

如何拉住一只想松开的手 | 世界预防自杀日

台州市立医院 2025年09月12日 10:04 浙江

敬畏生命
追求卓越

台州市立医院

台州学院附属市立医院

体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

第“医”人称——如何拉住一只想松开的手

本期视角来自：急诊医学科 陈海咸



记忆中，那是一个普通又忙碌的夜晚，一位20来岁的姑娘独自来到我的诊间，神情淡漠地说自己一小时前吃了**碳酸锂、舍曲林等十几片抗抑郁药**，现在感觉头晕想睡。我安排她立即洗胃，她淡淡地向我展示包包，说已经带了相关物品，并且来医院前已经自行催吐过。当我询问家属联系方式时，姑娘却激动起来，严词拒绝我联系家属。洗完胃后，她状态尚可，但拒绝了其他治疗，很快自行离开医院。

本以为故事就此结束。然而一周后，还是我夜班，这位姑娘又因药物中毒出现在了急诊……

好在处置及时，姑娘再次转危为安了，但看着她病史里的“抑郁症”，我还是感到后怕：我作为医生短时间内见证了2次她在生与死之间徘徊，而那些不为人知的时光里，不知道年轻的她，经历了多少次的艰难抉择。

在急诊日常工作中，我时常会遇到饱受抑郁症折磨，导致自残或自杀的患者。每次遇到这样的情况，都非常令人痛心。这个事情更让我深刻感受到了郁症患者的困境，**他们内心承受着巨大痛苦，却不知如何求救，陷在“自杀-后悔-自杀”的致命循环里无法解脱。**

前辈告诉我，最令人难过的是：许多有自杀倾向的人，急诊科医生往往比精神医生或心理医生更早见到他们，而其中有一部分人的生命，已然无法挽回。

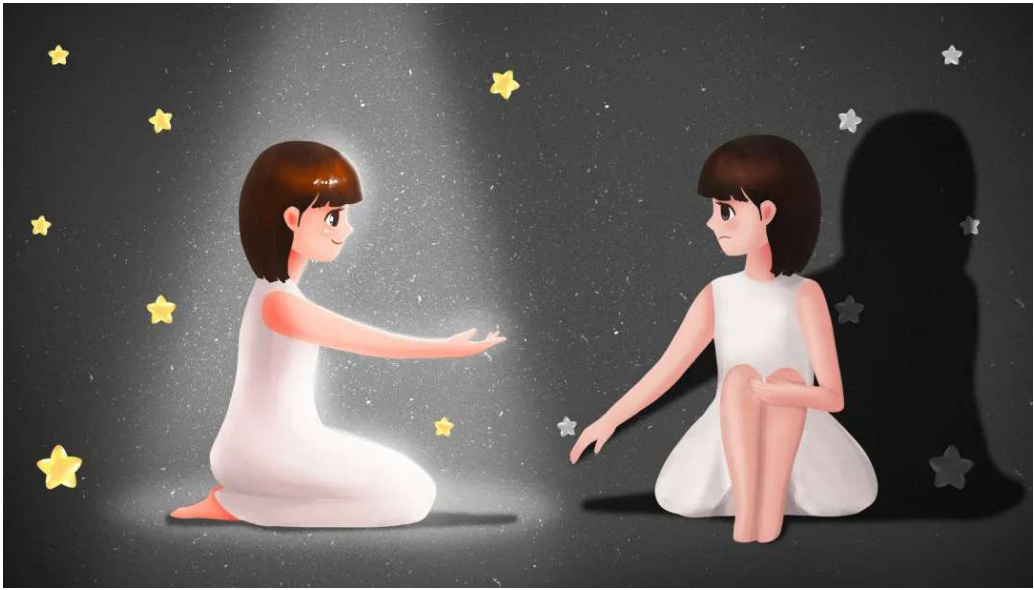


抑郁症问题已成为全球性的严峻挑战，不仅影响着患者的生活质量，更威胁着他们的生命安全。据世卫组织统计，全球抑郁患者超2.8亿，我国也有9500万患者正受抑郁症困扰。每年自杀者中，约50%可诊断为抑郁障碍。

正常人往往难以体会抑郁症患者的绝望。当一个人无论做什么事都难以感到开心，觉得一切都毫无意义时，生存本身就会成为一种困惑，甚至是折磨。所以部分重度抑郁症患者会选择自残或自杀，他们认为肉体的疼痛能释放情绪压力，让自己感受活着的真实感。**这些看似反常的行为，实则是他们为活下去做出的努力，也是一种无声的求救。**

很多人不知道，抑郁症的症状背后还有着深层次的生理原因，即大脑中传递信息的神经递质出现了异常。不同的递质类型在其中扮演着不同的角色，它们的失衡就像打乱了大脑正常运转的“指挥棒”，进而引发一系列抑郁症的症状。

因此，我们不能简单地将其视为不理智的行为，而应认识到这是他们在困境中发出的信号，需要我们给予理解和帮助。不论是亲朋还是医生，都要紧紧握住那只想松开的手，给予他们支持和帮助。



 如何识别抑郁症预警信号

简单来说，识别抑郁症的预警信号有个简单口诀：“**三低、三自、三紊乱**”。若出现4条以上下述症状，且时间超过14天，一定要重视起来，及时前往医院就诊。

- “三低”即情绪低、兴趣低、精力低；
- “三自”是自卑、自罪、有自杀倾向；
- “三紊乱”为食欲紊乱、睡眠紊乱、注意力紊乱。

举几个典型类型，言语上，若有人频繁说“不想活了”“解脱”等话语，要格外留意；行为上，突然整理财物、购买可疑物品等异常举动，可能是危险信号；情绪上，从极度抑郁突然转为平静，也可能暗藏危机。

当发现这些预警信号时，家属要遵循“**三要”与“三不”原则**。

“三要”即**要认真倾听**，不打断、不评判，给予患者充分表达机会；**要持续陪伴**，避免患者独处，让其感受到关爱；**要及时就医**，前往精神卫生科寻求专业帮助。

“三不”是**不激将**，避免说“有胆你就试试”等类似话语；**不承诺保密**，应立即联系专业人员；**不离开现场**，直至危机解除。

发现有人药物中毒
如何应急处置

目前，**抑郁症的主要治疗方法有药物治疗、心理治疗和物理治疗**。然而，部分患者依然会采取一些极端方式结束生命。

这里展开说一下当遇到有人服用过量药物中毒的情况，应该如何处理。

首要任务是立即拨打急救电话，并清晰说明关键信息，包括药物过量中毒、患者年龄、意识状态、已知药物名称以及服药时间和估算剂量。

在等待救护车的过程中，需依据患者的意识状态采取不同的基础急救措施。若患者清醒，一方面要保持与患者的沟通，通过询问姓名、时间等简单问题，防止其意识恶化；另一方面要收集证据，保留药瓶、剩余药物和呕吐物，同时记录服药时间和剂量。若患者昏迷或无意识，应先检查其呼吸和脉搏，再将患者置于稳定侧卧位，防止呕吐物窒息，且禁止喂食喂水。若患者无呼吸或脉搏，则需立即开始胸外按压。

写在最后

有一个可以“救命”的号码，请大家一定广而告之——倘若产生自杀念头，且身边无人可求助，一定要拨打全国统一心理援助热线12356。这个号码没有4，因为只要能够打通，就一定会没事。

抑郁症患者的世界阴云密布，我们要坚定地做那个替他们劈开阴霾的人。多项数据显示，只要第一次自杀能被成功拦截，第二次自杀的风险就会大大降低。

最后我想轻轻告诉您：不管以后遇到什么，请不要对这个世界失去希望。



医生简介



陈海咸 急诊医学科医师

擅长：急危重疾病的诊断和治疗，以及中毒、多发伤的抢救诊治。



作者 | 急诊医学科 陈海咸



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇

专克淋巴水肿 | “肿”么了？别怕，我们组建了团队帮您

下一篇 ＞

她靠针灸摆脱了9年的痛经，说不定你也可以