

小伙欲寻短见被心理医生巧妙劝住

心理治疗师：在劝阻情绪激动的人时，千万别说“想想你父母”

□本报记者 徐日明

外省小伙吉祥(化名)因失恋欲寻短见,在他认为的人生最后时刻,觉得满腹苦闷无处诉说又不甘心就这样离开,于是拨打了哈尔滨市第一专科医院心理热线诉说自己的苦闷。心理治疗师用巧妙的方式将吉祥劝住,并协调当地警方将吉祥及时解救。

“到今天整整一个月了,我打电话回访的时候,他虽然情绪仍然不高,但已经在找工作了,足见已经开始了新的生活。”哈尔滨市第一专科医院心理治疗师沈婉琪说:“往往在劝阻情绪激动的人时,最常用的话是:想想你的父母,而这句话说不得,因为那是将责任捆在他身上,而他需要的是自己被理解和关爱。”

关于孤独

「我只想让自己最后时刻不孤独」

“在接到热线的时候,对方情绪低落,称自己活着没有意义了,是一个多余的人。打完这个电话说出自己的事之后,就离开这个世界了。”沈婉琪介绍说。

“你现在在哪里呢?”这是心理治疗师反问的第一句话,因为一定要确定吉祥是安全的,如果位置是在铁轨上、水里等非常危险的地方,再多的劝解都无用了。得到的答复是:我在一个景区山顶的亭子里。

吉祥就像抓住了救命稻草一样,将自己的遭遇合盘托出:他今年20岁,在网上认识了一名女孩。随后,他来到这名女孩生活的城市,和女孩一起享受美好的二人世界。然而现实并不如理想中的那么美好,短短两个星期过后,两人便开始了争吵。勉强维持了一个月后,吉祥和女孩的这段恋情便以分手告终。没有生活费,没有住处,离家的勇气与希望因感情的破裂而幻灭,吉祥最终走上了景区最高峰的亭子。

“都说自杀的人在最后一刻打电话是求助,其实也不尽然。在接过的热线电话中,有的人已经服毒了还是要打电话,只是想在自己生命最后的时刻有人陪伴。这一时刻,金钱名利是不重要的,陪伴才是第一需求。他们希望自己是被理解的,被关心的,不是孤独的。”沈婉琪说。

关于话术

「想想你的父母」这句话是错的

“在影视剧和人们普遍的认知中,劝导想自杀的人常说的是:想想你的父母,他们把你养大多么不容易;想想你的妻子,她正在等你回家吃饭……而这些话是错的,甚至可能会让自杀者的意愿更加坚决。道理很简单,我们怎么知道他自杀的原因是不是因为父母或是妻子?”沈婉琪说,想想父母、想想家人,这些都是“道德说教”,底层逻辑是家人需要你、父母需要你赡养,对一个身心饱受痛楚的人谈担当和责任,就是在把他向深渊推了一步,他此时最需要的是自身的感受得到认同。

“你要离开这个世界,你父母怎么看?”在心理治疗师的引导下,吉祥说自己的原生家庭并不幸福,自己就是因为在家里得不到关爱才将希望寄托在网恋上,父母亲对他离开家到其他城市去也没有过问,他现在不想回家,不想回到从前那个想要逃离的生活状态。他感觉自己没有出路,只有死路一条。

关于拐点

听到「其实你很好」他停止了哭诉

“我能理解现在你很难过,我很心疼你。”当听到这句话的时候,吉祥歇斯底里的控诉声明降低了,就像被轻轻抚摸了一下头的孩子。沈婉琪表示,这时候给予情绪明确的反馈是很重要的,不要拐弯抹角,也不要言语修饰,就是简单的理解和心疼,让他感觉到自己不是孤独的。

“为了摆脱现在的生活,自杀的确是一种办法,可是我相信只要活着,就会有更好的办法。”沈婉琪对吉祥说。这些话当然没有得到吉祥的回应,这是意料之中的,因为生活的问题现实存在,在他眼中,自己是一个失去价值的人。

“其实你是很好的”,沈婉琪的这句话打断了吉祥的喋喋不休,他立即反问了一句:“我哪里好了?我不是一个失败的人吗?”语气急切而质疑。沈婉琪说,“劝降”到了最关键的时候,如果能准确地说出吉祥的优点,就能重燃他的生命之火。如果含糊其辞,会让他感觉心理治疗师不过是在应付,确认自己是一个没有可取之处的人,那么“劝降”立即失败,一个生命也极可能会陨落。

“你当然很好,是一个愿意相信爱情的人,有爱别人的能力而且有较强的执行力。你没有空想,你不是来到脚下这个城市了吗?你在为自己的幸福努力。评判一个人的标准绝不是拥有多少金钱,而是他有意愿、有勇气从困境中突围出来,你正在做。你说,你不是很好吗?”沈婉琪轻声说。她对记者说,活着的内因是勇气,此时要准确及时地找到对方的价值,强化他的内心,这比说一万句“想想你父母”都重要。

关于结果

他为了生活开始找工作「不想死了」

吉祥的态度明显缓和了,甚至在聊天中告诉了自己的准确位置。沈婉琪说:“他绝不是无意说出的,他的态度已经从刚刚的哭诉苦闷变成了求助”,沈婉琪一面与吉祥继续聊天,一面向当地警方报了警。在十几分钟后,沈婉琪在电话中听到吉祥被警察解救了。

沈婉琪和吉祥约定在第二天继续通话,在约定的时间哈尔滨市第一专科医院的“96311”心理咨询热线拨通了吉祥的电话,吉祥没有失约,他接听了。此时,吉祥的情绪仍然比较崩溃,但明显不如第一天那样冲动了,自杀意愿也几乎没有了。他们再一次约定,一个月以后通话。

“再一次通话的时候,他的情绪仍然不高,显然心灵创伤不是只言片语能改变的,但他说自己正在找工作,找工作就是为了生活,他已经不想死了。”沈婉琪说。

世界预防自杀日

2003年9月10日被世界卫生组织定为首个“世界预防自杀日”,为了让公众对自杀引起关注,世界卫生组织和国际自杀预防协会呼吁各国政府、预防自杀协会和机构、当地社区、医务工作者以及志愿者们,加入到当天的各项地方性行动中,共同提高公众对自杀问题重要性以及降低自杀率的意识。首个“世界预防自杀日”的口号为“自杀一个都太多”。



接到自称是公安局的来电,要求配合洗黑钱调查 女子被吓蒙了,给骗子转了55万元

本报讯(于润涛 记者 王铁军)“你好,这里是xx公安局,你的银行卡涉嫌洗钱,需要你配合我们的调查……”接到自称是公安局的来电,你是否被唬住了?不要受骗上当,这是“冒充公检法”诈骗的来电开场白,警察要抓人,是不会提前通知的。

近日,家住方正林业局刘女士来到林区公安局方正分局报案,称自己接到了一个自称是公安局工作人员的电话,

对方表示刘女士涉嫌洗钱犯罪,要求其配合调查并提供取保候审担保金以证明清白。

刘女士一时之间慌了神,便按照要求将钱打给了对方,一共转账了55万元。在汇款后,刘女士与对方联系,电话始终打不通,这时刘女士才意识到自己被骗了。

接到报案后,方正分局立即启动反诈工作机制,成立专案组,在黑龙江省公安厅林区

公安局相关单位的大力支持下,经过大量工作,最终锁定了犯罪嫌疑人张某春。

民警立即奔赴嫌疑人所在地,辗转6000多公里,最终在四川省大邑县将犯罪嫌疑人张某春抓捕归案。

经审讯,犯罪嫌疑人张某春如实供述了自己的犯罪事实。目前,犯罪嫌疑人已被依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

警方揭示电诈套路

第一步:诈骗分子通过电话冒充国家机关工作人员,能准确说出你的身份证号、联系方式与家庭住址,以此获取你的信任。

第二步:诈骗分子谎称你名下的银行卡涉嫌洗钱、诈骗等,要求你配合调查,并且借公检法之名突破被害人的心理防线,使其陷入恐慌,失去判断能力。

第三步:诈骗分子要求被害人添加联系方式,通过聊天软件发送逮捕证、通缉令等虚假法律文书,甚至还会通过视频通话,展示虚假办公环境、工作服等,进一步骗取被害人的信任。

第四步:诈骗分子声称“调查办案”需要,要求被害人下载指定软件进行“资金清查”或引导被害人将存款先转至所谓的“安全账户”,一旦被害人按其要求操作或转账,银行卡上的资金就会被全部转走。