

Publication: Zaobao Online

Date: 9 May 2022

Headline: SMU survey: Only 1 in 3 would lend a helping hand to someone with suicidal thoughts

SMU survey: Only 1 in 3 would lend a helping hand to someone with suicidal thoughts



(早报讯) 本地一项调查显示，有超过八成的人把自杀行为与耻辱联想在一起；同时，每三人中只有一人会向有自杀念头的人伸出援手。

新加坡管理大学的研究团队在今年 1 月至 2 月对本地 2960 人展开名为“Save.Me.”的全国性调查，以了解公众对自杀课题的看法。这项研究也获得新加坡援人协会的支持。

调查发现，有 83% 的受访者认为自杀行为在本地被视为一种耻辱，多数人在看待这个行为时仍带有负面标签。其中，与身边有亲属或朋友曾试图自杀或自杀身亡的受访者相比，那些没有接触过自杀倾向者的人，对自杀行为的看法更为负面。

整体而言，77% 的受访者对自杀问题的了解低于平均水平。一些受访者甚至相信只要谈论自杀课题，就有可能让人产生轻生的念头。这也是本地人对自杀行为的一大误区。

团队发现，每三人当中，只有一人愿意帮助有自杀意图的人。这些人认为最直接和有效的做法是陪伴并为试图自杀者提供支持，其次是鼓励他们寻求专业援助，如心理健康辅导服务。在那些不会向有自杀倾向者伸出援手的受访者当中，超过七成指出，他们是因为觉得自己没有解决问题的能力、缺乏如何帮助对方的知识，以及害怕自己的介入会使他们的情况加剧。

Publication: Zaobao Online

Date: 9 May 2022

Headline: SMU survey: Only 1 in 3 would lend a helping hand to someone with suicidal thoughts

调查也显示，只有少于一成的受访者认为，有自杀倾向者或受到自杀行为影响的人在本地能获得有效的援助。

另外，在求助管道方面，六成受访者选择以面对面的方式，向他人倾诉所面临的问题。Z世代和千禧一代倾向于使用短信，X世代和婴儿潮世代则认为拨打电话或热线是让他们感到最自在的方式。

生活遇到困难，可拨以下热线求助：

- 新加坡援人协会：1800-221-4444
- 关怀辅导中心：1800-353-5800
- 心理卫生学院：6389-2222
- 新加坡心理卫生协会：1800-283-7019
- 圆缘助线（华语）：67410078
- 妇女行动及研究协会（AWARE）1800-777-5555（妇女援助专线，周一至周五，早上10时至傍晚6时）