

永不放棄

臨床心理學家余小玲女士

自從被公司裁退後，王先生與家人依賴微薄的積蓄過活。他拒絕接受別人的幫助，希望盡快找到工作來養家。可是，一次又一次的面試，換來的卻是一次又一次的失望，他的心也一天比一天的往下沉。對於不能承擔「養妻活兒」的責任，他感到非常內疚，腦海中不斷的自責：「我真是失敗！」心中更不停地想著「自殺」，甚至與家人「同歸於盡」的念頭，以求擺脫眼前的困境。王太太雖然知道丈夫有尋死的意念，但卻不知如何是好，唯有絕口不提「失業」或者「自殺」等事，害怕他真的幹出傻事。

有些人和王先生一樣，當感到無助或者絕望的時候，往往誤以為「死」能夠解決所有問題。然而，「自殺」只是逃避問題；與家人「同歸於盡」更是握殺他們生存權利的自私行爲！

王先生的壓力，主要因為他過份執著傳統男性的尊嚴，認為不能「養妻活兒」便是沒有盡男人的本份，失業或者接受別人的幫助就是「失敗者」，以致「鑽入牛角尖」，不斷否定自己的價值，甚至以「死」來擺脫痛苦。其實，人生難免出現逆境。俗語有云：「不如意事十常八九！」當我們受到挫折，心情容易低落或者暴躁，這是自然的情緒反應。我們首先必須學習以正面的行動來抗衡這些愁緒（包括做運動、聽音樂等），藉此分散自己對壓力的注意力，避免陷入抑鬱的狀態。其次，我們必須認清壓力的來源，以求應變方法。如果壓力是由我們可以控制的事件產生，我們就須採取適當的行動來改變它。如果壓力是由我們不能控制的事件引起，我們就須以正面、樂觀或者幽默的態度去面對和接受它。若果我們企圖改變不能控制的事情，只會增加我們的挫敗感。請記著：當我們遇到挫折時，不妨拿出雙手來看看，假如我們的手指都是一樣長短，我們寫起字來會否笨笨拙拙？我們也不妨張開眼睛來望望，假如四周的顏色都是一樣，這個世界看來是否變得了無生氣？

在朋友的支援下，王太太終於勸服丈夫接受專業輔導。王先生漸漸明白自己的失業是與社會經濟轉型有關，並不能立刻可以解決。因此，他報讀了再培訓課程來自我增值，準備迎接未來的工作挑戰。同時，他參加了「繪畫班」，培養自己的興趣，並開始學習適當的方法舒解愁緒。他亦積極參加社區舉辦的小組活動，擴闊生活圈子，增加自己的支援網絡。經過不斷的努力，王先生的情緒漸趨穩定，自殺和與家人同歸於盡的念頭也消除了！

假如你的家人有自殺的念頭，請勿馬上否定他。你應細心聆聽他的遭遇和接納他的感受，不要迴避他尋死的意念，你應直接詢問其自殺念頭及計劃，從而作

出適當的行動，保護他或其他人，切勿答應他保守秘密，或者作出不能兌現的承諾。你更應鼓勵或陪同他尋求專業人士（如社工、心理學家、醫生）的協助，找出適當的途徑來處理問題。要知道：「人生多變，世事難料」正是活在世上的姿彩；「自強不息，永不放棄！」正是我們走出逆境的關鍵！

(備註: 爲了協助受自殺念頭困擾的人士克服這心魔, 社會福利署臨床心理服務科特別印制一本名爲"我想死?"的小冊子, 供大眾參考。市民可以到社署轄下各家庭服務中心, 或各區民政事務處辦事處免費索取。)