

越南青少年自殺事件上升原因研究

駐胡志明市辦事處教育組

2022 年 4 月 7 日下午，中央精神健康研究所（河內白梅醫院）舉辦了青少年自殺預防研討會。此地，各位醫生表示，在越南自殺是所有年齡階段段的十大死因之一。2020 年的一項調查發現，在 6,407 名 11-17 歲的學生中，有 11% 的人表示在過去 1 年內有過自殺念頭。

精神健康研究所（河內白梅醫院）兒童及青少年組阮黃燕（Nguyễn Hoàng Yến）醫生表示，該研究所在河內接診了一名 13 歲的女患者，由家人帶至醫院治療因情緒低落、抑鬱、哭鬧、自卑、悲觀、對生活感到厭倦與有自殺念頭的狀態。患者本人已通過自傷來釋放壓力（用一塊玻璃劃傷手腕導致流血）。通過檢查，醫生確定患者有抑鬱症、自殺意念及自殘行為。抑鬱症是青少年自殺行為的主要原因，除了難以識別的「封閉」表現外，孩子還有很多不正常的體徵，家長與親人很容易感覺到。

在研討會上醫生們表示，根據一些研究，在自殺案例中有 98% 的人在事件發生時有精神疾病。在精神疾病中，抑鬱症是最常見的病理。該情況在女性中比在男性中更常見。

近期，兒童醫院收治了一名因服用大劑量止痛藥自殺而住院的 13 歲孩子。據了解，孩子因沒有達到父母的期望而感到失望，且因孩子的生活方式與未來方向的分歧而與家人發生矛盾。

兒童醫院青少年健康科副科長吳英榮（Ngô Anh Vinh）博士醫生表示，近期，兒童醫院青少年健康科也接獲多宗個案，青少年自殺與家庭及學校矛盾有關。有的原因是因被父母打，父母不理解自己，所以心裡怨恨、委屈或被朋友取笑、成績不好，孩子卻有自殘的打算。

聯合國兒童基金會（UNICEF）報告，全世界每天約有 3,000 名青少年死於自殺。在越南，青少年自殺事件呈上升趨勢。但可悲的是，成年人與父母卻不知道如何及時預防。在青春期的認知、身體、心理和情緒的變化往往使孩子對周圍的一切更加敏感。孩子很難調整自己來適應人際關係與生活中的其他問題。孩子日常生活中無形的壓力，如果不分擔、及時協助，會導致孩子心裡產生出越來越多的消極

思想。這是一個可能導致心理障礙並增加青少年自殺風險的因素。

此外，越南很多父母希望孩子順從父母的心態，很可能會造成孩子身上的對抗情緒。對於不反抗的孩子，長期的心理壓抑會導致意想不到的反抗行為。

吳醫生表示，在青春期的發育，孩子的心理會有明顯的變化。在這個階段，孩子「大我」的發展，會讓孩子更傾向且需要父母尊重他們的個人喜好與決定。

父母要培養孩子獨立、有責任感，在生活中的一些問題上逐漸賦予孩子自主權，尤其是父母要多花時間傾聽孩子，向孩子解釋，讓孩子理解和引導，已讓孩子不要走錯路。

撰稿人/譯稿人：駐胡志明市辦事處教育組

資料來源：2022 年 4 月 8 日，年輕電子報；新聞來源：<https://nld.com.vn/suc-khoe/lien-tiep-cac-vu-tu-tu-o-tre-vi-thanh-nien-20220407205304242.htm>

