

自杀者的一瞬间

在日本，自杀是个人性问题，也是社会性问题，社会结构问题。

11月22日，一个静谧的上午，我在东京城铁中央线四谷站等车，对面反方向电车减速驶入站内，突然，对过站台一青年男子跳下站台，而反方向电车发出极刺耳的笛声紧急刹车，在该男子前约10米处停下。另一男子敏捷地跳下站台，将他托起送回站台，一场人身事故避免了。我回顾四周，站台上七个人，仿佛瞬间被集体冰冻，面无表情。

这不过是这条线路上经常发生的一幕。在东京生活的人们都知道，日本城铁延迟的一个重要原因是“车辆检查”，其实，“检查”的主要原因就是遇到自杀者。以前，电车广播常说，电车遇到“人身事故”，但这样的广播，让人立即联想到自杀。于是为防止不良想象，日本铁道公司每每遇到这种情况，便发明出“车辆检查”的说法。

人们知道，日本是一个自杀高发国家，自杀者是美国的2倍，英国的3倍。在经合组织国家中，日本自杀率仅次于匈牙利。去年，全日本自杀者共有2.7万人。据估计，自杀未遂者是这个数字的10倍。关于自杀原因，据警方公布，一般有健康问题、经济问题、家庭问题等。

人们注意到，自杀者是非常孤立的，他们生前大多数处于抑郁状态。其中很多人丧失了家庭理解、社会包容等。日本抑郁症发病率正持续上升。据官方调查，全国目前有100万患者。但也有学者估计，真正的患者数应是这个数字的5倍。另据一项调查，近10年来日本抑郁症患者的数量增加了一倍。现在，在日本的街头巷尾，常常看到“某某心理咨询诊所”的匾牌，各个大学、企业也纷纷设立心理咨询室，并常备心理专家。

那么，为何日本的抑郁症患者大量增加？NPO法人生活之环的分析报告《自杀实态白皮书2013年版》指出，“自杀是个人性问题，也是社会性问题，社会结构问题”。在《日本的难点》



刘迪

一书中，社会学家宫台真司指出，在自杀高发地区，均可以发现“地域社会的包容性”、“家族关系的包容性”异常下降现象。

我们知道，上世纪90年代，日本泡沫经济破灭，大量大公司倒闭，失业人口增加。而整个社会，因新自由主义流行，社会底层人口面临空前的孤立。社会包容性的下降，导致大量人口患上心理疾患。

日前，NHK电视台播放了一个名为“疾病的起源：抑郁症”的节目。该节目探讨了抑郁症的生理、社会起源，认为导致抑郁症的物质存在于生物大脑内。以鱼类为例，每受天敌攻击，紧张荷尔蒙便大量分泌。比如在水槽中投入鱼的天敌，如果鱼能逃脱，体内的紧张荷尔蒙便减少；当鱼长期无法逃脱时，体内的紧张荷尔蒙大量增加。这些无法逃跑的水槽中的鱼，一个月后即患上抑郁症。人类抑郁症的发生原理也类似。当一种强烈的不安持续发生，就会造成大脑中扁桃体过分反应，分泌出大量的紧张荷尔蒙。这种紧张荷尔蒙充满体内，就容易造成抑郁症。还有一日本心理学家曾做过一个试验。他把一笔钱平均分配给每个成员，人们的扁桃体没有反应；但分配不平等时，扁桃体便大量分泌紧张荷尔蒙。这印证了紧张荷尔蒙产生的社会原因。

现代社会导致人类压力增加，“制造”出了越来越多的抑郁症患者。但是，人类是否可以避免这种疾病？上述电视片记录了一个对非洲坦桑尼亚某部族的调查。在该部落，部落成员平等分配猎物，不论如何饥饿，谁也不多占。在这样追求平等的部族，人们是没有抑郁症的。那里的人充满自信，睡眠也没有障碍。

于是有人参考狩猎民族的生活，编制了一个抑郁症康复训练项目。让患者参加社区活动，参加体育运动，保持一定的生活规律。其结果是，70%的人恢复了健康。 [医]

✉ [发自东京]