



数据

2007年初北京心理危机研究与干预中心发布的《我国自杀状况及其对策》数据,在中国,自杀是总人口的第5位死因,15~34岁人群的首位死因。中国每年有28.7万人死于自杀;200万人自杀未遂。这些人当中,只有9%的人在精神科就诊过。

昨天是第五个“世界预防自杀日”,这组数据让我们悲伤不已 中国每年28.7万人死于自杀,自杀成第5位死因 苦难在所难免,但活着,才有希望 我们祝愿所有的生命都能如同这灿烂的向日葵,绽放无限光彩

昨天是第五个“世界预防自杀日”。让我们把视角转移到那些令人悲伤的故事上,那些没能渡过难关放弃自己的人,他们用特殊的勇气选择了自己的回归方式,但也结束了未来丰富多彩的可能性,留给了身边人无尽的哀痛。

一年到头我们见到了太多生命非正常消失。我们关注的不在于死亡,而在于关注生命。同样,我们在这个特殊的日子,希望每个人都能坚强。苦难在所难免,但活着,才有希望。

对策 他们选择放弃,我们该做些什么

少年儿童选择了放弃,我们应该减少不幸生活事件
国际预防自杀协会的研究表明,少年儿童对自杀的经验 and 理解多来自于电视里和其他孩子的讨论,所以他们不完全理解死亡的意义。对于这类群体的有效措施是,通过发挥公共卫生政策的作用减少儿童不幸生活事件,以及支持以学校教育为基础的预防计划,提高孩子们的社会能力、应对技巧和解决问题能力。此外,学校、各种组织和社会如何处理自杀带来的后果可能对于预防自杀工作有影响。
需要重视的是,少年更容易模仿自杀行为,歌颂自杀行为的葬礼或纪念活动会鼓励少年模仿自杀行为。

大学生选择了放弃,应该有专业人士主动联系他们
年少创业失败、感情受挫、学业不顺,是大学生相对集中的自杀原因。他们处在学校与社会的交界线上,还没有做好迎接挑战的准备,但各种压力已经纷至沓来。
研究称,青年人自杀是一个重要的公共卫生问题,其中大学生又是其中的重要群体。对于这些年轻人,专家认为应该有专业人士主动联系他们,并鼓励他们寻求帮助。学校和大学被认为是预防青年自杀的重要地点。此时最好的办法就是让受过培训的老师和咨询师及时作出心理疏导。

成年人选择了放弃,工作场所是预防自杀的重要地点
国际预防自杀协会的研究称,自杀是成年人的重要死亡原因。在很多国家里,几乎半数的自杀死亡发生于年龄在25岁至60岁的男性。精神卫生问题、困难的生活环境和有压力的生活事件对成年人自杀行为影响很大。工作场所是成年人预防自杀的一个重要地点。但目前以工作场所为基础的预防自杀活动投资很少。限制获得致死性的自杀工具如火器、农药、汽车尾气、过量可致死的药物,在常发生自杀的地点增加保护性措施都可以减少自杀死亡的发生,尤其是冲动性自杀。

老年人选择了放弃,应该让老年人多些社交
研究表明,在很多国家,老年人的自杀率是最高的,尤其是年龄在85岁以上的老人。老年人有自杀行为时,死亡的可能性更大。他们倾向于选择致死性更高的自杀方式。对此,提高医疗保障水平,让老年人多一些社交,根据兴趣参加一些活动是值得提倡的措施。

人物 预防自杀第一人走上绝路

1988年1月3日,陈云清发起成立了民间性质的“关爱防治自杀中心”,这是我国第一个防治自杀的组织,直到1991年7月,我国才成立第一家专业性自杀预防机构——“南京危机干预中心”。陈云清认为,自杀者在实行自杀行为前,有许多迹象可以引起周围人的注意。如有意无意流露出自杀之念,十分希望向别人倾诉等。熟人或亲友若能及时察觉自杀者的意图,向他们伸出援手,多数自杀行为都可以避免。
陈云清的办公室里曾放有来自全国各地的1500多封求助信,写信者大都刚刚经历了或正在经历着重大挫折,其中更有已经实行过自杀行动一次、两次甚至三次以上而未遂者。
令所有人意外的是,9年后的1997年9月7日,陈云清在家中悬梁自尽。这个曾经帮助许多人走过脆弱的指路人,最终却没有走出自己的脆弱。
有专家分析称,陈云清是死于忧郁症,因为他对生活的高要求和理想得不到满足;他的研究自杀问题的专著和小说都没能出版。

链接 部分自杀干预机构

- 广州白云精神病康复医院(心理咨询 020-37385890)
- 北京回龙观医院北京心理危机研究与干预中心(www.crisis.org.cn,免费热线:800-8101117)
- 中国人民大学心理咨询研究中心(www.bnu.edu.cn/xlzx/bj.htm010-62511689)
- 北京师范大学心理咨询中心(010-58808136、010-58800764)
- 武汉大学生心理健康教育与研究中心(027-87436623)
- 重庆荣格心理与事业发展咨询所(www.rgzx.com023-88601980)

据《南方都市报》

割接公告
尊敬的客户:
2007年9月12日凌晨0:00-5:00, 2007年9月14日凌晨0:00-5:00,郑州市区东至经五路,南至优胜北路,西至东三桥,北至丰产路区域以及火车站一带东至一马路,南至陇海路,西至东广路,北至正兴东区域将进行网络扩容调整。届时将会短时间影响以上区域移动客户正常使用手机通信。
由此给您带来的不便,敬请谅解。
中国移动通信集团河南有限公司郑州分公司

通通有 都市健康 一次投入,多重回报! 本栏目信息在通通有 DM 广告、商都招商网 www.zhaoshangcn.com 免费发布,效果就是不同! 广告服务热线:63399000 67655128 地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦 1610 室 陇海西路 80 号 晚报大厦一楼西大厅 传真:63396000 67655048

打靶的男人们! 中秋节购机有礼啦!
打靶的男人们 中秋节前购机正送剃须刀一台送价值68元团圆月饼一份。(活动截止九月二十五日)

正达止副器通过植入矫正治疗仪内的含多种微量元素的高性能磁疗芯片,结合中华古代针灸经络和经调节方法,利用磁疗芯片刺激局部组织,对局部组织物理性治疗,矫正治疗仪两侧加设气槽,使呼吸更加顺畅,并使用空气动力学原理使止副器紧贴鼻中隔,学有效的刺激鼻中隔的三叉神经末梢,并转移传导,使鼻腔血管收缩,减少分泌,使鼻腔和咽部松弛的软组织回缩,去毒,去积,去副作用,治疗鼻炎患者鼻、鼻咽、鼻塞非阻塞性气管现象,使鼻腔开通、呼吸顺畅,达到彻底消除鼻炎的目的。
临床证明,有效率92.7%以上,当天佩戴当天就可见效。轻度中度的鼻炎病人当天佩戴可以没有鼾声,严重的当天佩戴可以减轻。使用两个月后无效退货

河南协和医院 来自北京的技术 **微创祛大脚骨** (请提前预约) 咨询电话:0371-67239700
特邀全国著名拇外翻微创手术发明人温教授于9月16日来我院亲诊手术
拇外翻俗称“大脚骨”多为遗传或穿鞋不当所致。行走时疼痛、穿鞋变形、难看、影响足部美观。治疗方法:引进美国足外科动力系统一次性矫正拇外翻。同时开展并趾、各趾、二趾长指短、小趾内翻及其它手术失败者可进行修复。
手术特点:局麻下手术、切口几毫米、手术几分钟、创伤小、不缝针、随做随走、生活能自理、不留疤痕无后遗症;一次矫正终身受益。
省级医院的信誉 权威的技术 安全的手术保障 祛大脚骨我们更专业!
地址:郑州市伊河路42号 网址:www.xhzhwk.com 网络昵称:大脚骨
乘车路线:从火车站乘75、201路到伊河路与桐柏路交叉口即到。