

衛生局 2020 年 5 月 5 日消息

## 衛生局發佈 2020 年首季自殺死亡監測數據

根據衛生局有關澳門自殺死亡的監測結果，2020 年 1 至 3 月錄得 17 例自殺死亡個案，當中本澳居民 15 例（佔 88.2%），非本澳居民 2 例（佔 11.8%）；自殺死亡數雖較去年同期增加了 2 例，但較前一季下降了 5.6%。

隨著新型冠狀病毒肺炎在全球迅速擴散，加上面對疫情發展的不確定性，市民難免容易出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力等心理問題，為協助市民處理抗疫期間的心理壓力和負面情緒，衛生局提出以下建議：

- 要明白人們在危機發生時出現悲傷、焦慮或害怕等不安反應是正常的，應坦承接納及面對這些負面情緒；
- 即使因抗疫需要而長留家中，亦應繼續實行健康的生活模式，包括均衡飲食，適量運動、充足睡眠、不抽煙、少喝酒及放鬆心情；
- 定時透過電話、電郵、社交媒體等與親友保持聯繫，互相傾訴和支持；對於獨居的年長親友，更應主動表達關懷和提供協助；
- 選擇可靠的來源去獲取關於疫情的真確資訊，不輕易相信謠言，減少接收信息的次數及時間，多留意正面的消息及報導；
- 建立正面樂觀的思維，時常心存感恩，並嘗試利用過往曾用於面對逆境的方法，去處理抗疫期間的情緒困擾。

倘若情緒困擾持續超過兩週，就需主動尋求專業協助，衛生局特別設立了心理支援熱線服務（電話：88934604），由衛生局心理治療師為市民提供電話心理輔導及轉介服務。市民如有需要，亦可使用衛生局轄下塔石、筷子基、黑沙環、青洲、海洋花園及湖畔嘉模衛生中心的心理保健門診服務。此外，衛生局將持續資助街坊會聯合總會及澳門婦女聯合總會等民間非牟利團體設置社區心理輔導機構，為廣大市民提供免費的心理諮詢服務。