

SUICIDE PREVENTION

拯救生命

WE FEEL YA,
BROTHER.

美国怀俄明州针对中年男性打出的心理释放广告。

应对精神障碍和阻止自杀,有两种策略。

一种是关注公众心理健康,从“上游”下手;另一种是在“下游”关注,关注那些有迫切自杀倾向的人,他们才是最需要帮助的。

哪一种策略更明智呢?研究人员也在苦思冥想。

凯

文·海恩斯在金門大桥上漫无目的地走着,他不知道今天是否应该服从大脑里不断响起的命令:从桥上跳下去。

任何人只要稍微注意凯文,都会意识到:情况很不对头,在他逛了半个小时后,一个女人靠近他,凯文的第一反应是“她是来救我的”。

但是,她只是个游客,请凯文帮她照相,凯文脸上的绝望似乎没有影响这位游客的兴致。他的内心突然充满绝望:没有一个人在意我,完全没有人在乎我。

他爬上了栏杆,在相当于25层楼的高度上跳下,但是起跳后的第一瞬间他就后悔了。当他以每小时130公里的速度下坠时,凯文意识到,如果要自救只能用双脚最先落水,于是在落水前瞬间,他努力抬头,最后双脚先插进水,带着他进入24米深的水下。冲击力使他的两节脊柱错位,但他最后还是被海岸巡逻队救起来。在从金門大桥上跳下的人中,只有2%能活下来,凯文是幸运的1/50。

这是13年前的旧事了,现在凯文是作家和演讲家,他经常在全美旅行,对人们讲述2000年9月25日那天发生的事情。他自杀后被诊断患有躁郁症,也称为“双向情感障碍”(bipolar disorder),现在他还会有幻听和幻视的问题,有的时候会有幻觉。但是今天,在他身边有很多家人、朋友以及社会组织,人们给予他诸多支持,警视着他身上任何早期的自杀信号,以免凯文再度伤害自己。他自己也会把精神状态逐日发到网上,社交网站上的人能帮他分析。他觉得自己和其他自杀者最大的区别就是不再孤独。他说:“一旦清楚自己已有精神病,你就能自救了。”

2013年5月,美国疾病控制和预防中心透露,在2010年有38364个美国人自杀,这是最近的数据,也是首次自杀死者人数超过摩托车事故的死亡人数。对于专家来说,这个数据看上去并不高,显然还有更多自杀事件没有被报告上来。在1999到2010年之间,35岁到64岁的美国人自杀率上升了28.4%,最明显的是50多岁的男性,同期内他们的自杀率上升了接近50%。每年抢救自杀者的医疗开支是350亿美元,尽管如今的自杀率没有上个世纪90年代初期那时高,但是从2005年开始,该数据一直稳中有升。

纽约市自杀预防呼叫中心的“大桥电话”,平均

下来一个月只会响起一次。所有工作人员都认得这部电话的特有铃声,通常只会在半夜三更时响起,那声音似来自遥远的低沉的呻吟,就好像电话本身都深陷痛苦。每天24小时全年无休守候在这部电话边上的是“生命网络”热线(LifeNet)的工作人员,每当那特殊的电话铃声响起来的时候,他们知道这是从11座大桥上其中一座打来的,而打电话的人很可能正考虑从桥上跳下去。

“生命网络热线”是服务于纽约大都市区的心理健康和自杀预防机构,在美国类似的呼叫中心一共有161个,组成全国自杀预防生命热线网络,总部就在纽约。呼叫中心最繁忙的时段是早上9点到下午7点,20多个工作人员坐在办公室里,他们面前是巨大的电脑屏幕,屏幕显示还有多少电话在等待中,乍一看,这里很像普通的电话推销中心,只有看到“大桥电话”才会意识到办公室里真正发生着什么。这电话是从大桥上直接连接到生命热线呼叫中心的直线电话,有点类似连接在总统椭圆办公室里的红色神秘电话。电话前的墙上有一幅巨大地图,详细标明11座大桥的位置,大桥上有多少个电话,每个电话的具体距离和编号,电话响起的时候,工作人员能马上判断出是哪一部电话打来的,因此马上采取援助行动。

随

随着自杀人数逐渐增多,公共机构一直在讨论如何更好地阻止自杀,过去15年相当多的公共政策和政府资助转向更广泛的精神健康运动,目标是帮助人们更好地应对焦虑和抑郁,这两种情绪往往最终导致自杀。但是批评者认为这可能使那些真正需要帮助的、在自杀边缘徘徊的人得不到支持。

专家们一直在思考,有限的资源是应该投入到“上游”,即大量的精神抑郁的人群,让他们免于滋长出自杀倾向,还是更应该专注于“下游”、少量的在自杀边缘的人?如果这个问题将由“生命热线”来决定,那么“大桥电话”根本就不应存在。全国自杀预防热线的主管约翰说:“如果他们(打电话的人)真的在那里,我们能帮助他们,但是如果把资源投入到上游的预防自杀,将会节约大量成本。”

生命热线,上午10时15分。

德利戴上耳机然后扫了一眼屏幕,有5个人排队等待与工作人员通话,另外还有几十人已在

线上。德利是纽约自杀预防中心的50名工作人员之一,他们保证中心日夜运作不断。29岁的她是心理治疗师和行为纠正专家,从2009年开始在“生命热线”工作。她所使用的电话,有大约14条帮助和服务热线与之连接,包括从国家到地方的心理安全和健康热线,防止欺凌热线,飓风桑迪之后开设的专门热线以及有特定语言要求的援助热线,甚至还有一条专门为全国橄榄球大联盟开设的心理健康热线,帮助有需要的橄榄球运动员。所有的工作人员都受过专门训练,能回答任何求助者提出的问题。

这天早上,德利接到的第一个电话来自OASAS帮助热线,这是纽约州为了对付药物和酒精滥用问题而设置的热线,通常工作人员不知道打电话的人具体是谁,但清楚是从哪条热线进来的,他们因此能判断接下来的对话的难易程度。如果是从“生命网络”来的,通常是询问一些基本信息,这是压力最小的一类电话。但如果是从“国家自杀预防中心”的热线进来的,则需要深呼吸保持冷静,这是最困难的一类,而现在面对的物上瘾的热线,通常而言是中等难度。

德利通过一系列提问判断对方的严重程度,她的嗓音温和、轻快但是很坚决。工作人员惯例要询问对方是否想过自杀,是否有伤害自己或者他人的倾向,因为谁都不知道,一个关于酒精或者药物滥用的求助电话会不会在下一分钟就变成自杀求助电话,因此一定要问。在挂掉一个电话后,工作人员有3分钟的时间将信息输入数据库,然后深呼吸,又要接下一个电话,通常会有5到7个人在排队中。

“全国自杀预防热线”同时处理“上游”和“下游”的个案,他们在户外广告牌、公交系统和电视上做广告,针对那些有焦虑、孤独和抑郁问题的人,这些人一般还没有自杀“积极性”。对于那些马上可能自杀的人,该机构也提供紧急资源。打往生命热线的电话逐年递增15%,预计2013年会有110万到120万通之间。

主管约翰是个坚定的早期预防策略的支持者,他本身是个接受过专业训练的心理治疗师,曾有丰富的、危机情绪应对的经验。他与人对话时冷静并具有目的性,稳定地看着对方的眼睛,总是提到对方的名字。