（上接第7版）

自杀人群中四成抑郁 职场压力是主因

如何预防抑郁？
加大心理危机干预

那么，我们该如何提前干预抑郁情绪，预防自杀？

“自杀念头如果没有得到很好的排解舒缓，很有可能会转化为难以控制的自杀行为。”周亮表示，目前，抑郁症患者的就诊率极低，患病人群中真正寻求专业帮助的不到5%，甚至95%以上的抑郁症患者从来没有到专业医院就诊过。他建议，抑郁症患者要正视自己，产生抑郁情绪或者自杀念头，应该告诉亲人，或者到专业的心理精神机构做抑郁症筛查，也可以拨打心理危机干预热线、以及寻求心理精神专业人士的帮助。“同时，公众要提高对抑郁症的认识度，给抑郁症患者多一点宽容和理解，及时向他们提供情感支持。政府要加大心理危机干预队伍建设，健全县、乡镇的精神卫生机构建设，提供充足的心理危机干预资源。比如，广州就建立了市、区级的心理危机干预机构，通过线上、线下培训，壮大心理危机干预队伍，对心理障碍人群及时干预，加大危机干预预防自杀。”

李雪丽认为，用人单位要创新体制机制，为员工搭建“人尽其才”的舞台，要结合员工的发展需求，重视员工的职业发展生涯，为职工搭建广阔的发展平台，让年轻职工在具体实践中获得工作成就感。同时，要加强企业文化建设，通过组织开展形式多样的企业文化活动，搭建让职工展示才华的舞台，进而增强组织凝聚力。企业工会组织应加大劳动保护督查力度，重点检查企业在落实职工午间休息的执行情况，全方位保障职工作息时间科学合理。

刘中霖建议，政府、企业应高度重视职工身心健康，多渠道关爱职工，为他们工作创造良好的环境。具体落实四方面措施：一是立足行业实际，制定科学的倒班作息制。针对高危职业人员群体，要缩短连续工作时长，防止因精神高度紧张出现抑郁焦虑症状。比如，航空管制人员实行4小时换班制，有效保证了职工的身心健康。二是加强舆论引导，引进心理医生定期开展精神心理健康讲座，组织主题分享活动，让职工在分享压力中释放负面情绪。三是用人单位要对职工定期开展心理筛查评估，找准职工需求点，对症下药，确保职工的身心健康。四是职工应学会坚持运动、掌握自我释放情绪的方法，及时解决工作压力，让自己保持乐观向上的人生态度。

相关新闻

广州市心理援助热线：

一年接听自杀高危来电3493例

本报讯（全媒体记者王艳 通讯员宋易倩）今天是第18个“世界预防自杀日”，第3年延续“共同努力 预防自杀”主题。据广州市心理危机研究与干预中心数据显示，近一年（2019年9月至2020年8月），广州市心理援助热线共接听心理热线超3.2万例，比去年同期2.2万例上升了45.5%，其中自杀相关高危来电3493例，占来电总数的10.9%，比去年同期相比增加了29.4%。

及时干预让烧炭男孩重获新生

“我好想死，已经烧炭了。”听到对方平静的声音，广州市心理援助热线接线咨询师意识到这是一通高危来电。在迅速冷静后，咨询师开始与对方聊天。这是一名20多岁的男孩，刚大学毕业，有一份工作。每个月工资留一部分作生活费外，他还需要还上大学时借的校园贷，今年疫情期间，公司放了几个月的假，没有收入，他的生活压力更大了，但好在公司复工了。5月的一天，他因上班迟到，错过了会见一个重要客户的机会，丢了一个大单。老板知道后，大骂了他一顿，直接说：“你不要来上班了。”回到家，他越想越绝望。

“虽然你有错，但是可以原谅的，不要用死来惩罚自己。”咨询师先劝说他将窗户的密闭封条打开，然后在电话里和他谈了90分钟，告诉他，可以和老板沟通，承认错误，请求原谅，还可以向家人倾诉，寻求家人的经济支援，最终，来电者看到了希望，将炭火熄灭了。经过回访，这名男孩得到了老板的谅解，回到了岗位，家人得知他的借贷后，对他进行了经济支援，他顺利渡过了这道“坎”。

“自杀是自我伤害的一种，自杀行为包括自杀死亡，也包括自杀意念和自杀未遂。每1例自杀事件背后约有25 例自杀未遂，而有严重自杀意念的人数可能更大。”广州医科大学附属脑科医院社区精神科主任周亮教授表示，自杀是一个多因素共同影响下产生的严重的结果，这些因素包括：遗传、心理、社会和文化等多危险因素，有时和创伤及丧失有关。自杀者的自杀原因存在极大的异质性。独特、复杂和多方面的原因导致他们最后采取自杀行动，因此，自杀预防依然是全球性的挑战。

预防自杀需以多学科方法通力协作

据了解，广州市心理危机研究与干预中心成立于2007年10月，提供心理援助热线、突发事件心理救援和科普宣传服务。广州市心理援助热线是国家卫健委（原卫生部）首批心理援助热线试点单位之一。截至2020年8月，该热线共接听热线18万余例，处理自杀相关高危来电（包括自杀意念、自杀计划和自杀未遂来电）1万余例，占总来电数的6.3%。近一年（2019年9月至2020年8月），心理援助热线组共接听心理热线超3.2万例，比去年同期2.2万例上升了45.5%，其中自杀相关高危来电3493例，占来电总数的10.9%，比去年同期相比增加了29.4%。

“心理援助热线咨询总量和高危来电量的增加提示公众越来越重视心理健康，逐渐愿意致电心理援助热线，特别是有自杀想法和自杀行为的公众愿意向咨询师倾诉其内心的烦恼。”广州医科大学附属脑科医院社区精神科心理热线部门主任魏华林告诉记者，心理热线有助于帮助来电者舒缓心理压力，抚慰心灵创伤，预防自杀行为。

“合作是预防自杀的关键。”周亮表示，预防自杀需要很多人共同努力，包括家庭、社区邻里、医护专业人员和政府的共同参与，以多学科方法通力协作，而探索建立多层次和不同类型的自杀预防措施，更为有效。措施包括对社区的干预，对社会与政策的优化，对个人的直接干预。尤其是，对那些曾经有过自杀行为的人们进行调研、评估和干预，应该是每个预防自杀机构的工作重点。

求助指引

广州市心理援助热线：

020-81899120或020-12320转5

（提供24小时公益免费咨询）

网址：www.gzcrisis.com

QQ心理咨询：1661042151

地址：广州市东园横路5号 编辑部：83865299 广告部：86153004 发行部：83882464 邮编：510110 订阅价：0.92元 广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司承印 新闻记者证查验网址：http://press.gapp.gov.cn