

精神及
行为异常



预防自杀：系列读物

1. 供通科医生参考
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



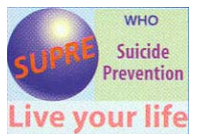
世界卫生组织
精神健康部



自杀预防
供媒体工作者参考



世界卫生组织
精神健康部
社会变革与精神健康科
日内瓦



REFERENCES

1. Schmidtke A, Schaller S. What do we do about media effects on imitation of suicidal behaviour. In: De Leo D, Schmidtke A, Schaller S, eds. *Suicide prevention: a holistic approach*. Dordrecht, Kluwer Academic Publishers, 1998: 121-137.
2. Motto J. Suicide and suggestibility. *American journal of psychiatry*, 1967, 124:252-256.
3. azurk PM et al. Increase of suicide by asphyxiation in New York City after the publication of "Final Exit". *New England journal of medicine*, 1993, 329: 1508-1510.
4. Soubrier, J.-P. La prevention du suicide est-elle encore possible depuis la publication autorisee d'un livre intitule: Suicide Mode d'Emploi - Histoire, Techniques, Actualites. [Is suicide prevention still possible after the authorized publication of a book entitled "Suicide; How to do it - History, techniques, news"] *Bulletin de l'Academie Nationale de Medecine*, 1984, 168:40-46.
5. Philips DP, Lesnya K, Paight DJ. Suicide and media. In: Maris RW, Berman AL, Maltzberger JT, eds. *Assessment and prediction of suicide*. New York, Guilford, 1992: 499-519.
6. Wasserman D. Imitation and suicide: a re-examination of the Werther effect. *American sociological review*, 1984, 49: 427-436.
7. Philips DP. The impact of fictional television stories on US adult fatalities: new evidence on the effect of the mass media on violence. *American journal of sociology*, 1982, 87: 1340-1359.
8. Hawton K et al. Effects of a drug overdose in a television drama on presentations to hospital for self-poisoning: time series and questionnaire study. *British medical journal*, 1999, 318: 972-977.

自杀预防

供媒体工作者参考

本文为提供给自杀预防领域的专业工作者及社会工作者的系列指导读物之一，以执行世界卫生组织制定的全球性自杀预防及干预规划。

这是世界卫生组织全球性自杀预防，SUPRE中的一步。

关键词：自杀/预防/资源/媒体/媒体工作者

世界卫生组织
精神健康部
精神及行为异常科
日内瓦
2000

原则及禁忌

应该做的

- 当列举自杀的事实时，与该领域专家密切协商。
- 用“自杀完成”一词取代“自杀成功”。
- 只提供相关数据。
- 指明死者除自杀外尚有出路。
- 提供社会及社团救助机构的信息。
- 宣传自杀前的征兆。

禁忌

- 不应刊登死者照片或自杀遗书。
- 不应详细描述自杀的方法。
- 切忌为自杀归结为一单一原因。
- 不应美化自杀行为。
- 不应将自杀理由归结为宗教原因。
- 切忌相互埋怨。

©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
朱莹 翻译

提供自杀相关信息的救助机构

在报导自杀案例的同时播放相关救助机构的信息，媒体可以借此充当协助公众防止自杀的积极角色：

- 列出相关心理健康机构的最新电话号码及地址；
- 广为宣传自杀行为前的征兆；
- 宣传抑郁与自杀密切相关，以及抑郁症是可治之症；
- 对自杀者的遗属表示同情并给予专业救助机构的电话号码，以减少其自杀危险性。

目 录

前言.....	iv
媒体报导对自杀的影响.....	1
可靠信息来源.....	4
如何对自杀进行一般性报导.....	6
如何对自杀进行细致性报导.....	6
提供自杀预防的资料.....	8
媒体报导的建议与禁忌.....	9
参考文献.....	10

前言

自杀是一个非常复杂的现象。几个世纪以来，许多哲学家、神学家、医生、社会学家及艺术家都对自杀现象非常热衷。法国哲学家加缪在他的著作《科林斯王的神话》中说到：“自杀是唯一真正的哲学问题。”

虽然自杀作为严重的公共卫生问题，已引起社会各界关注。然而，自杀的有效预防及干预尚存在相应难度。研究表明：如果能为子女提供良好的生活环境；有效治疗精神疾病；及时控制危险因素，预防自杀应当能够实现。同时，将自杀预防程序编写成宣传手册向民众广为散发，对全社会进行宣传教育也是预防自杀的最重要的措施之一。

一九九九年世界卫生组织制定了全球性自杀预防及干预规划，本手册为自杀干预系列读物之一，旨在为从事于自杀干预的专业人员及社会工作者提供理论指导。本书将作为媒介吸引社会各界人士汇聚于预防自杀领域。无论是专职的医疗保健人员、家庭、社区或是教育部门、社会服务部门政府部门、司法部门，都可以在本书指导下，为预防自杀做相应的工作。

谨在此感谢澳大利亚昆士兰州 Griffith 大学的 **Diego de Leo** 教授。Diego 教授编撰了《预防自杀》手册的第一版。随后世界卫生组织国际自杀预防组成员（名单附后）对该书进行了修改补充，也请接受我们诚挚的谢意：

- 媒体报导时应避免对自杀方法的详细描述。研究表明：对自杀方法的描述越详细，对大众的负面影响越大。某些自杀地点，如：桥梁，山峰，建筑工地及火车轨道等经媒体曝光后，轻生者到该地赴死的机率明显增高。
- 媒体报导时切忌把自杀行为描写成扑朔迷离，引人入胜的悬案，但也不能过于简单地归结于某一件事引发的悲剧。自杀行为通常是许多负性事件堆积的结果，如：精神和心理疾病，滥用物质及物质成瘾，家庭变故，内心矛盾和心理压力太大等。明确自杀的诱发因果有利于保护公众的心理健康。
- 切忌在报导中暗示自杀是人们面对重大人生困惑：如破产、考试失败或被性虐待等的唯一解脱方法。
- 在报导时应提到自杀者的行为对其亲属和心理方面的伤害。
- 将死者称为烈士会导致心灵脆弱者误认为社会崇尚自杀行为而盲目效仿。应在悼念死者，寄托哀思处大着笔墨。
- 客观描述自杀未遂者的健康状况也可以防止盲目模仿自杀行为。

如何进行对自杀的一般性报导

在报导自杀事件时尤应注意如下几点：

- 统计数据准确无误；
- 信息来源真实可信；
- 即使时间紧迫，即时报导也需慎重处理；
- 慎重使用自杀行为的概括语言，例如“自杀流行病”或“全球自杀率最高的区域”等词汇应避免使用；
- 避免用自杀行为是社会文化发展的必然副产品的错误概念诱导读者。

如何对特殊自杀案例进行报导

应牢记如下几点：

尽量避免对自杀作感性报导。尤其事关名人时，更应避免渲染夸大之词。

如该公众人物生前曾患有精神疾病，应在文章中明确指出，并避免绘声绘色地详细描述自杀方法、案犯现场的惨状或刊登死者照片。媒体应避免用头条新闻报导自杀案例。

参与本书编撰的世界卫生组织国际自杀预防组成员：

Dr Sergio Perez Barrero, Hospital de Bayamo, Granma, Cuba

Dr Annette Beautrais, Christchurch School of Medicine, Christchurch, New Zealand

Dr Ahmed Okasha, Ain Shams University, Cairo, Egypt

Professor Lourens Schlebusch, University of Natal, Durban, South Africa

Professor Jean-Pierre Soubrier, Groupe Hospitalier Cochin, Paris, France

Dr Airi Varnik, Tartu University, Tallinn, Estonia

Professor Danuta Wasserman, National Centre for Suicide Research and Control, Stockholm, Sweden

Dr Shutao Zhai, Nanjing Medical University Brain Hospital, Nanjing, China.

需要感谢的还有印度的Lakshmi Vijavakumar 博士，感谢她对本读物的编辑工作尽心尽力。

随着这一系列指导读物的出版，希望它们将被各国翻译及应用到当地情况——这是它们发挥作用的前提。我们欢迎各国要求翻译及应用他们的要求。

Dr J. M. Bertolote
Coordinator, Mental and Behavioural Disorders
Department of Mental Health
World Health Organization

最新的自杀死亡数据通常依国家地区不同而异，包括最近18-36月不等。

自杀的数目常常被低估。根据每个国家运用的方法不同，自杀被低估的程度也各异。其他的原因包括社会、政治因素，及保险公司因利益所在可能将自杀报告为意外事故而减少赔偿费。老年人的自杀率被低估了20—25%，其他年龄段被低估了6-12%。到现在为止没有全球性官方的自杀未遂的数据，大部分原因是只有25%自杀未遂者寻求心理干预。所以大部分自杀未遂案例未被记录在案。

应用自杀数据时的注意事项

在比较多国自杀数据时，若不同国家记录死亡率采取的方法不同，随之的结果也将受到响应的影响。

自杀率的单位是以每十万人计算的。若报导少数人群(城市,省份及小国家),计算自杀率则需要格外小心,因为几例自杀就能对数据产生极大影响。如计算的人群人数少于25万人,需要运用概括数据。一些自杀率数据要用年龄划分以除去15岁以下较少的自杀者。但值得注意的是,这个年龄段的自杀者在某些国家有逐渐增加的趋势。

适当的,真实的自杀报道可
以防止人们自杀

可靠信息来源

世界各地有许多提供自杀死亡信息的机构。世界卫生组织数据库存档了从1950年以年龄、性别划分的数据。其他相关机构包括联合国儿童基金会（UNICEF）、联合国区域司法研究院（UNICRI）、联合国妇女发展基金会（UNIFEM）、国际临床流行病学网络（INCLIN）、国际预防忽略及虐待儿童协会（ISPCAN）、INTERPOL、欧洲统计学办公室（EUROSTAT）及世界银行。

数个政府机构，全国协会及义工团体也提供相关信息，如瑞典国家自杀预防研究中心，澳大利亚统计局及美国疾病预防及控制中心。

一些机构拥有自己的网址，如国际自杀预防协会

<<http://www.who.int/ina-ngo/ngo/ngo027.htm>>, 美国自杀学学会

<<http://www.suicidology.org/>>, 澳大利亚青年人群早期心理健康干预网络

<<http://auseinet.flinders.edu.au/>> 及国际自杀研究学会

<<http://www.uni-wuerzburg.de/IASR/>>。

自杀预防： 给媒体工作者的参与

媒体在当今社会扮演了非常重要的角色，它以各种各样的方式向公众传递不同的信息。媒体极大程度地影响着群众的态度、信念及行为，它对政治、经济及社会趋势也有一定的影响。正因为媒体对公众、社会的这种影响，它在自杀预防方面可以起到积极的作用。

自杀是最悲惨的结束生命的方式。自杀的大部分人内心都是十分矛盾的，他们不清楚自己是不是要结束生命。而媒体对自杀的大肆渲染是导致许多内心脆弱的人选择自杀的重要原因之一。媒体的负面报导会诱发自杀案例增多。

这些资料的目的在于分析媒体报导对自杀的影响，指出有哪些正确的信息，明确如何对自杀进行一般性报导和如何对个别自杀案例进行特殊报导。

媒体报导对自杀的影响力

最早将媒体及自杀联系出现在Goethe 1774年出版的小说《威特的悲剧》。在小说里男主角为情开枪自杀。小说面世以后，许多青年男子用同样的方法结束生命¹。

因而，该书在某些地区被列为禁书。“威特效应”也被用来专指模仿自杀的行为¹。

媒体与自杀相关的研究尚可回溯到上个世纪美国（2）。另一个著名的案例发生在最近，随着作家Derek Humphry的作品《自杀》的发表，纽约用书中相同方法自杀的人数激增（3）。在法国，被翻译成法语的《自杀》也令自杀数量上涨（4）。Philips及他的同事研究（5），自杀事件的曝光率与随之而来的自杀数量是成正比的。名人的自杀案例对公众有更大的负面影响（6）。

电视也影响到人们的自杀行为。Philips（7）指出在电视报导自杀案例后，自杀数量在10天内逐渐攀升。电视媒体与报纸、小说等文字媒体的影响力相似，如自杀者是名人，且在多电台、多栏目相继报导，其负面影响及诱导效应尤为明显（8）。

¹自杀模仿意为某自杀案例诱发一系列自杀行为的发生。自杀丛特指多起自杀事件不约而同地发生在相同的时间和/或相同的地点。自杀传染意思是某自杀案例诱发了另一例自杀行为的发生。

关于舞台剧及音乐剧剧情对自杀行为的影响尚未见深入报导。

近来，网络也逐渐向社会靠近。既有帮助个体完成自杀行为的网页，也有网页帮助求助者减轻心理危机。到现在为止，对于网络的影响尚无系统性的研究。

总之，已有足够证据证明报纸、电视等媒体对自杀事件的大肆渲染可引发自杀数量激增，其中尤以青少年群体表现更加明显。虽然被媒体竞相报导的多为公众人物自杀或因为自杀方式及自杀地点不同寻常的特殊案例，但经媒体以偏盖全的报导，确有误导公众之嫌。伴随此类报导常出现心理脆弱人群自杀率上升。另外，媒体大量、反复对自杀行为曝光，会使公众误认为自杀是自我解脱的“正常”行为而出现模仿潮。其中青少年更容易在媒体误导下盲目模仿。

