

Suicide and Self-Harm

在亚裔美国人中的自杀与自伤行为



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

2017年，自杀是15-24岁美国人的第二大死因，却是同年龄段亚裔美国人的第一大死因。

亚裔大学生

60%

认真考虑自杀的可能性比白人学生多

每**12.3秒**就有一个美国人死于自杀



枪支是美国最常见的自杀方法，占自杀死亡数的一半

常见原因

自杀意念的常见原因包括：心理疾病，比如抑郁，障碍，药物滥用和边缘性人格障碍。



抑郁...

- 有可能由压力导致
- 可能由于其他健康问题恶化，比如甲状腺疾病，维生素缺乏，头部创伤，心脏疾病，癌症等
- 典型症状是：愧疚感，无价值感，绝望感，无助。以上所有感觉都可能造成自杀是唯一出路的错觉。

酒精和毒品...

- 可以使抑郁和焦虑恶化，易冲动。最终增加实行自杀意念的可能性。

社会和文化压力...

- 家庭矛盾，感觉像负担，受到歧视都可能导致自杀意念。见下页。



迷思:

“尝试自杀的人很自私”

尤其在亚裔文化中，这是一个常见的误解。事实上想自杀的人通常认为他们是别人的负担，这是一个常见的抑郁症状。他们不是“想要逃避和解脱”，而是错误地认为没有了他们别人会过得更好。

定义

什么是自杀意念?

自杀意念指的是关于自杀的想法，可以是一闪而过的念头，也可以是完善的计划。它是自杀企图的危险因素。

什么是自杀企图?

自杀企图是当一个人尝试自杀但活了下来。

什么是自伤行为?

自伤，也叫自残行为，是故意伤害自己的身体但是不企图自杀。包括划伤皮肤，撞头，烧伤。

自伤可能是一种不健康的负面情绪应对措施，比如沮丧，苦恼，无聊，愤怒。它常常伴随着负罪感，羞耻感，甚至反而增加原本的负面情绪。

亚洲文化中的促进因素

完美主义

- 亚裔美国人可能有较高的完美主义。这些完美主义与个人的高标准，父母的期待，以及批评相关联。
- 完美主义增加了自杀倾向与绝望感的风险。
- 绝望感是自杀行为与自杀企图的重要决定因素。

文化价值与文化冲突

- 愧疚，荣誉，和“面子”的需要可能会阻碍对心理疾病的感知，并且阻碍对帮助的寻求。
- 一边想要满足父母与社会的严格期待，另一边想要反抗对“完美亚裔女性”的刻板印象。年轻的亚裔美国女性可能因此感到矛盾。这可能会导致身份认同上的挑战和不健康的应对策略，包括自伤行为和自杀意念。

家庭矛盾

- 亚洲文化强调相互依靠和家庭团结。
- 较低的家庭沟通会增加三倍自杀意图的风险。
- 一些以剥夺权力和增加负担为特征的教养方式可能和增长的自杀行为相联系。这在年轻的亚裔美籍女性中尤为明显。

为什么亚裔美籍学生相比白人学生更可能考虑自杀？

对歧视的感知

- 在大学适龄的亚裔美国人中，对歧视的感知与自杀意念相联系。

难预测

- 亚裔美国人在企图自杀前有较少的警示信号。
- 与自杀倾向相关联的抑郁症在亚裔美国人中更多表现出身体上的症状，而不是心理上的症状。因此很难早期发现。较少的寻求帮助也加剧了这种状况。
- 传统上，许多亚洲文化对自杀的污名化没有欧洲文化那么强烈。相比于西方国家，在东亚国家，包括韩国，日本和中国，社会因素可能对自杀起到了很大的作用。



如果你或者你的朋友想要自杀，你要怎么做呢？

- 治疗，比如谈话治疗与药物治疗，可以降低自杀意念和传授应对策略。因此，自杀并不是“唯一出路”。
- 如果你怀疑身边有人有自杀意图，你可以直接询问她/他是否在考虑自杀。与迷思相反，直接询问自杀并不会增加自杀的风险。如果被询问的人给予了肯定回答，请严肃对待并且帮助她/他尽快寻求专业的帮助。
- 如果你确信身边有人正在严肃考虑自杀企图，请不要让她/他一个人独处。拨打911或者美国全国自杀预防生命线：1-800-273-8255。

