

分享園地

精神健康最重要

近月學童自殺個案顯著上升，「港大香港賽馬會防止自殺研究中心」引述警方數據，今年已錄得300多宗學童輕生個案，9月開學後更有明顯升幅，自殺的主要原因依次為學業、感情及家庭問題。**避談自殺話題，不會減低學童自殺風險，保持良好溝通、及早疏導壓力，才是預防學童自殺的關鍵！**正所謂預防勝於治療，除了學校層面，在守護孩子的精神健康的路上，家長角色尤其重要，切忌掉以輕心。

預防性層面

1. 建立良好的親子關係

- 家長應與子女坦承溝通，保持開放對話，細心聆聽子女心聲，不要急於批判或給予意見，讓他們願意和習慣向父母傾訴心事。
*每人的經歷和感受都不同，切記不要將自己的經驗套用於孩子身上，應與子女一起面對問題，並討論各種應對模式的利與弊，父母亦可以分享個人的應付辦法與心得，協助孩子找出適合自己的應對策略。
- 多與子女相處，多參與他們感興趣的活動，既有助父母認識子女，亦有助子女感受到父母實質的陪伴。

2. 建立健康社交圈及發展興趣

- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼，減少他們過份沉迷使用手機，吸收不良資訊。
- 協助子女發展新興趣，幫助他們建立健康快樂的生活。





發展性層面



1 增加情緒警號的知識和覺察力

- 若發現子女的情緒或行為出現明顯而持久的變化，並已經持續兩周或以上，代表其精神健康或許開始出現問題，此時家長需要考慮尋求專業人士的協助。其實都市人生活壓力沉重，有統計指本港每7人便有一人患情緒病，逐漸成為都市病，家長不應因擔心子女被負面標籤而諱疾忌醫，令問題惡化。

以下為一些情緒警號：

- 行為明顯改變
- 持續失眠
- 不喜歡做日常自己喜歡的事情、迴避社交
- 自我傷害



2 糾正消極思維

- 子女正處於建立自我概念和形象的青少年階段，若無法自我認同，會令他們失去自我控制力與安定感，造成認同危機 (Identify Crisis)，進而出現一些問題行為，例如自我質疑個人形象和能力等。此時家長應協助子女反思自己的想法是否屬實，協助子女積極地看待事情，培養他們建立正面價值觀。



補救性層面

- 當留意到子女出現自殺警號或表達自殺想法時，家長應盡快尋求學校及社區的專業支援如入院求助，勿替孩子保密。
- 善用社區資源

如子女情況危急下，請立即致電各24小時的緊急求助熱線，包括：

- 生命熱線：2382 0000
- 香港撒瑪利亞會防止自殺會：2389 2222
- 撒瑪利亞會防止自殺熱線：2896 0000
- 「Open 嚕」：為11至35歲青年提供網上輔導及聊天服務。



疫情下，我們會用不同種類的方式來保障自己身體健康，然而身體健康與精神健康的關係是密不可分的。當身體出現病徵，我們會立即求醫；同樣道理，當心靈發出求助信號，例如情緒長期受困，我們亦應盡快向精神健康專業相關人士求助，增加復元機會。家長重視子女學業同時，亦應重視強化子女的抗逆力，學習這個畢生受用的課題。