

青少年抑郁与自杀的误解和事实

关于抑郁症和自杀的误解常常将人们从有效的治疗中分开，阻止了人们支持自杀预防的工作。对所有成年人来说，了解事实是非常重要的，这样我们才能给年轻人提供准确的信息和支持。

误解：谈论自杀可能会给某人一个想法。

事实：你不会经由谈论自杀给想自杀的人提出病态的想法。事实恰恰相反。提出自杀主题并公开讨论是你可以做的最有帮助的事情之一。

误解：谈论自杀的人不会真的这样做。

事实：几乎所有因自杀而死亡的人都给了一些线索或警告。不要忽视自杀的威胁。诸如“当我死后你会感到抱歉”，或“我看不见有任何出路”等说法 - 不管随便或开玩笑地说 - 有可能表明严重的自杀感觉。

误解：如果一个人决心要自杀，没有什么能阻止他们。

事实：即使是最严重的抑郁症患者对死亡情绪也有着复杂的感觉，直到最后时刻在想要活下去或想要死亡之间摇摆不定。大多数自杀者不想要死亡；他们想要停止痛苦。结束这一切的冲动，无论多么强大，都不会永远持续下去。

误解：任何试图自杀的人都是疯狂的。

事实：大多数自杀人群并非精神病或疯狂的。他们可能会感到沮丧或在监控物质使用的挣扎和极度情绪痛苦中。极度焦虑和情绪痛苦是精神疾病的征兆，但不是精神变态的征兆。

误解：青少年情绪低落是正常的；青少年不会遭受“真正的”抑郁症。

事实：抑郁症可能会影响任何年龄的人或任何人种、种族、或经济群体。就像任何疾病一样，抑郁症可能会影响似乎“拥有一切”的青少年。青少年和青年人的抑郁症患病率从2006年的8.7%上升到2014年的11.3%。尽管抑郁症似乎呈上升趋势，但是治疗却帮助了许多年轻人应对这种疾病。

误解：自称郁闷的青少年是虚弱的，只需要自己拉一把。没有任何人可以帮助。

事实：抑郁不是个弱点；这是一种严重的健康障碍。青少年和成人的抑郁症患者都需要专业治疗。训练有素的治疗师或辅导员可以帮助他们学习更积极的思考方式，改变行为，克服问题或处理人际关系。医生可以开药，帮助缓解抑郁症状。对很多人来说，治疗和药物的结合是有益的。

误解：很容易判断一个青少年是否患抑郁症因为会一直哭泣与亲朋好友不相来往。

事实：虽然心情低落和畏缩是抑郁症的一些症状，但是一些症状并不为人所知。青少年可能显得烦躁或焦虑。他们可能没有精力，感到疲倦，但是睡眠不佳；或者他们可能睡得太多。他们可能会失去食欲或吃得太多导致体重变化。只有专业人员才能诊断抑郁症。

误解：抑郁症是与自杀有关的唯一心理健康问题。

事实：虽然抑郁症与青少年自杀密切相关，但其他心理健康问题也很重要。监控物质的使用问题是自杀的一项主要预测指标。如果一个年轻人使用酒精或毒品来对付消极情绪，他们的风险就会增加。一些年轻人使用非自杀的自残（故意伤害自己）来处理消极情绪。虽然这些伤害通常不是自杀，但是自残学生自杀的风险会增加。对所有精神健康问题的早期干预和治疗是防止自杀风险的最佳方法。

请致电《全国预防自杀生命线》（National Suicide Prevention Lifeline），全时间（24/7）免费和保密支援，电话：**1-800-273-8255**。

SMH
Screening for
Mental HealthSM

