

# 我家的孩子「想死」怎辦？

青少年需要我們的關心和聆聽。別擔心，跟他們談有關自殺的話題並不會導致他們自殺或增加他們的自殺危機。相反，請用嚴肅、尊重的態度細心聆聽他們的心底話，讓他們的情緒可以有個出口。

忌	宜
責怪對方	接納對方的負面情緒和想法
例：乜你讀咁多書都咁唔識諗㗎！	例：當覺得好辛苦嘅時候，可能真係會想到「死」。我關心你，不如你講多啲俾我聽。
埋怨對方	肯定對方獨特的感受
例：成日都見你苦埋口面、你成日都話唔開心嘅！	例：有時真係唔知點解，但就係好唔開心。
否定對方的感受	鼓勵對方說出感受
例：你痴咗線呀？！你唔好嚇我呀！	例：我知道你唔開心，不如你講吓俾我聽。
急於替對方解決困難	表達理解及樂意分擔
例：唔開心，壓力大咪唔好諗佢囉！去瞓吓覺，瞓醒就無事㗎啦！	例：你可能有自己嘅煩惱，你不如同我傾吓，我都希望可以幫到你。
淡化對方感受	理解對方的感受是獨特的
例：人人都有壓力㗎啦！點解人地又唔會想死呢？！	例：我諗你可能已經煩惱咗好耐、感到好困擾。
令對方增加內疚感、感覺更困擾	直接向對方表達關心
例：養到你咁大，你死咗我點算？	例：我會好傷心，好唔捨得你，唔希望你放棄自己。



Chinese Mental Health Association



心理服務課