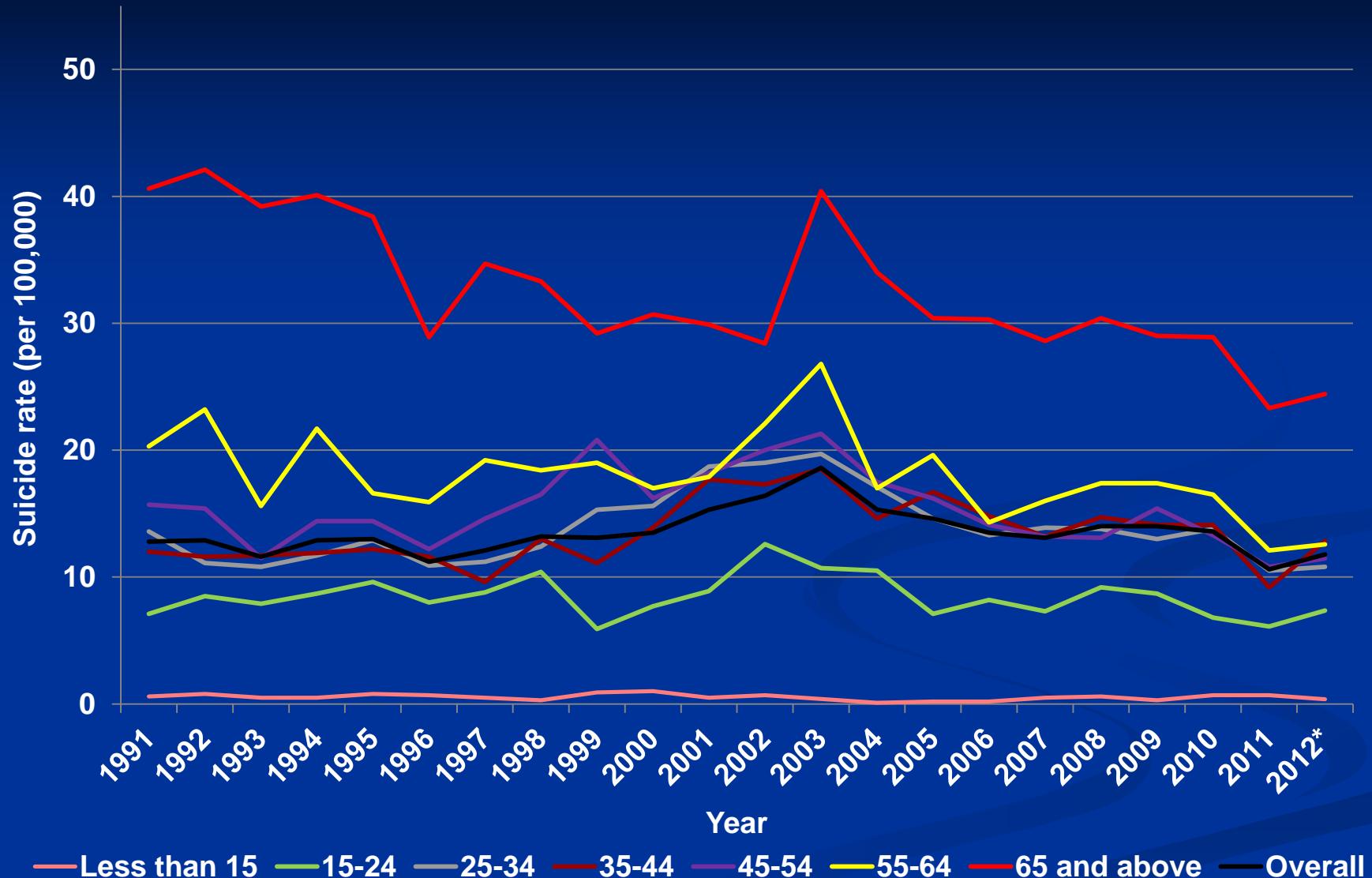
# Mental health action plan 2013-2020 (WHO)

- *Objective 1: To strengthen effective leadership and governance for mental health*
- *Objective 2: To provide comprehensive, integrated and responsive mental health and social care services in community-based settings*
- *Objective 3: To implement strategies for promotion and prevention in mental health*
  - **Global target 3.2: The rate of suicide in countries will be reduced by 10% [by the year 2020].**
- *Objective 4: To strengthen information systems, evidence and research for mental health*

# Hong Kong's suicide rate was below world average in 2012



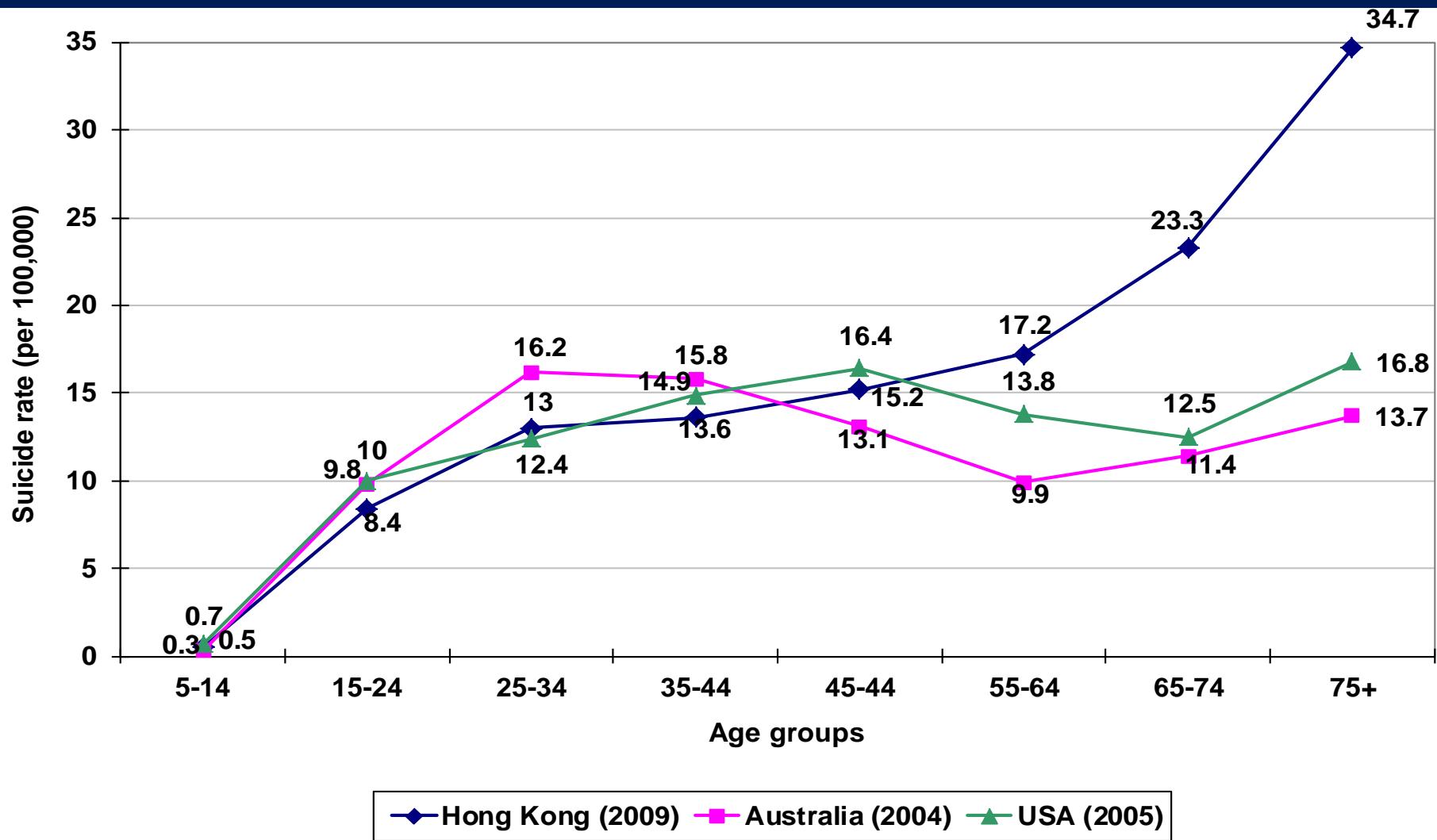
## Overall age-specific suicide rate (per 100,000)



\* Provisional figures (registered death date up to 31 July 2013)

Source: Coroner's Court and Census & Statistics Department, HKSAR

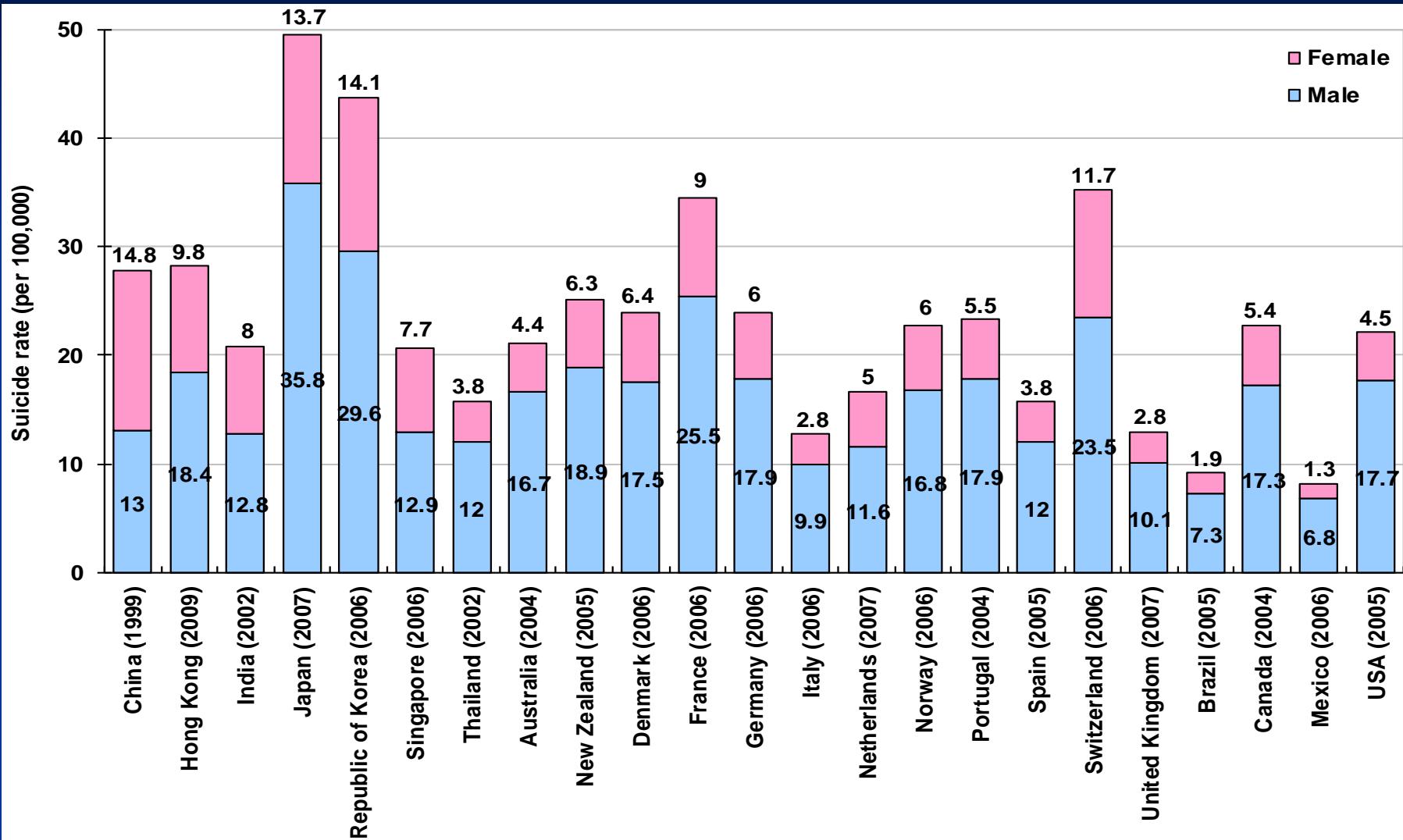
# World Suicide Rate by Age



Source: World Health Organization.

[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/)

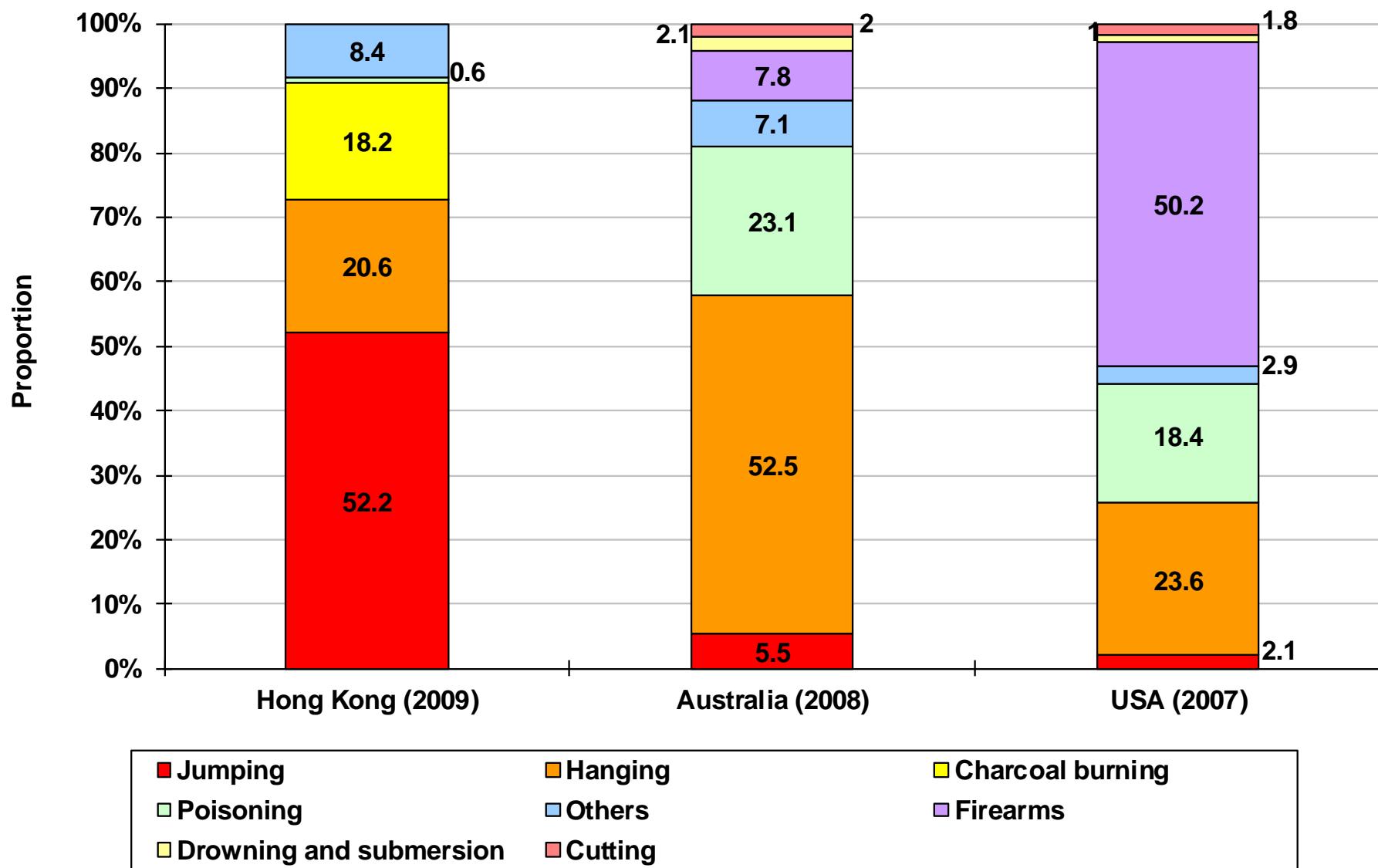
# Suicide Rate by Gender



Source: World Health Organization.

[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/)

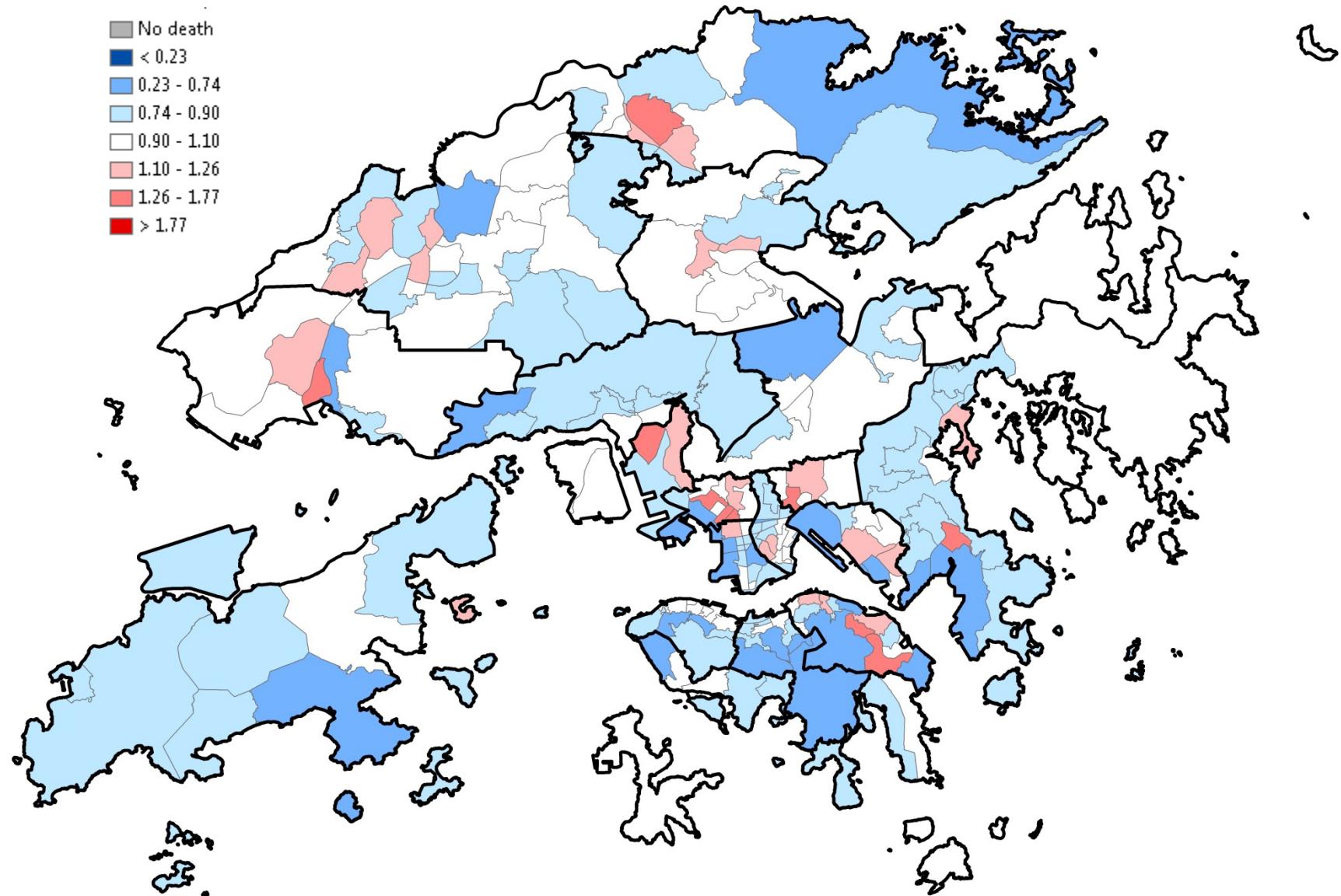
# Proportion of Method Used in World Suicide



Source: The Coroner's Court (HKSAR), Australian Bureau of Statistics, National Center for Injury Prevention and Control (USA)

## 2006 – 2010 Smoothed Overall Suicide SMR (aged 15 and above) in STPU level

- [Grey Box] No death
- [Dark Blue Box] < 0.23
- [Medium Blue Box] 0.23 - 0.74
- [Light Blue Box] 0.74 - 0.90
- [White Box] 0.90 - 1.10
- [Light Red Box] 1.10 - 1.26
- [Medium Red Box] 1.26 - 1.77
- [Dark Red Box] > 1.77



# 自殺的成因

**壓力事件的危險因子：**失落(例如：學業、工作、喪親、健康、愛情、婚姻、理念、或經濟問題)、創傷(身體或受虐待)

**個人危險因子：**罹患精神疾病(如：壓力障礙症、嚴重精神病、重度憂鬱症、物質或酒精濫用)、負向想法、認知偏差、人格異常、衝動控制差、過去曾有過自殺行為。

**家庭危險因子：**家庭支持度差、社交關係不良、有家族自殺史。

# 環境或社會因素

## 媒體

例子：發生命案後媒體通常都報導，甚至圖文並茂，讓自殺者有機會“學習”

## 電影

例子：兒童在觀賞有自殺情節的電影後，因有樣學樣而出意

# The first widely publicised case of charcoal-burning suicide in Hong Kong in November 1998



●愛狗如命的女子以救寵物為由，死於獄中。（記者黃紀海攝）



●警方在現場的廁所發現嫌犯所穿橘色運動衫

接着說：「你這保單，加上近日業主不許其在大台  
上擺攤，他把地盤賣了，又把鋪面賣了，昨日凌晨  
一家三口從南寧趕來，睡在屋內牆角。」陳利忠聽了  
這的一氧化碳窒息氣氛，其朋友紙上列的報價都已  
大打折扣，連帶保險費，但已死去多時，警方在其手袋內  
搜出文體館

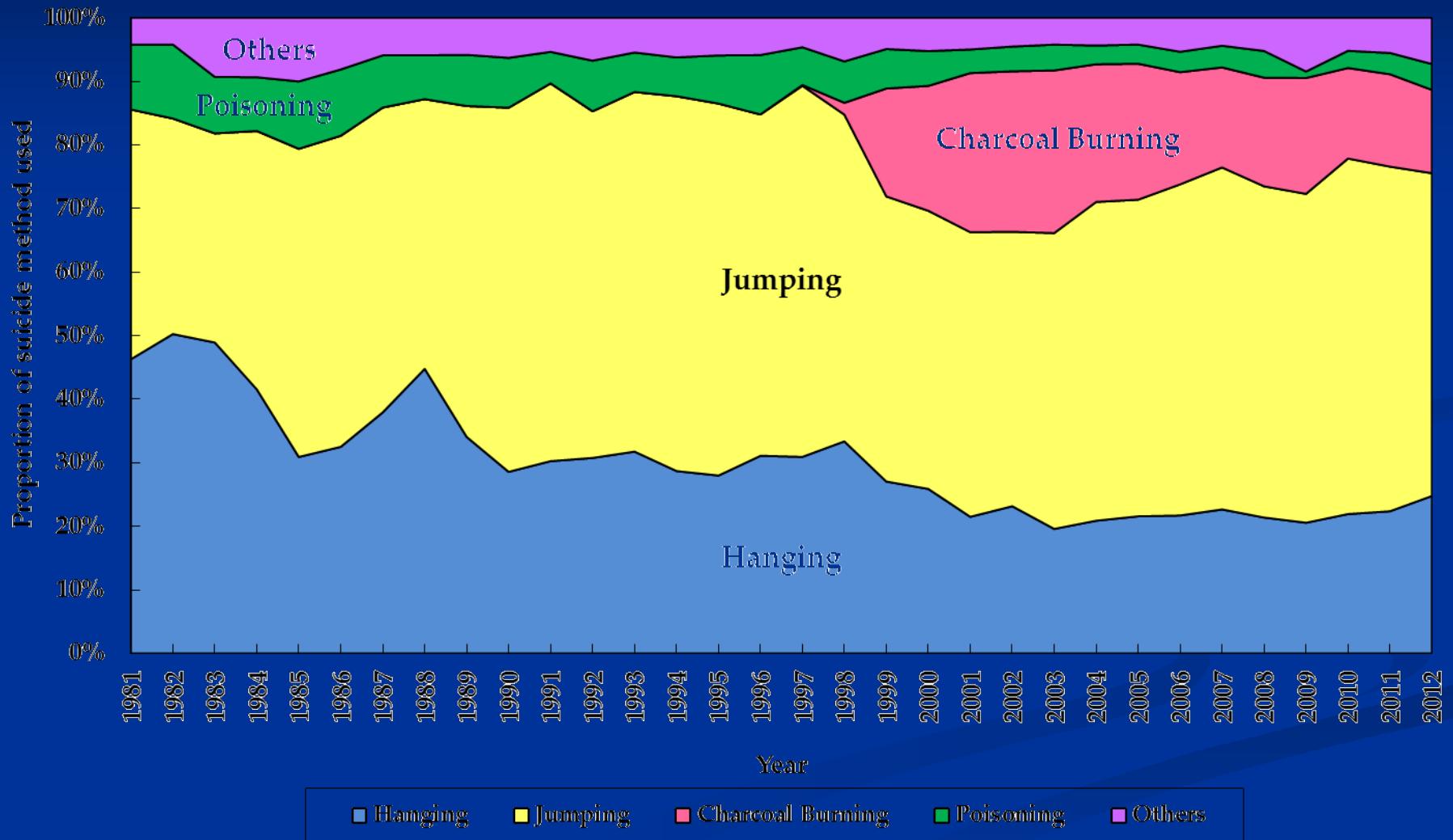
合府衙門發還銀兩，占領屋宇外，後有所指責，指揮不  
應，尚用公刑行身，方聽候查拏。獄中事，總歸的說  
現，總有冤枉。

疑體檢發現隱疾密封門窗燃燒炭  
女狗癡製新式毒室自殺亡

## 燒炭釋一氧化碳

燃燒中的瓦斯會令空氣內含二氧化氮及一氧化碳。一氧化碳無色無臭，一般空氣中的一氧化碳含量約為百分之零點一，對人類影響小，但一氧化碳分子進入體後，會較氧氣分子「強」，快二百倍而在紅血球的血紅蛋白上，而導致我們血球不能攜帶氧氣粒子往腦部，漸漸缺氧而死亡。健康的成年人如血液中的一氧化碳濃度高達百分之六便足以致命，以至於有市民以撲滅瓦斯而死。周末應保持中央空氣流通，結果才好。

# Proportion of suicide method used in HK (1981 – 2012)



# Myths and Facts -自殺的迷思 與事實

---

迷思：自殺發生前並沒跡可尋

事實：多數自殺的人給許多線索和警報信號關於他們自殺的意圖

迷思：直接詢問一個沮喪的人自殺傾向會增加他自殺的機會。

事實：研究及臨牀經驗表示，直接詢問一個沮喪的人自殺傾向並不會增加他們的風險，反而可給他們機會說出心底話。

# 迷思：自殺的人在瀕死狀態是一心想死的

事實：自殺臨終的狀態是弔詭的，一方面期望人應該結束痛苦，但又期待某個人或某件事能夠移除這個痛苦 (ambiguous)，讓生命延續下去。

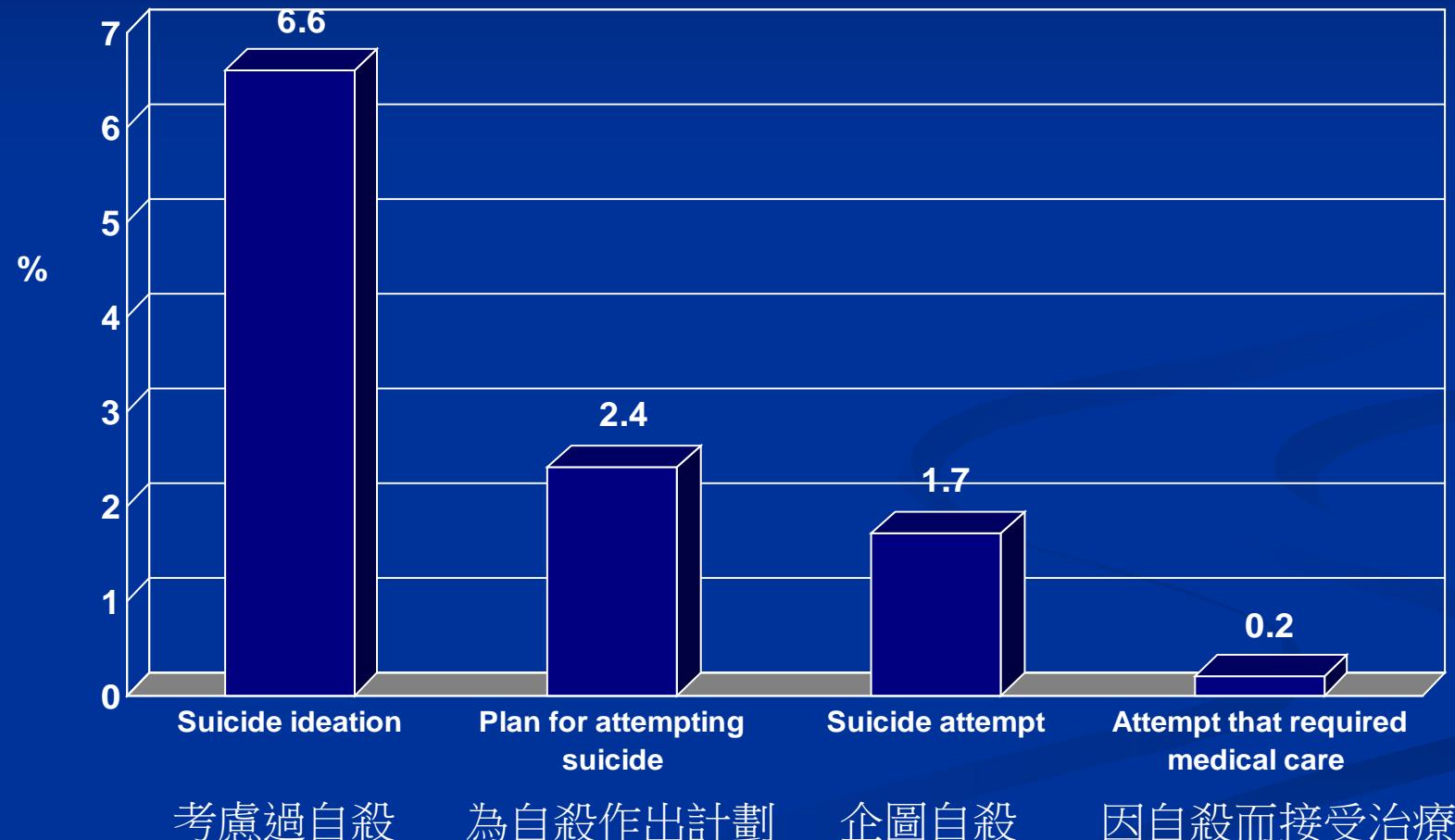
# Reasons for Self-Harm

- Distress reduction (esp. anger & anxiety) “Endorphin”
- To replace emotional pain with physical pain
- To gain control over own inner experiences
- To express anger towards emotional self ( punish self)
- To express anger towards others
- To communicate the intensity of subjective distress
- To elicit changes from others (partner comes back)

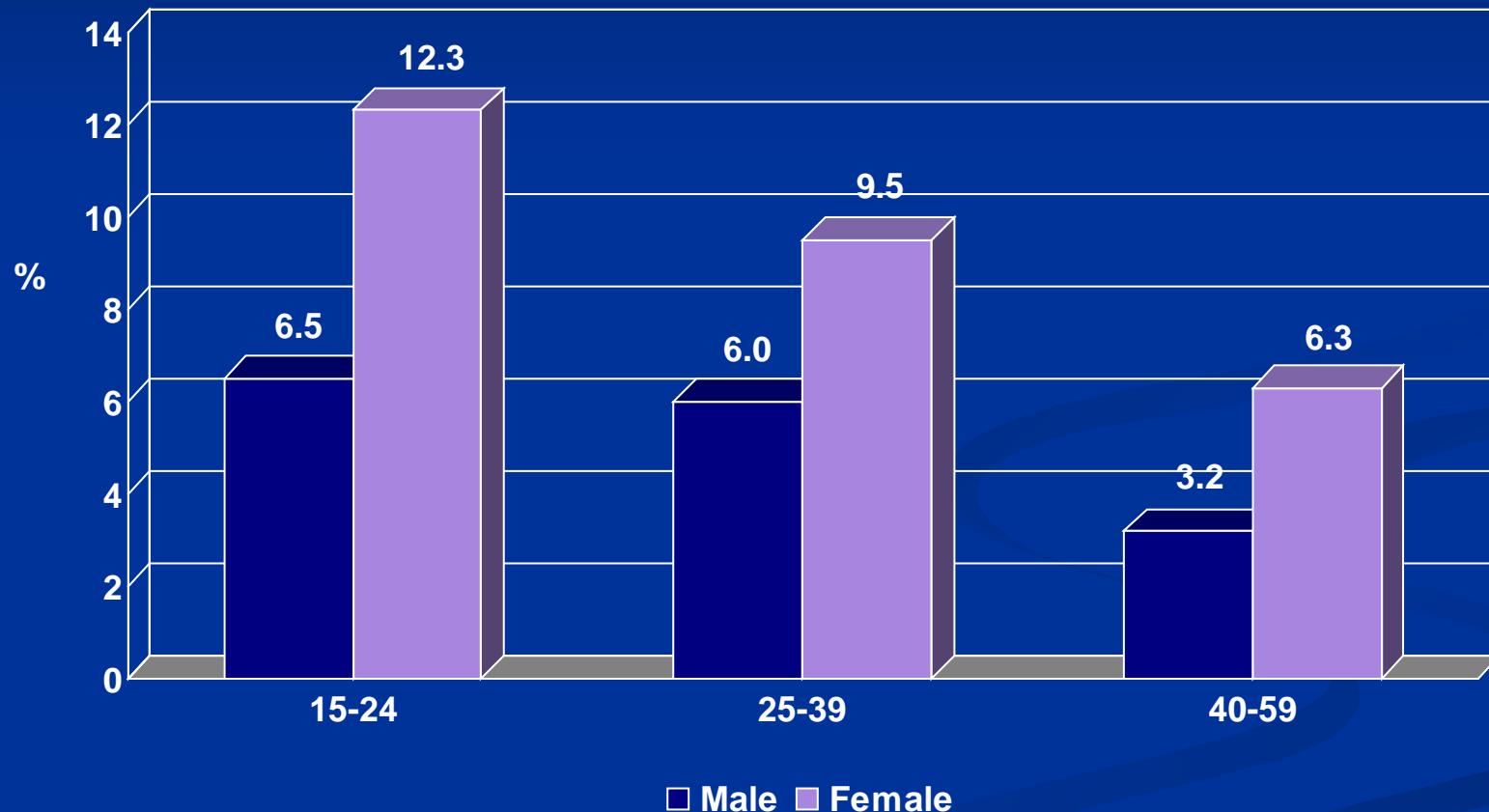
# Key findings of Prevalence Study

- Results show that about 8.98% of the response suffers from serious depression symptoms in general.
- 28.4% of the 15-59 population had life-time suicidal ideation
- 2.4% (110,000) had made plans for attempting suicide in the past year
- 1.7% (81,600) had made past-year suicide attempt(s)
- 0.2% (9,600) had made a suicide attempt(s) in the past year that require medical care.

# Prevalence of suicidal behaviors in past 12 months



# Prevalence of suicidal ideation by age and gender



# 自殺的警號

- 表示自己一事無成、沒有希望或感到絕望
- 感到極度挫敗、羞恥或內疚
- 表示想自殺或計劃自殺
- 談及「死亡」、「離開」及在不尋常情況下說「再見」
- 將至愛的物品送給別人
- 避開親友，不想和人溝通，希望獨處
- 突然聯絡或探訪已很久沒有接觸的親友

# 自殺防治的保護因子

- 找到活下來的理由、
- 找到自殺以外的正向替代選擇、
- 家庭凝聚力高、
- 親友的正向關懷、
- 成熟的人格特質、
- 好的宗教信仰、
- 足夠的壓力因應能力。

# 介入時一些需要注意的地方

- 溝通
  - 誠懇、尊重、開放、接納
- 重視他的說話〔提昇個人自尊〕
- 尊注的聆聽，明白感受
- 保持鎮靜
- 表示你的關心
- 預留充分的時間

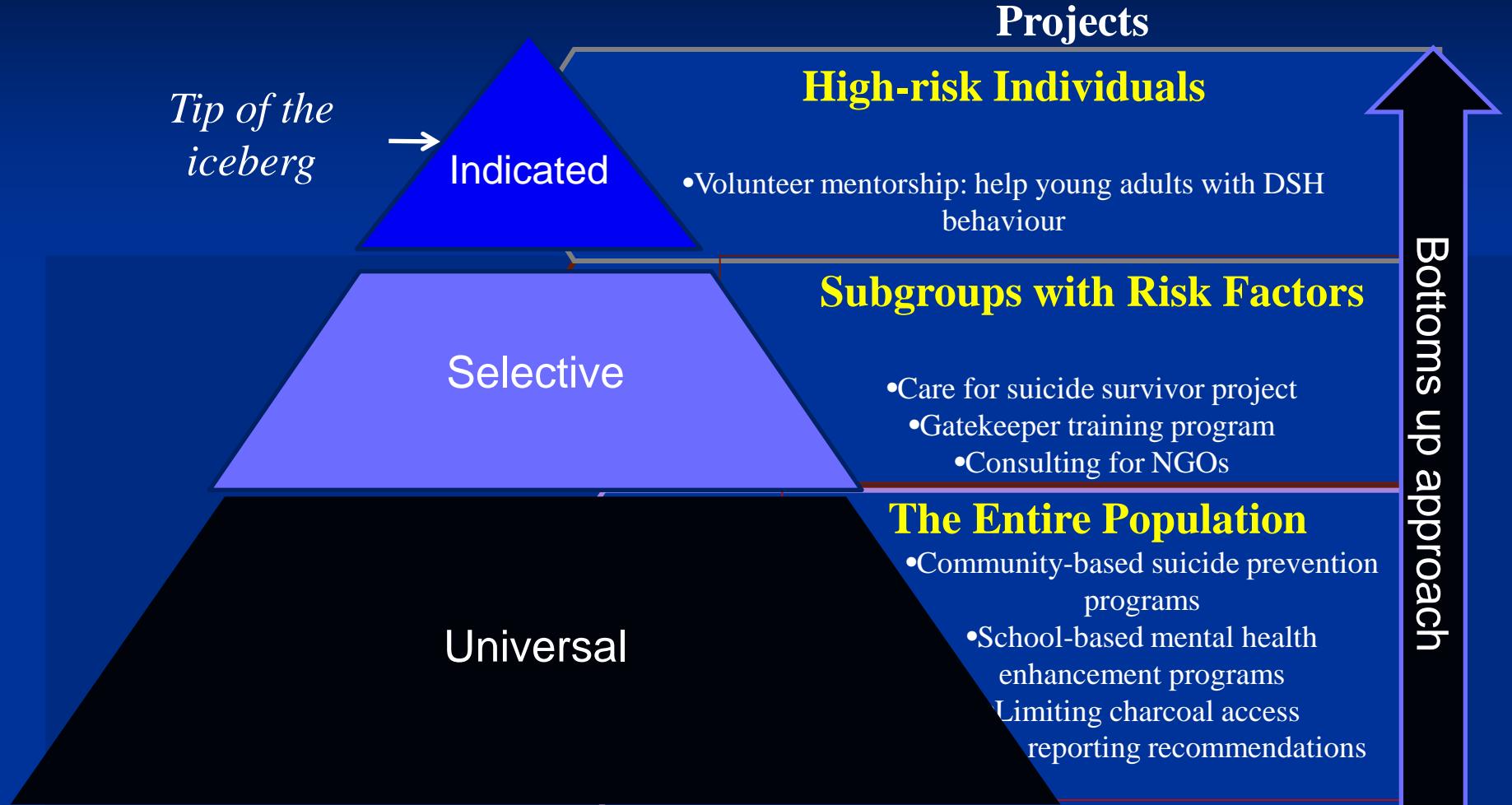
# 你可以...

- 勸他暫時擱置『自殺』行動
- 這一點很重要：真正要死的衝動不會太長久
- 幫他看到他找你的真正目的，讓他知道自己仍舊是有控制他生命的權力
- 嘗試令他再找到要生存的原因

# 情緒教育比知識教育更重要

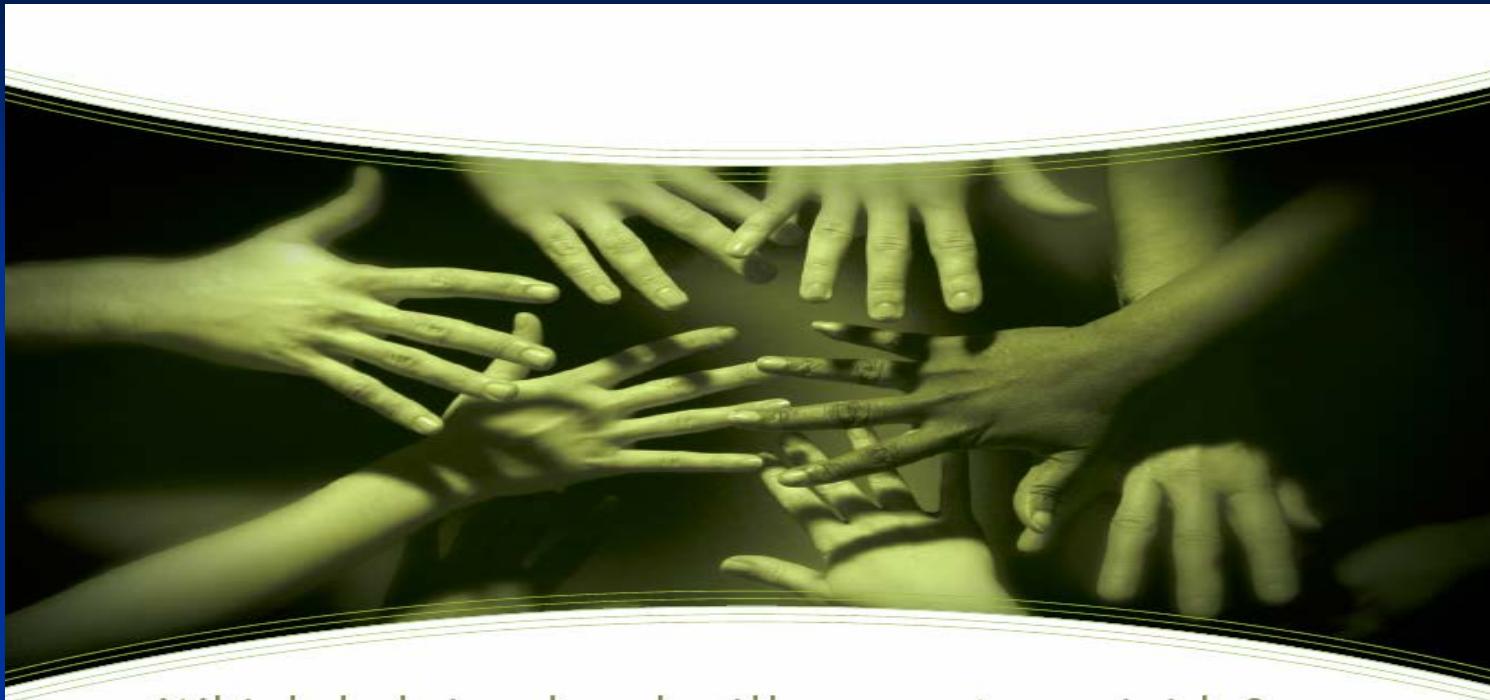
- 跟孩子在一起的時候，最重要的是要對他們進行情緒教育，塑造他們健康快樂的個性、積極向上的態度、寬闊的胸懷以及堅韌不拔的精神，這比知識教育重要很多。
- 能把孩子的人格、個性、態度、精神、習慣、心理、處世技能培養好，即使在學業成績表現一般，也可樂觀有天出人頭地。

- 很多研究指出，決定孩子成功的最重要的因素，不是我們給幼年的孩子灌輸了多少知識，
- 而是在於能否幫助孩子培養一系列的重要性格特質，如毅力、自我控制、好奇心、責任心、勇氣以及自信心，這些將影響其一生。



Source: WHO. (2010)

# Communities play a vital role in suicide prevention



Which helping hand will prevent a suicide?

**THEY ALL MIGHT.**

In the United States, someone dies by suicide every 17 minutes.  
In many cases, these deaths are preventable.

As an individual, speaking openly about suicide, knowing the warning signs and offering a helping hand could, quite literally, make the difference between life and death.

As a nation, fully implementing the National Strategy for Suicide Prevention and establishing mental health parity could help save lives.

---

OPENING MINDS. CHANGING POLICY. SAVING LIVES.



SUICIDE PREVENTION ACTION NETWORK USA

# We believe



**Joint Effort in the Families, Schools & the  
Community is an important element in  
Prevention of Mood Disorders & Suicide  
Incidents in Adolescents**