

今年的“世界预防自杀日”将“共同行动,预防自杀”定为今后 3 年的主题——

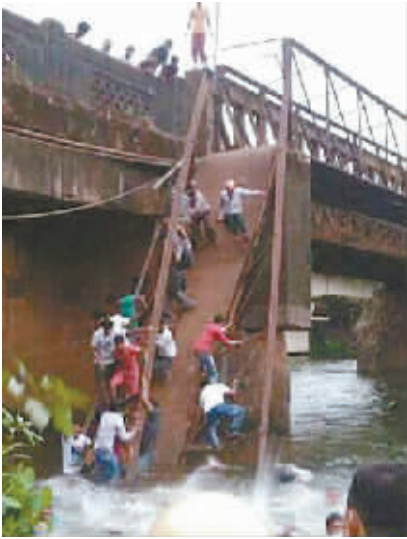
合作！守护生命之花

梁 凡

每年的9月10日,是世界卫生组织设立的“世界预防自杀日”。从2003年开始设立算起,在今年第16个“世界预防自杀日”,世卫组织将“共同行动,预防自杀”定为今后三年“世界预防自杀日”的主题。

自杀现象,全球问题

据世卫组织统计,全球每年有近100万人自杀身亡,这意味着大约每30秒钟就有一人因自杀而在世界的某个地方死去。更可怕的是,每一起自杀背后平均还有25起自杀未遂事件,而有自杀想法的人则更多。世卫组织认为,由于自杀是一个敏感问题,在一些国家甚至涉嫌违法,因而全球自杀人数很可能被低估。自杀发生在全球所有地区,且几乎囊括了所有年龄段的人群。2016年,低收入和中等收入国家的自杀人数占全球自杀人数的79%以上。从年龄来看,自杀率最高的人群年龄为70岁和70岁以上。而在某些国家,年轻人中的自杀率最高。值得注意的是,自杀是全世界15~29岁青年人群的第二大死因。一般而言,男性死于自杀的人数多于女性。美国疾病防控中心今年6月发布研究报告指出,1999年至2016年间美国自杀率上升了25%,其中有25个州自杀率更是上升了30%以上,仅在2016年全美就有约4.5万人死于自杀。世界卫生组织的统计显示,印度是世界上自杀人数最多的国家。印度国家犯罪纪录局数据显示,近年来印度自杀人数超过13万人。考虑到印度法律将自杀列为违法行为,实际的自杀人数可能还要更高。自20世纪90年代以来,日本自杀率的急剧上升引发了公众的担忧,从那时起自杀在日本就已被视为全国性社会问题。近年来,虽然日本的自杀率依然较高,



2017年5月,在印度果阿,一座步行桥被50多名围观自杀的居民压垮。

东方IC供图

但自杀人数一直在下降。据今年年初日本警察厅的相关数据,日本2017年有超过2.1万人自杀,自杀人数连续8年减少。在自杀人群中,失业的中年人、孤独的老年人以及在学校遭遇欺凌的学生,占有很高的比重。

抑郁心结,网络放大

作为一种复杂现象,自杀极少由单一原因引起,背后往往交织着遗传、心理、经济、社会、文化和其他环境因素的相互作用,曾经自杀未遂则是重大自杀风险因素。此外,自杀工具或手段的易获得与否,也对自杀行为的实施具有显著影响。抑郁症是威胁人类身心健康的严重精神疾病之一,重度抑郁会导致严重的思维偏差,使人放大负面观念与种种负面经历。有统计显示,目前抑郁症在全世界的发病率约为11%,严重的患者中有15%会选择自杀来结束生命,2/3的患者曾有过自杀的

念头。抑郁症的发病机制本身较为复杂,即使在社会福利健全、国民幸福指数全球名列前茅的北欧国家,孤寂、抑郁等精神障碍也屡见不鲜甚至十分严重。除了抑郁症这样的个人病理性原因造成的自杀外,很多社会因素也对此难辞其咎。据美国国家科学院此前发布的研究报告,在农耕时节,平均气温每升高1摄氏度,印度自杀农民数量就会平均增加67人。近十几年来,随着互联网在全球的快速发展,其对自杀现象的影响也越来越受到关注甚至引发担忧。

从2015年到2017年,一款名为“蓝鲸”的社交媒体“自杀游戏”显示了互联网误用可能造成多么恶劣的影响。这款游戏的内容是让玩家在“导师”指导下,50天内完成各种残忍伤害自己的任务,最终结束生命。令人不寒而栗的是,游戏参与者一般是十几岁的青少年,有媒体报道因此而走向自杀的竟达百余人之多。针对涉网自杀的研究发现,自杀方法的相关信息在网上高度可及,大量互联网使用者暴露在有关自杀和自残的网络信息之下。更糟糕的是,网络信息的快速传播,进一步放大了自杀事件的影响力,这很可能触发自杀模仿。

减少自杀,重在预防

今年的“世界预防自杀日”,世卫组织将主题定为“共同行动,预防自杀”,且该主题将持续到2020年。通过确立该主题,世卫组织希望确立这样一种观念:合作是有效预防自杀的最关键因素。消除自动动机,为自杀行为设置障碍,是预防和减少自杀的主要方式。在2014年发布的首份世界自杀报告“预防自杀:全球一项当务之急”中,世卫组织建议各国应建立全面的多部门协作的自杀预防策略,不仅涉及卫生部门,还应获得教育、社会保障、司法等多部门的协调与合作。



在被称为“自杀大桥”的韩国首尔麻浦大桥上,政府安装了一部特殊的求救电话,以期减少自杀。

东方IC供图

韩国政府今年年初批准推出了“预防自杀国家行动计划”,根据该计划,韩国人40岁以后要每10年接受抑郁症检查,政府将对失业人员、情绪劳动者、警官和消防员等自杀风险较大的职业群体加强预防自杀教育。

此外,网上召集集体自杀的行为将会被作为刑事犯罪处理。韩国政府定下了5年目标,希望在2022年把自杀率降低到现在的三分之二。

加拿大则试图通过技术手段减少自杀的发生。加拿大此前与一家科技公司洽谈合作开发预防自杀系统,利用社交媒体的力量预测自杀行为为高发的区域。人工智能技术测出特定区域自杀率可能上升后,会通知政府卫生部门采取措施。

健康护理人员在防止抑郁引发的自杀方面也起着非常重要的作用,世卫组织推荐了“守门员”培训项目。

该项目旨在让参加培训者拥有相关的知识、态度和技能去识别自杀高危个体、确定风险等级并将高危个体转介到专业机构接受治疗。经过培训后,任何人都可以成为“守门员”。

此前,德国纽伦堡的一面面向普通公众、社区工作者、全科医师和患者及家属的抑郁初级护理医师培训,显著降低了自杀和自杀未遂的发生率,并且已经被抗抑郁欧洲联盟采用。

除了政府、政策层面的工作外,普通人也可以和应该为预防自杀工作做出贡献。

调查显示,在自杀人群中,大约70%的人曾在自杀前向家人或其他人透露过自杀的念头,60%以上的自杀者在付诸行动前的一年里曾主动就医过。因此,及早注意身边人的一些征兆,可以有效减少自杀的发生。

减少自杀手段的可获得性也是减少自杀的一种方式。

丹麦此前的一项研究证实,严格限制枪支、家用天然气、汽车尾气中有毒气体等的使用,能够有效降低自杀率。在易发生自杀事件的建筑或设施处设置物理障碍,也可以降低自杀的发生频率。

责任编辑: 毕振山
新闻热线: (010)84151690
E-mail: grb704@sina.com

大千世界

为陪伴爱妻抵抗病魔
美99岁老人步行10公里往返医院

据外媒近日报道,来自美国纽约的老翁杨格今年已经99岁。为了到医院探望患病的妻子,他每天坚持步行9.7公里往返医院。

据报道,杨格的妻子韦弗利2009年被诊断出患有脑瘤,当时医生认为她只有5年寿命。不过现在她仍然在顽强地对抗病

魔。杨格为了陪伴妻子,多年来坚持锻炼,以保证有充足的体力前往医院。现在他既可以跑步,也能够做俯卧撑。杨格的女儿露西塔曾提出开车带他去医院,被他拒绝了。露西塔认为,走路去医院是父亲活下去的动力。

(阿健)

从小沉醉上世纪30年代风格
英国单身男子过起怀旧生活

据外媒近日报道,36岁的英国男子怀特塞德来自英国兰开夏郡布萊克浦市。5岁的时候他跟着祖母逛二手商店,见到了很多旧时商品,从此便沉醉于20世纪30年代的风格和生活方式。

2007年,怀特塞德花费8.7万英镑买

了一套住宅,并将其改造成怀旧风。房内的用品几乎都是上世纪30年代的原品,如德国壁纸、古老的床、旧式的洗衣机,就连房间供暖也是依靠火炉。怀特塞德说,所有来到这所房子的人都很喜欢这种风格。

(阿康)

期末复习压力大
越南11岁女孩竟流出“血汗”

据外媒近日报道,越南一名11岁的女孩在准备期末考试时,眼部附近开始流血汗,最初她被诊断为皮肤感染,后来被确诊患有“血汗症”,这一奇异症状的发病率大约在全球每1000万人中有1人。

据报道,“血汗症”的特征是,当患者心

理压力大或是焦虑、心悸时,肾上腺素会升高到正常人的20倍左右,导致血压升高,进而导致皮肤上的毛细血管破裂,造成血液渗出。有医生表示,目前除了服用维生素C和抗抑郁药等药物减缓病情外,并无其他有效治疗方法。

(刘年)

摄影师追寻55年终见证破茧成蝶

据外媒近日报道,在苦苦追寻半个世纪后,美国摄影师乔·罗西终于如愿见证了帝王斑蝶蛹破茧成蝶的过程。今年65岁的乔来自美国明尼苏达州,他从儿童时期便迷上了帝王斑蝶。10岁那年,他带了一只帝王斑蝶蛹到学校,想在课堂上展示它从丑陋虫子蜕变成美丽蝴蝶的过程,但他并没有成功。自此以后,乔便暗下决心,决定追寻帝王斑蝶,在有生之年亲眼见证一次破茧成蝶的瞬间。

东方IC供图



环球语录

很严重

“波兰在空气质量方面就像是欧洲地图上的一颗黑点,全国普遍存在雾霾天气。”——波兰最高审计署署长克日什托夫·克维亚特科夫斯基9月11日说,波兰在欧盟国家中属于空气质量较差国家,“就像是欧洲地图上的一颗黑点”。克维亚特科夫斯基表示,从波兰目前的空气状况来看,有必要采取全国范围的治理行动。今年2月,欧洲法院裁定波兰空气质量不达标,敦促波兰政府立即采取应对措施,否则将被处以罚款。

很危险

“南非没有战乱,但高犯罪率使民众犹如生活在战区。”——南非警方9月11日公布的最新犯罪数据显示,2017年4月至2018年3月,南非有超过2万人死于谋杀,平均每天57人被谋杀,比上年同期增加了6.9%。南非警察部部长席勒说,高犯罪率使民众“犹如生活在战区”。他说,政府将加大打击犯罪的力度,让民众在和平与安宁的环境下生活和工作。

很天真

“认为这一问题能在一夜之间解决的想法天真。”——俄罗斯总统普京9月10日说,认为“一夜之间”能解决俄日两国在南千岛群岛(日称北方四岛)领土争端的想法“天真”。普京和日本首相安倍晋三当天在俄罗斯符拉迪沃斯托克出席东方经济论坛期间会晤。普京说,双方将继续努力寻求两国均能接受的解决方案。

很神奇

“我们的团队将一个探测任务的落幕,变成了传播宇宙神奇的一个新起点。”——美国航天局9月11日说,“卡西尼”土星探测器的“伟大谢幕”视频获得创意艺术艾美奖。去年9月,“卡西尼”冲入土星大气层坠毁,结束了长达20年的太空飞行和土星探测之旅。美国航天局下属喷气推进实验室负责传播及教育的主任迈克尔·格林说,获得艾美奖表明,在类似“卡西尼”这样的科学项目中,有令人惊叹的影像、震撼人心的科学。

很紧急

“气候变化的速度比我们的行动更快。我们需要遏制温室气体排放,遏制气候变化。”——联合国秘书长古特雷斯近日表示,气候变化的速度很快,危机迫在眉睫。古特雷斯说,要控制温室气体排放并推动落实气候行动,各国需要迅速摆脱对化石燃料的依赖,转向发展绿色经济。

(郭济 辑)

单基因突变令人类擅于长跑

新华社华盛顿9月12日电(记者周舟)美国研究人员最新发现,200万到300万年前,单个基因突变使我们祖先的身体机能与运动能力发生了改变,成为动物界中最好的长跑“健将”之一,并引发一系列变化导致现代人类的诞生。

研究认为,当一种名为CMAH的基因发生变异时,人类祖先从树栖转变为主要生活在非洲干旱草原上。当时他们已开始直立行走,骨骼发生显著变化,获得富有弹性的长腿、大腿以及强有力的臀肌。他们还拥有了更多汗腺,可以比其他大型哺乳动物更有效地散热。

研究显示,这些变化让人类祖先更适适合长距离奔跑,在其他食肉动物休息的炎热天气中追捕猎物,从而开始食用红肉。

研究人员敲除实验小鼠体内的CMAH基因,结果显示小鼠的奔跑能力、抗疲劳能力和后肢肌肉均得到增强,它们拥有了更多毛

细血管,从而增加了血液和氧气供应。论文共同作者、美国加利福尼亚大学圣迭文分校医学院的阿吉特·瓦尔基说,该基因的缺失提高了骨骼肌利用氧气的的能力,为早期人类从居住的树上来成为地面狩猎采集者提供了可能。研究进一步发现,CMAH基因可能是应对古老病原体带来的进化压力时发生突变的,这让人能、直立人、智人和现代人改变了利用唾液酸的方式,不仅提高了长跑能力,而且增强了早期原始人类的先天免疫力。研究人员同时指出,唾液酸也可能是癌症风险的生物标志物。某些唾液酸与导致2型糖尿病有关,并增加因食用红肉导致的癌症风险。“这是一把双刃剑,”瓦尔基说,“单一基因丢失,导致一个小分子发生变化,却深刻地改变了人类生理特征。”相关论文刊登于新一期英国《皇家学会学报B》上。



津巴布韦首都霍乱疫情致21人死亡

遇刺,换将,巴西选战扑朔迷离

毕振山

在距离巴西总统选举第一轮投票不足一月之际,巴西劳工党终于决定“换将”。劳工党9月11日宣布,前总统卢拉的竞选搭档费尔南多·阿达将接替卢拉参选。卢拉退出之后,目前宣布参选总统的共有13人,其中极右翼政党社会自由党的候选人博尔索纳罗的支持率最高,但没有一名候选人的支持率达到30%。因此外界普遍预计,此次巴西大选很可能要进行第二轮投票,最终谁能脱颖而出仍然是个未知数。

巴西高等选举法院于9月1日否决了卢拉的参选资格,迫使劳工党拿出“B计划”。9月11日上午,劳工党高层在卢拉被关押的城市库里蒂巴举行会议,会后阿达前往监狱与卢拉会面。从监狱出来后,阿达表示自己从卢拉手中接过了

重任。劳工党则公布了卢拉写给巴西人民的一封信,卢拉在信中呼吁其支持者投票给阿达。同一天,劳工党宣布与巴西共产党结成竞选联盟,卢拉的竞选搭档、副总统候选人为来自共产党的曼努埃拉·达维拉。

阿达现年55岁,曾于2013年至2017年担任巴西最大城市圣保罗市市长。在此前的一系列竞选活动中,他始终以卢拉副手的身份出现。不过无论在劳工党内还是巴西国内,阿达的知名度和影响力都远逊于卢拉。另外,阿达还受到腐败指控。在巴西最新民调中,阿达的民意支持率为9%,位居13名候选人中的第5位。显然,能否最大程度地将卢拉支持者转化为自己的“粉丝”将决定阿达的竞选前途。

卢拉退出最大的受益者应该是来自极右翼的候选人博尔索纳罗。在最新民调中,63岁的博尔索纳罗以22%的支持率名列榜首。尽管博尔索纳罗9月6日遇刺

受伤,但他的两个儿子8日表示将接手竞选活动,帮父亲拉选票。博尔索纳罗出身行伍,连续担任7届联邦众议员。他自称巴西“政界清流”,是此次选举中唯一未受腐败指控的候选人,这为他加分不少。与此同时,他还充分利用社交媒体进行宣传,在脸书上拥有500万粉丝,赢得大批年轻人的支持,网上筹款额也是各候选人中最高的。外界普遍预计博尔索纳罗进入第二轮投票的可能性很大。

不过,博尔索纳罗也有被人诟病的一面。作为巴西极右翼势力的代表人物,博尔索纳罗因其争议性言论和善用社交媒体被称为“巴西特朗普”。他不仅在竞选中提出了持枪合法、强化警察执法、在巴西扩建军校等主张,还明确表现出赞扬独裁军政府,仇视左派,歧视黑人、女性、土著人和同性恋群体等倾向,在外交政策上更是极端亲美,要做“美国在拉美地区的代理人”。这使他在

亲左翼的广大基层民众中所获支持甚少。在最新民调中,反对博尔索纳罗出任总统的人超过40%,这可能严重影响他在第二轮投票中的获胜率。

在博尔索纳罗之后,支持率达到两位数的候选人还有民主工党候选人西罗·戈梅斯、前环境部长玛丽娜·席尔瓦和圣保罗州前州长、社会民主党候选人杰拉尔多·阿尔克明。这三人的支持率接近,各有其竞选优势。本次巴西大选就被认为是近些年最不明朗的一次选举,遇袭事件和卢拉退出使得选情更加扑朔迷离。尽管巴西联邦警察已经决定增加每名候选人的安保力量,但左右翼之间的紧张态势随时可能会引发新的突发事件。而在巴西之外,不少拉美国家也在关注着巴西未来是“向左”还是“向右”。美国前总统尼克松曾说过,“巴西走向哪里,拉美就走向哪里”,这或许正是巴西大选受关注的原因之一。