

自杀暴露及其负性影响与干预

周忠英^{1,2} 吴才智² 负芸^{2,3} 肖志华^{2,4} 童婷^{2,5}

(¹ 武汉体育学院大学生心理健康教育中心, 武汉 430074) (² 青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 人的发展与心理健康湖北省重点实验室, 华中师范大学心理学院, 武汉 430079)
(³ 郑州商学院心理健康教育中心, 郑州 450000) (⁴ 四川警察学院学生心理健康教育与咨询中心, 泸州 646000)
(⁵ 华中师范大学第一附属中学初中部, 武汉 430070)

摘要 自杀暴露即个体接触他人的自杀行为, 会对自杀丧亲者、精神障碍患者和有自杀风险者、青少年和年轻人等易感人群产生严重的负性影响。以往研究虽强调自杀暴露的潜在危害, 但对自杀暴露的易感人群识别方法、负性影响机制和自杀后干预方法与效果的实证研究极为有限。文章对自杀暴露的概念进行了梳理和界定, 总结了易感人群对自杀事件的负性心理反应及相应的创伤/哀伤维持机制和自杀传染机制, 论述了现有的自杀后干预方法、指南及其效果与局限, 旨在为开展本土化自杀暴露研究和自杀后干预实践做准备。未来可采用质性研究、纵向量化分析和人工智能等方法探索易感人群分类和风险预测模型, 在明确负性影响机制的基础上开展专业化的循证干预研究。

关键词 自杀暴露, 自杀丧亲者, 负性影响, 自杀传染, 自杀后干预

分类号 R395

自杀是公认的重大公共卫生问题。全球每年有超过 72 万人自杀死亡, 自杀事件不仅给家庭、社会造成重大损失, 自杀暴露(Suicide Exposure)还会引发家庭、朋友、同事、社区和社会的连锁反应(WHO, 2025)。据统计, 每起现实的自杀死亡事件至少导致 135 人暴露, 其中约有 25 人会受到重大影响(Cerel et al., 2019)。以此推算, 每年至少有数千万人受到自杀死亡的影响, 受自杀未遂事件影响的人数则更多。随着新型社交媒体的愈发普及, 自杀暴露也不再局限于接触亲友、熟人的自杀行为(Bell & Westoby, 2021), 一些受到广泛关注的真实自杀事件或虚构自杀故事的影响范围更广, 如国内的江西中学生胡某宇自杀事件、美国的奈飞(Netflix)网剧 *13 Reason Why* 中主角自杀的故事等, 都引发了广泛的舆论关注。无论是专家学者还是普通大众, 都会担忧自杀事件的大肆传播会引发强烈的负性影响, 如诱发或加重亲友或知情者的负性情绪、引发自杀传染(Suicide

Contagion)的极端效应。

自杀暴露研究主要起源于对自杀丧亲群体和自杀传染现象的关注。自杀丧亲群体是因亲友自杀死亡而受到关系丧失影响的人, 即自杀丧亲者(Suicide Bereaved)。相关概念还有自杀幸存者(Suicide Survivors)、自杀丧失幸存者(Suicide Loss Survivors)等。精神/心理健康从业者应当关注自杀丧亲者, 并且为那些承受自杀死亡悲剧性后果的人提供支持和帮助(Cerel et al., 2014)。元分析显示, 全人群中过去一年暴露于家人或朋友、直接认识的人自杀死亡的比例为 4.31%, 终身暴露比例为 21.83% (Andriessen, Rahman, et al., 2017), 青少年暴露于亲友自杀死亡的比例约为 7%~17% (Swanson & Colman, 2013; Chan et al., 2018)。我国暴露于亲友自杀死亡的青少年比例为 6.6% (Liu, Wang et al., 2020), 大学生的比例则超过了 10% (赵久波 等, 2013)。相较于其他丧亲者, 自杀丧亲者更有可能经历长达数年甚至持续终生的心理痛苦(Kaur & Stedmon, 2022; Spillane et al., 2018)。自杀传染即某一自杀事件引发相近时间或空间中的他人后继自杀行为的过程, 相关术语有维特效应

收稿日期: 2025-03-15

通信作者: 吴才智, E-mail: dsxq888@126.com

(Werther Effect)、自杀聚集(Suicide Cluster)、自杀模仿(Suicide Imitation)、自杀暗示(Suicide Suggestion)等。Joiner (1999)将自杀聚集概括为两类,即大规模聚集(Mass Clusters)和点聚集(Point Clusters):前者主要是媒体对真实或虚构的自杀事件的传播而引发的相近时间内的自杀聚集,如对名人自杀事件的报道、影视剧对主角自杀的描绘等;后者主要是在相近地理空间内因真实发生的自杀事件而引发的局部自杀传染,如社区、学校或家庭内部的自杀聚集。大量证据表明,媒体对自杀进行错误和重复的报道与阶段性的自杀率上升有关(Niederkrotenthaler et al., 2020; Niederkrotenthaler et al., 2021)。世界卫生组织还专门制定了媒体自杀报道指南,呼吁以恰当的方式报道自杀信息(WHO, 2023)。自杀“点聚集”现象也比较多见,国内富士康员工自杀、美国一小型社区在 15 年内有超过 16 名青少年自杀死亡(Abrutyn et al., 2020),即是例证。

自杀丧亲和自杀传染研究均突出了接触自杀行为对自杀暴露者(Suicide Exposed)的负性影响特别是自杀风险增加的担忧,众多学者也将自杀暴露列为自杀意念和行为的危险性因素之一,并围绕自杀暴露与负性心理健康结果之间的关联、自杀传染机制、自杀暴露后的干预进行了大量探讨。世界卫生组织、国际自杀预防协会等组织均明确指出针对自杀暴露者的自杀后干预(Suicide Postvention)与自杀事件发生前的预防(Suicide Prevention)和干预(Suicide Intervention)同等重要,是全面自杀预防体系中不可或缺的一环(Andriessen, Krysinska, & Grad, 2017)。而在我国大陆地区,仅有极少数学者调查了自杀暴露与自伤行为、自杀意念和行为之间的关联、自杀死亡者近亲属的创伤/哀伤状况(李涵, 2013; 姚志英等, 2022; 赵久波 等, 2013; Liu, Wang, et al., 2020);教育、医疗和公共卫生等机构的相关工作者的自杀暴露及其负性影响的知识较为欠缺,自杀后干预实践几乎为空白。国内学者亟待加强在自杀暴露领域的学术研究与实践积累,以应对这一隐而未显的公共心理健康挑战。本文通过梳理自杀暴露的概念与分类、易感人群及其负性影响的研究结果,论述现有的自杀暴露负性影响机制、自杀后干预方法与效果的研究现状与局限,为国内公众和利益相关方正确理解并合理应对自

杀事件、有效减轻自杀暴露的负性影响提供知识框架,为开展后续的心理教育、易感个体识别与干预提供研究思路。

1 自杀暴露的界定与分类

早期的自杀暴露多是指在现实生活中接触他人自杀死亡的信息,但是对自杀暴露的界定不够清晰,常与自杀丧亲者互换使用。例如,Maple 等人(2017)将自杀暴露者视为接触他人自杀死亡的个体,自杀者的亲属也在此列。Andriessen, Rahman 等人(2017)把自杀暴露者定义为经历过家人或朋友的自杀,或者亲身认识自杀死亡的人(知晓名人或网络中的人物自杀,不能视为“亲身”认识自杀者)。Jang 等人(2020)把自杀丧亲者定义为经历过在一起生活的兄弟姐妹、父母、配偶或直系亲属自杀死亡的受害者。这些定义都将自杀暴露视为一种客观现象,且对自杀暴露者的界定比较狭窄,只包括认识自杀死亡者的人。Cerel 等人(2014)则进一步扩展了自杀暴露者的界定范围,提出了嵌套的自杀幸存者连续体模型(A Continuum of Survivorship Model, CSM 模型),根据受自杀事件影响的程度和与自杀者的关系类型对自杀暴露者进行分类。其中,最外层的“自杀暴露者”是所有知道或者确认有自杀死亡事件发生的人,包括死者生前所在场域(如家庭、学校、工作场所和社交圈)里的人、急救人员、粉丝、网友等;第二层“受自杀影响者(Suicide Affected)”是指因受到自杀死亡事件影响而遭受心理痛苦的人,包括因重要他人自杀而受影响的亲友、陌生人(如目击者、附近社区的抑郁青少年)等;第三层“短期自杀丧亲者(Suicide Bereaved, Short-Term)”是指感到心理痛苦并且与自杀死亡者存在亲密/依恋关系的人,多为家人、伴侣、亲密朋友与同事等;少数短期自杀丧亲者会发展成为“长期自杀丧亲者(Suicide Bereaved, Long-Term)”(最内层),他们与自杀者存在依恋关系,且长期与丧失导致的临床症状作斗争。Cerel 等人(2014)对长期自杀丧亲者的定义与 Jordan 和 McIntosh (2011)对自杀幸存者的定义较为相似——在接触他人自杀死亡后相当长的时间内经历高度的、自我感知的心理、身体和/或社会痛苦的人。这两个定义也都聚焦于现实自杀死亡事件,且都联合了客观指标(是否经历自杀死亡暴露)与心理指标(是否存在依恋关系和

长期的心理痛苦)来对自杀暴露者进行界定,并承认经常接触自杀事件的从业者甚至是与自杀者毫无关系的人,都可能受到自杀暴露的严重影响。截至目前,CSM 模型是被广泛认可和引用的自杀暴露定义模型,但它忽视了一些与自杀者无亲密关系但依然经历高度心理痛苦的个体。Bhullar 等人(2021)采用潜在剖面分析方法检验 CSM 模型时发现还存在第五类人群,即与自杀死亡者有低亲密关系但受到高度影响,其受影响评分与短期自杀丧亲者并无差异但是低于长期自杀丧亲者。质性研究也发现,不认识自杀者的个体也可能会出现严重的负性反应,甚至实施自杀行为(Sanford et al., 2023; Mirick & Berkowitz, 2023)。

此外,除了将自杀暴露限定为接触真实人物的自杀死亡之外,也有不少研究者关注接触影视剧或文学作品中虚构的自杀故事带来的自杀传染风险(虚拟暴露) (Bridge et al., 2020), 或者研究暴露于他人自杀未遂行为的影响(Hill et al., 2020; Hvidkjær et al., 2021), 或者根据是否在现实生活中接触过自杀者将自杀暴露区分为直接暴露和间接暴露(Davidson et al., 1989; Haw et al., 2013)。Wolford-Clevenger 等人(2019)将他人向个体透露自杀意念、自杀准备与方法等信息也纳入到自杀暴露的范畴之内,并根据接触自杀信息的方式区分直接暴露(如目击他人的自杀行为)与间接暴露(如听说的,或在网络媒体上看到关于他人自杀行为的讨论报道),但他们将参与自杀信息的沟通也视为自杀暴露,不免太过宽泛而易失去研究重心。为使研究内容更加聚焦,本文遵从大多数研究的关注点,将自杀暴露限定为自杀行为的暴露,并且突破了 CSM 模型仅包括现实的自杀死亡暴

露的限制,将自杀暴露定义为“接触过真实或虚拟人物的自杀死亡或自杀未遂行为,并知晓自杀人物、时间和地点、自杀方式及自杀结果等基本信息”,将“受自杀影响者”重新界定为“因暴露于真实或虚拟人物的自杀死亡或自杀未遂行为而产生短期或长期心理痛苦的人”。其中,心理痛苦包括创伤与哀伤反应、情绪传染和自杀传染等。下文中使用的“自杀丧亲者”仅限于与自杀死亡者具有亲属或亲密/依恋关系、因亲友自杀死亡而感到心理痛苦的人,主要是指家庭成员、恋人或亲密朋友。自杀丧亲者从属于自杀暴露者和受自杀影响者。基于前人的研究,自杀暴露类型可以根据暴露渠道、暴露内容、暴露对象和事件真实性进行不完全的细分(表 1)。

2 易感人群及其负性影响

并非所有的自杀暴露者都会受到显著的负性影响。出于现实和伦理的考虑,难以直接控制自变量验证自杀暴露类型、自杀暴露者特征与负性反应之间的因果关系。现有研究主要通过量化研究对自杀暴露者与非自杀暴露者的负性心理指标(Andriessen et al., 2016; Beyraghi et al., 2023)、不同特征的自杀暴露者的负性心理指标(Maple et al., 2017; Bahamón et al., 2023)进行差异检验,或采用相关和回归分析来推断自杀暴露者受到的负面影响(Hill et al., 2020; Feigelman et al., 2024; Pitman et al., 2024),也有质性研究收集自杀暴露者的认知、情绪反应等信息(Sanford et al., 2023; Mirick & Berkowitz, 2023)。其中,自杀丧亲者、青少年和年轻人、精神疾病患者和有自杀风险者、职业性自杀暴露者等人群备受关注。

表 1 自杀暴露的类型

分类依据	类型	定义
暴露渠道	直接暴露	直接接触过自杀者,包括认识自杀者、目睹自杀现场等
	间接暴露	从未接触过自杀者,通过中间媒介间接得知其自杀行为,如通过他人转述、网络信息、新闻媒体等渠道得知有人自杀
暴露内容	自杀死亡暴露	暴露于真实或虚拟人物的自杀死亡行为
	自杀未遂暴露	暴露于真实或虚拟人物的自杀未遂行为
暴露对象	亲友自杀暴露	暴露于亲友或其他亲密联系人的自杀行为
	非亲友自杀暴露	暴露于不相熟之人或陌生人的自杀行为
暴露事件真实性	现实暴露	暴露于真实人物的自杀行为,如家人、朋友、社区邻居、网友、公众人物等人自杀
	虚拟暴露	暴露于虚拟角色的自杀行为,如游戏、小说、影视剧中的角色自杀

2.1 自杀丧亲者

自杀丧亲是一种创伤性经历, 亲友自杀死亡的突然性和暴力性以及自杀行为本身所承载的复杂社会文化意涵, 会使自杀丧亲者面临多重困境。在自杀丧亲者中, 90%的直系亲属、88%的伴侣或配偶、59%的非直系亲属、50%的朋友和同学报告受到了重大影响(O'Connell et al., 2023), 直系亲属精神症状发生率更高(McDonnell et al., 2022)。Cerel 等人(2016)则认为, 与自杀者的心理亲密程度比是否存在亲属关系更能预测自杀丧亲者的不良心理健康结果, 对自杀丧亲者的关注焦点应从与自杀者的关系类型转向情感联结深度。

与其他丧亲者一样, 自杀丧亲者会经历创伤性丧失导致的分离性痛苦(Separation Distress)和创伤性痛苦(Traumatic Distress) (Andriessen et al., 2020; O'Connell et al., 2023)。但自杀丧亲者会面临更复杂的意义建构与责任归因困境, 他们对生命价值、人际联结和责任的基本认知框架会受到重大挑战, 这主要表现为两方面: 一是执着追寻“为什么”——自杀丧亲者更强烈地需要为死亡寻找合理的解释(McGill et al., 2023; Kaur & Stedmon, 2022); 二是过度承担“责任”——认为自己对亲友自杀死亡负有很大的责任(Cerel & Sanford, 2018; Kaur & Stedmon, 2022), 或将自杀行为解读为自杀者对自己的控诉或遗弃(Spillane et al., 2018; Goulah-Pabst, 2023), 并且对自己的责任感到恐惧(Kölves et al., 2020)。因此, 自杀丧亲者的核心体验是内疚和责备(自责、责备他人和被责备感) (Shields et al., 2017)。其中, 自杀者的直系亲属或伴侣也会产生高度的羞耻和愤怒(Andriessen et al., 2020), 其创伤后应激障碍(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)和延长哀伤障碍(Prolonged Grief Disorder, PGD)的共病几率较大。也有许多证据表明, 自杀丧亲者的抑郁、焦虑症状、自杀意念和行为的发生率都会增加(Cerel et al., 2016; O'Connell et al., 2023; McDonnell et al., 2022)。对德国自杀者的亲属研究发现, 12.4%的人有复杂性创伤后应激障碍(Complex Post-Traumatic Stress Disorder, CPTSD), 5.0%的人有 PTSD, 22.0%的人有 PGD, 41.6% 的人有中度以上的抑郁症状(Hofmann & Wagner, 2024); 中国农村的自杀者亲属患有 PTSD 的比例为 22.4%, 其中多为自杀者的父母和女性配偶(李

涵, 2013)。在控制基线特征后, 配偶自杀的丧亲者的自杀死亡风险是其他丧亲者的 2 倍, 患有抑郁症的自杀丧亲者的自杀死亡风险为其他丧亲者的 4 倍(Pitman et al., 2024)。因孩子自杀而丧亲的母亲和 25 岁以下的自杀丧亲者心理健康和自杀风险更为突出(McDonnell et al., 2022)。自杀者母亲报告的自杀意念、自杀计划和自杀未遂的比例分别为 60%、24%和 5% (Westerlund et al., 2020); 自杀死亡者的子女的自杀行为发生率高于因其他原因死亡者的子女, 且父母自杀时年龄越小的子女之后自杀死亡、自杀未遂和住院治疗的几率就越大(Andriessen et al., 2016)。这进一步说明, 与自杀者的亲密/依恋关系越强就越有可能发展为“长期自杀丧亲者”。

长期自杀丧亲者面临着长期的心理重构和社会适应挑战, 这一复杂的动荡过程在损害其心理健康、增加自杀风险的同时, 也不可避免地导致其生活质量下降。自杀死亡会引发丧亲者家庭和社会关系的重构, 其家庭沟通障碍、矛盾冲突和亲密关系破裂比较常见(Kaur & Stedmon, 2022), 他们既渴望联结又恐惧再次丧失(Azorina et al., 2019; McGill et al., 2023), 这会加剧其社交孤立感、心理痛苦和社会适应困难(Andriessen et al., 2016)。自杀丧亲者从事高风险行为(抽烟酗酒、物质滥用等)、遭遇失业和经济困难的风险(Erlangsen et al., 2017; McDonnell et al., 2022; Feigelman et al., 2024), 高血压、糖尿病、癌症等疾病的患病风险和死亡风险(Erlangsen et al., 2017; Spillane et al., 2018)都会增加。因此, 帮助自杀丧亲者应对现实危机也相当重要。

2.2 青少年和年轻人

青少年和年轻人(Adolescent and Young Adult, 10~24 岁)因其心理社会功能尚未发展成熟, 具有冲动性强、敏感性高、行为和价值观易受同伴影响等心理特点, 一直被视为自杀传染的易感人群(Abrutyn & Mueller, 2014; del Carpio et al., 2021)。研究证实, 自杀传染主要发生在青少年和年轻人中, 15~24 岁年龄组的自杀传染发生率是其他年龄组的 2~4 倍, 24 岁以上人群的自杀传染发生率则很低(Gould et al., 1990), 有保守估计称约 10% 的青少年的自杀死亡或自杀未遂可归因为自杀暴露和传染(Hawton et al., 2020)。青少年和年轻人自杀暴露的途径比较多样化, 他们既可能直接接触亲

友的自杀行为,也容易在线下社交网络和线上社交媒体中间接触到他人的自杀行为及相关视听内容(Kline et al., 2022)。

同上述自杀丧亲者一样,年轻的自杀丧亲者新发精神障碍、社会适应困难、外化行为和自杀的风险都会增加(Andriessen et al., 2016),但其心理社会发展水平会限制意义建构的过程,应对“为什么”的问题更有挑战(Cerel & Sanford, 2018; Mirick & Berkowitz, 2023),更需要加以干预和引导。然而,与自杀丧亲者基于情感联结而遭受心理痛苦的情况不同,青少年和年轻人受同伴或同龄人的自杀行为影响并不以情感联结为必要条件。“知晓同伴或同龄人自杀”本身就会引发个体情绪、自杀意念和行为的传染(Mueller & Abrutyn, 2015),甚至比“亲身认识自杀者”更能预测其未来的自杀行为(Swanson & Colman, 2013; Abrutyn & Mueller, 2014)。且这种情绪和自杀传染具有持续性和累积效应:在控制一系列危险性因素之后,暴露于同龄人的自杀未遂行为仍然能够预测青少年2年后的自杀意念和行为(Abrutyn & Mueller, 2014);多重暴露于亲属和朋友的自杀行为的青少年的自杀风险更高(Liu, Wang, et al., 2020)。关于虚拟自杀暴露的影响研究也获得了相似的结果(Bridge et al., 2020)。因此,针对该群体的研究不仅要关注自杀丧亲的负性影响,也应特别重视其线下社交网络、线上社交媒体中的多重自杀暴露风险,并着重解析其认知、情绪调节能力与发展性特征、人际关系模式与数字化媒体使用等因素与自杀暴露的交互作用。

目前,自杀死亡暴露与自杀未遂暴露对青少年和年轻人的影响差异尚不明确。虽然暴露于家人或同伴的自杀死亡或自杀未遂行为都与青少年和年轻人的自杀风险升高有关(Kline et al., 2022; Mitchell et al., 2019),但有研究指出,相较于亲友自杀死亡暴露,经历亲友自杀未遂暴露的青少年实施自杀行为的风险更高(Liu, Wang et al., 2020; Ho et al., 2000),自杀未遂者的同伴比自杀死亡者的同伴有更高的精神症状和自杀意念水平,且外化问题风险更高,而自杀死亡者的同伴内化问题风险更高(Ho et al., 2000)。可见,年轻的自杀暴露者在面对他人不同的自杀行为结果时会产生差异化的心理反应,未来研究需系统考察这其中的心理过程与影响机制。

2.3 精神障碍患者或有自杀风险者

精神障碍患者或有自杀风险者自杀暴露的比例高于非精神障碍患者(姚志英 等, 2022; Athey et al., 2022),因其心理功能、应对方式受损,以及社会支持系统和神经生物学等方面的脆弱性,他们对自杀暴露易呈现出病理性的反应模式。但由于他们的精神障碍和临床症状不尽相同,其反应类型和强度也存在明显的个体间差异。

首先是自杀暴露对其临床症状的不同影响。研究证实,抑郁症患者接触网络自杀信息时会激活其固有的对自我、世界和未来的负性认知三联征,加剧无助感和绝望感(Voros et al., 2022)。住院治疗的精神障碍患者在得知病友(含陌生病友)自杀后,会产生与自杀丧亲者相似的悲伤和内疚反应,也可能会加剧躯体化、侵入性的闪回、解离发作、心理唤醒增加、过度警觉以及睡眠障碍等某一症状或多重症状,或增加对护理和药物使用的需求;阳性症状突出的患者还会出现妄想,如认为自己对自杀负有责任或与自杀者有密切联系(Beyraghi et al., 2023; Seeman, 2015)。具有高情绪反应性、高解离倾向的个体受影响更大(Pouliot et al., 2011)。其次是对自杀态度、意念和行为的复杂影响。一些患者会因现实或虚拟的自杀暴露而加重自杀意念(产生模仿自杀者的愿望),甚至受启发产生自杀冲动、采取与自杀者相同的方法自杀(Beyraghi et al., 2023; Pouliot et al., 2011; Zahl & Hawton, 2004);一些患者会对自己的自杀想法感到焦虑、担心自己会模仿自杀(Beyraghi et al., 2023; Pouliot et al., 2011);还有患者会否定自杀的选择,或思索其他可行的自杀方法,或向亲近的人表露自己的自杀未遂经历(Zahl & Hawton, 2004)。对这类人群而言,自杀暴露不会引发单一的情绪传染和自杀模仿行为,也会触发其认知重评过程——重新权衡自杀行为的利弊或进行自杀与否的决策。

Joiner (1999)明确指出,自杀传染最有可能发生在原先就有高自杀风险的人身上。在自杀聚集事件中结束生命的青少年,更有可能出自功能失调的家庭环境,且多数曾有自杀准备、自杀威胁或未遂行为,并因精神障碍或药物滥用问题有过住院治疗史(Davidson et al., 1989)。精神障碍在青少年自杀暴露和随后的自杀未遂之间起着调节作用(Kline et al., 2022)。另一证据来自性取向和性别

认同少数人群(Sexual and Gender Minority People, SGM 人群), 其原本精神障碍患病率和自杀风险高于普通人(Lynch et al., 2020), 他们因自杀暴露而受到严重情绪困扰的概率是异性恋者的三倍多(Clark et al., 2023)。且 SGM 人群中约有四分之一的人接触过 SGM 同伴的自杀行为, 这种自杀暴露更容易使之产生共情和情绪传染, 增加其自杀意念和自杀行为的风险(Canetto et al., 2021; Cerel et al., 2021)。这也说明, 精神障碍患者和有自杀风险者群体中的自杀传染具有系统性特征, 在自杀事件发生后, 应额外关注这些高风险个体。临床干预也需要从单一的个体治疗模式向生态系统干预模式转变, 既要高风险个体进行认知和情绪矫正, 也要研究同质性群体中的自杀传染阻断机制。

2.4 职业性自杀暴露者

一些特殊工作的从业者会在工作环境中接触到他人的自杀行为, 其自杀暴露具有频率高、冲击大、不可避免的特征。其中比较有代表性的是应急响应人员(First Responders, 包含消防员、救护车工作人员、警察等)和精神/心理健康从业者(Mental Health Practitioner, MHP, 主要是指心理咨询师或治疗师、精神科医生和护士、社会工作者), 他们在职业生涯中都会经历多次的自杀暴露(Witczak-Błoszyk et al., 2022; Stanley et al., 2015)。

应急响应人员的心理创伤来源之一是目击自杀现场。作为首批到达自杀现场的工作者, 消防员会因目睹自杀死亡特别是儿童青少年自杀死亡而遭受强烈冲击, 但却因其职业角色的限制而需要压抑强烈的负性感受(Nelson et al., 2020; McDonnell et al., 2022), 近半数的救护车工作人员也表示对工作场所中的自杀暴露感到痛苦(Witczak-Błoszyk et al., 2022)。MHP 因在对自杀者进行帮助和治疗的过程中有深度的心理卷入, 会与自杀者建立情感联结。在当事人自杀死亡后, MHP 会产生与自杀丧亲者相似的创伤/哀伤反应, 且多数人会认为这对其个人生活有负性影响(Sanford et al., 2021; de Lyra et al., 2021)。职业自杀暴露的影响还会延伸到从业者的职业能力和助人工作队伍的稳定性。高水平的自杀暴露与应急响应人员高水平的职业倦怠、职业效能低下和人际关系恶化有关(Witczak-Błoszyk et al., 2022; Stanley et al., 2015)。MHP 在经历当事人自杀后会

面临更突出的专业效能危机和职业行为改变, 他们容易产生自我怀疑和挫败感、对专业学习更不自信, 这将影响后续的专业实践; 一些 MHP 日后在与有自杀风险者工作时会更谨慎、更加担心承担法律责任, 甚至拒绝与有自杀风险的人工作, 或考虑转行、提前退休(Sanford et al., 2021; de Lyra et al., 2021)。此外, 职业自杀暴露对从业者的自杀风险影响也存在明显的累积效应: 自杀暴露次数与消防员自身的自杀未遂行为呈正相关, 暴露 12 次以上的消防员更有可能被筛查出有自杀行为风险(Kimbrel et al., 2016)。可见, 职业自杀暴露对从业者的影响可能不亚于自杀丧亲者, 他们同样需要自杀后干预。

综上, 大量经验和数据肯定了自杀暴露会给自杀丧亲者、职业性自杀暴露者等人带来严重的心理创伤, 也会刺激精神障碍患者或有自杀风险者使其症状加重、导致青少年和年轻人等人群中的自杀传染。可以推测, 上述易感人群中的交叉人群受到重大负性影响的几率更高。这与 Palmer 等人(2018)的易感模型有共通之处, 即同时满足与自杀者有地理接近性、心理社会接近性和原本属于风险人群的自杀暴露者是易受影响的高危人群。但当前研究仍存在一些局限。一是样本偏倚。大多数研究的样本是青少年和年轻人, 更缺少对上述四类人群之外的其他群体的研究, 因而无法确定是否还有其他人群是自杀暴露的易感者。二是不同自杀暴露类型的负性影响差异不明。一项元分析探讨了自杀未遂暴露与自杀死亡暴露的不同影响, 结果显示: 自杀死亡暴露会使个体自杀死亡的风险增加 3.23 倍、自杀未遂的风险增加 2.91 倍, 但与自杀意念无显著关联; 而自杀未遂暴露会使个体自杀未遂风险的增加 3.53 倍, 与自杀死亡风险无显著关联(Hill et al., 2020)。然而, 该结果的实际意义仍不明确。而多数研究并没有区分自杀暴露类型, 或只研究某一类型, 没有说明不同自杀暴露类型对易感群体的负性影响之差异。三是缺少对非丧亲的自杀暴露者的核心负性反应测量指标, 排查方法有限。对于自杀丧亲者, 可通过测量 PTSD、PGD 的核心症状来排查潜在的高危者, 但对非丧亲的自杀暴露者的实际排查精度较低。

3 自杀暴露的负性影响机制

目前学者对自杀暴露的负性影响机制研究主

要涉及自杀丧亲者的创伤/哀伤维持机制和自杀暴露后的自杀传染机制,但大都是在传统理论的基础上进行经验解释或演绎推测,高质量的实证研究偏少。

3.1 自杀丧亲者的创伤/哀伤维持机制

哀伤的双过程模型(Dual Process Model)和丧亲双轨模型(the Two-track Model of Bereavement)(Kustanti et al., 2024)表明,自杀丧亲者往往会在丧失导向和恢复导向的状态中反复动荡,在处理丧失和恢复个人功能之间难以平衡。精神障碍的因果系统视角(Causal Systems)为理解这一艰难的过程提供了一种思路,该视角认为精神障碍的症状往往是同一复杂网络中相互作用和加强的元素,彼此之间存在因果关系和意义关联,症状本身就是维持疾病和其他症状的原因(McNally et al., 2015),可能存在某个或某些核心症状导致整体症状难以缓解。例如,经验回避就被认为是创伤/哀伤维持的主要原因(Nam, 2016)。这提示研究者可寻找阻碍自杀丧亲者从创伤/哀伤中恢复的核心症状,来重点解释其症状维持机制。

自杀丧亲者的核心体验(内疚和责备)及羞耻感和污名感知为维持创伤/哀伤的主要变量。研究证实,内疚或自责感、污名感知都与PGD、PTSD、抑郁、自杀意念等指标显著正相关(Feigelman & Cerel, 2020),也会导致低水平的创伤后成长(Posttraumatic Growth, PTG)(Pitman et al., 2017; Oexle et al., 2020)。具体而言,内疚、自责、羞耻和污名感知会使自杀丧亲者忽视和隐藏自身的痛苦感受,限制其与人谈论自杀事件的能力,使其更加回避社交行为,这对缓解丧亲之痛极为不利(Azorina et al., 2019; McGill et al., 2023; Westerlund et al., 2020)。因而,那些担心公开披露自杀丧亲经历会招致羞耻和尴尬的个体报告的PGD和心理健康问题更多(Feigelman et al., 2018);感知到的社会支持越少,自杀丧亲者实施自杀行为的可能性会越大(Bahamón et al., 2023)。相反,自我宽恕、安全型依恋、归属感、社会支持感知和自我表露行为对自杀丧亲者的心理痛苦有缓冲作用。自我宽恕包含接纳自我过错、放下自我愤恨及培养积极自我认知等,是防止自杀丧亲者抑郁和自杀的保护性因素,也能够促进适应性应对策略和PTG(Levi-Belz & Gilo, 2020; Gilo et al., 2022)。社会支持感知和自我表露在安全型依恋与

PTG之间起着链式中介作用(Levi-Belz & Lev-Ari, 2019; Levi-Belz et al., 2021)。安全型依恋的自杀丧亲者对自我和他人持有积极信念、人际归属感更高,更愿意与他人互动,这都有助于他们整合创伤经历、形成的完整叙事(Levi-Belz et al., 2021; Levi-Belz & Rotem, 2022; Feigelman et al., 2018)。

由此可见,临床工作者应当积极处理自杀丧亲者的内疚和责备以缓解责任归因困境,减少经验回避以促进创伤记忆的整合和意义建构,降低其羞耻、污名感知以促进心理求助,鼓励其进行人际沟通以获得情感支持。学者需要继续检验上述自杀丧亲者的特异性负性反应与经验回避之间的动态关联,促进临床干预从经验性向循证化转变。例如,可以通过网络分析方法构建多变量间的网络模型,识别关键的“桥接症状”,并预测症状恶化或缓解的路径,为自杀丧亲干预提供靶点选择。

3.2 自杀暴露后的自杀传染机制

Joiner (1999)认为自杀事件的时空聚集现象是高自杀风险、同质性群体中的独立自杀事件的合集,不存在模仿或传染之说,自杀者更有可能与其他高自杀风险者成为朋友(选型关联, Assortative Relating),其相似的家庭环境、共同的生活压力等危险性因素是解释自杀传染的核心。而Mueller和Abrutyn (2015)则证实自杀传染发生的关键在于“知晓”他人的自杀行为,如果同伴有自杀意念和行为但青少年对此并不知情,则不会引发自杀传染。目前学者们主要采用传染病模型(Contagion)、符号互动理论(Symbolic Interactionist Theory, SIT)、社会认知理论(Social Cognitive Theory, SCT)、自杀的人际理论(The Interpersonal Theory of Suicide, IPTS)和综合的动机-意志模型(Integrated Motivational-Volitional Model of Suicidal Behavior, IMV)来解释自杀传染现象。

传染病模型借鉴公共卫生领域的传染病研究,将引发自杀传染的因素概括为5类:(1)宿主易感性(Host Susceptibility, 个体是否生来具有精神障碍的遗传生理素质);(2)传播方式(Modes of Transmission, 如直接传播,即人传人——直接接触自杀者;或间接传播,通过朋友或媒体等渠道得知有人自杀);(3)毒性强度(Degree of Virulence, 如名人自杀的感染力比罪犯自杀更强);(4)传染敏感性(Susceptibility to Contagion, 主要指个体是否

已经患有精神障碍或存在心理困扰); (5)毒性剂量(Dose Dependency, 接触自杀事件的频率或次数越多受影响就越大)(Haw et al., 2013)。传染病模型假定他人的自杀行为对自杀暴露者不会产生均匀或相似的影响, 这可以解释为何原本就有自杀风险的个体、经历负性生活事件的个体在自杀暴露后自杀风险会增加, 有较高社会经济地位的个体自杀也容易引发自杀传染(Ma-Kellams et al., 2018; Hawton et al., 2020)。传染病模型将自杀传染类比为病毒传播, 虽未强调人的心理复杂性和主观能动性, 但也启示学者可以通过分析传播方式、毒性强度、传染敏感性和毒性剂量等因素来构建自杀传染风险评估模型, 开发相应的“隔离策略”和“免疫增强策略”, 研究如何在保护易感人群的同时避免过度限制信息传播、减少高危群体的直接暴露, 并指导相关部门在自杀事件发生后及时部署预防资源。

SIT 和 SCT 更加重视内在的心理过程, 且均关注对自杀者的“认同”(Identification)在自杀传染中的关键作用。SIT 源自社会学中的群体文化和意义生成研究, 认为人的行为并非是机械的, 而是伴随着解释、理解和意义建构的过程, 这一过程建立在符号系统基础之上, 容易受到社会互动和文化环境的影响(Abrutyn et al., 2020)。人们通过各种符号系统来交流或传播自杀行为信息, 在群体叙事的过程中形成对自杀的文化脚本或意义建构(Abrutyn et al., 2020)。例如, 媒体报道若重点描绘自杀者的情感挣扎、家庭困境和自杀后的结果, 或将自杀建构为个体表达极度痛苦、绝望或失范的象征性行为, 这些符号意义就可能会被受众加工并采纳, 部分个体会认同自杀者获得了某种“解脱”、视自杀为解决问题的一种方式(Abrutyn et al., 2020)。SIT 也可以与社会整合与规范理论(Social Integration and Regulation)共同解释自杀传染, 即在社会凝聚力高的封闭社区(含网络社区)中符号传播和文化脚本形成的速度会更快、更容易被个体采纳(Hawton et al., 2020)。因此, 媒体工作者和临床实践者既要了解主流文化的群体叙事特征, 也需要敏锐地洞察亚文化群体的特殊符号系统, 引导群体避免将自杀行为简单归因于特定的压力或陷入浪漫化、仪式化的叙事窠臼; 也应当着力构建积极的文化传播范式——宣传成功应对危机的案例、主动求助的正向行为、康复

转归的希望图景等——以发挥有效的社会心理保护作用。

SCT 侧重于认知过程, 强调人的行为、个体因素与环境因素三者相互作用、共同影响个体的社会认知和行为学习。个体启动和维持新的行为, 不仅是因为观察学习而受到结果强化的结果, 还会通过一些符号化表征(Symbolic Representation)形成内在的认知模型, 来回忆、解释甚至预测行为的结果(Bandura, 2009)。其中, 具身模拟(Embodied Simulation)和抽象推理(Abstract Inferences)是社会认知的两个主要途径, 前者是通过镜像神经元系统对他人的情绪和行为进行自动化表征来理解他人, 后者是从观察、推理和指令中主动构建关于他人的心理理论(Theory of Mind, ToM), 并解释或预测他人的心理状态和行为模式(Alcalá-López et al., 2019)。当个体经历自杀暴露时, 可能会自动激活大脑的镜像神经系统而产生无意识的“镜像反应”, 使观察者亲身体会到自杀者的心理和行为状态, 也可能会激活抽象推理系统, 使个体对自杀者的意图、动机和自杀行为进行认知推断和解释, 评估自杀作为问题解决方案的可行性。而社会认知过程会受到个体因素的影响。如果自杀暴露者的心智化(Mentalization)能力存在缺陷, 就会难以区分自我和他人的心理状态(Self-other Distinction, SOD) (Luyten et al., 2020), 他们可能会无法有效调节镜像神经系统产生的具身体验而产生对自杀者的病理性认同(Pathological Identification), 也可能把自己的心理状态投射到自杀者身上而产生投射性认同(Projective Identification), 导致自身的情绪反应过度或模仿自杀行为(Haw et al., 2013; Gauld et al., 2019) (见图 1)。有研究提供了认同在自杀传染中的作用证据: Hong 等人(2019)发现, 那些在观看自杀网剧时感受到负面情绪增加的年轻人, 更有可能认同自杀的主角, 并认为该剧增加了自身的自杀风险; Till 等人(2015)采用观看自杀电影的实验方法发现, 认同主角且基线自杀风险较高的人会认为主角更有吸引力、更具现实感、与自己的生活更相关, 在观看电影后也报告有更强的自杀意念。总之, 自杀传染不是简单的行为模仿, 而是涉及神经、认知、情感、社会多个层面的复杂过程。尽管 SCT 理论框架相对抽象, 且针对符号化表征、具身模拟、心智化、自我-他人区分、认同

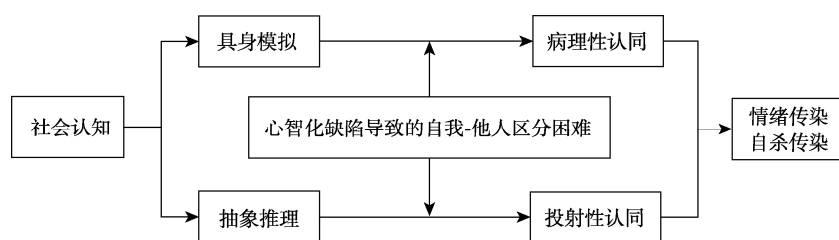


图1 基于社会认知理论和心智化能力的自杀传染机制

及共情反应等核心变量的实证研究尚显不足,但是对预防自杀传染具有重要的启示。研究者可以从认知干预入手,通过调整自杀暴露者对自杀行为的认知推理与信念系统、提升其自我-他人区分相关的心智化能力等,来降低不良认同的风险,减少情绪传染和自杀传染的几率。

此外,也有学者依据 IPTS 和 IMV 理论解释自杀传染。两者都认为自杀暴露个体从自杀意念向行动转变的过程中起着重要作用。自杀暴露可以增加个体自杀意念的可及性、自杀能力(减少死亡恐惧感知、增加死亡无畏感),也会改变个体对自杀的态度(如认为自杀是不可避免、不可预防的、可选择的)(Ma-Kellams et al., 2018; Soberay et al., 2021; Lee et al., 2022)。IPTS 和 IMV 也将自杀心理意象视为意念-行动转变的因素之一,自杀暴露会引发个体产生接近自杀的心理意象,如导致心理失控的侵入性画面、自杀可作为解决方案的认知闪回、理想无法实现的意象、自杀过程与结果想象等,进而激活和强化高痛苦个体的困顿体验,加重归属感受挫或累赘感知(Nilsson et al., 2023)。有精神障碍或自杀风险者会更深入地处理自杀暴露信息,通过想象性代入将自己投射至自杀者的故事情境中,这一过程也会强化自杀意念甚至美化自杀、减少死亡恐惧感知,加速从意念到行动转变的进程(Liu, Huang, et al., 2020)。这再次说明,自杀传染是由个体易感性与环境因素交互作用的结果,需通过认知干预、社会支持与环境调控形成多维防御网络。

上述关于自杀传染机制的理论解释具有跨群体、跨情境的适用性,能够解释不同人群和不同暴露类型中的自杀传染现象,可为理解自杀传染过程和自杀后干预提供重要的概念框架和实践依据。未来研究者可进一步从多方面深化理论验证:就传染病模型而言,可考察个体易感性因素、直接/间接暴露的危害差异、不同自杀事件的毒性强

度、是否存在毒性剂量效应等问题;针对 SIT 理论,可运用自然语言处理技术(Natural Language Processing)解析亚文化群体中自杀相关符号的意义生成过程与传播轨迹;对于 SCT 理论,则需寻找认知推理、具身模拟、心智化等核心变量的代理指标,比较易感与非易感群体的差异,或借助神经成像技术监测镜像神经系统的反应特征与自杀暴露者的心理反应关联。此外,通过质性研究来收集暴露者的心理反应过程和叙事资料,也可为各理论机制的整合提供依据,从而构建更完善的自杀传染机制理论体系。

4 自杀暴露后的干预

Shneidman 最早提出自杀后干预一词,强调应当重视对自杀丧亲者的支持和干预,并将自杀后干预视为预防未来自杀的一种直接形式(转引自 Bell & Westoby, 2022)。正如 Andriessen, Krysinaka 和 Hill 等人(2019)的定义所述,自杀后干预是“由自杀丧亲者或与自杀丧亲者一起制定的为自杀丧亲者开发的活动,旨在促进自杀后的恢复,并防止包括自杀行为在内的不良后果”。近年来,将所有因自杀暴露而受影响的人都纳入到自杀后干预范畴之内已成为一项基本共识。Cook 等人(2015)指出应扩展自杀后干预的对象,对自杀后干预的定义更为全面,即“自杀事件发生后进行有组织的反应,以一种综合、平衡和有效的方式促进自杀丧亲者从悲伤和痛苦中愈合、减轻对自杀暴露者的其他负面影响,并防止自杀暴露后高危人群自杀”。但目前的自杀后干预实践仍然聚焦自杀丧亲者,对众多自杀暴露者的自杀后干预很难落地,不足以缓解自杀事件引发的大范围负性影响。

4.1 对自杀丧亲者的自杀后干预

目前对自杀丧亲者的干预方法主要包括个体干预、同伴支持小组、团体干预、社区干预和在

线资源使用几类,对同伴支持小组、团体干预和社区干预的论述稍多。

个体干预即心理咨询与治疗。Jordan (2020)指出,对自杀丧亲者的心理干预应当以缓解创伤、整合丧失以及与自杀经历和解为核心目标,包括恢复安全感和控制感、修复认知和信念系统、构建心理缓冲空间、提升社交调节能力、修复与逝者的联结关系、重构逝者生命叙事以及重拾生活意义等关键任务,治疗师需要提供稳定的支持性关系和积极的心理教育,帮助自杀丧亲者理性认识自杀成因并接纳自身的心理痛苦,进而促进适应性应对。借鉴针对其他丧亲者的认知哀伤疗法(Cognitive Grief Therapy)对自杀丧亲者进行为期 16 周的结构化治疗,也能提升其药物治疗依从性,降低自杀意念发生率和 PGD 症状(Zisook et al., 2018)。个体干预能够重点处理创伤与哀伤症状,对于长期自杀丧亲者是非常必要的,应当鼓励其积极求助。临床心理学家在提供服务前应当接受系统的自杀丧亲治疗专项培训。

同伴支持小组发展较早且被论述的最多,起初由自杀丧亲者自主发起,通常为开放滚动式小组,成员之间通过经验分享、应对策略学习、心理教育和情感支持等方式实现互助,是介于非专业助人和专业助人之间的中间形式。其主要优势在于成员间的同质性体验能够有效缓解自杀丧亲者的孤立感与污名感知(O'Connell et al., 2024),但是非专业带领者可能因缺乏临床训练而无法妥善处理危机情境,导致小组内过度聚焦创伤经历、致使自杀丧亲者情绪过度激活(Westerlund, 2020)。Bartone 等人(2018)指出,有效的同伴支持项目需满足可及性、保密性、专业性等基本要求,要与专业机构建立协作机制、严格筛选培训带领者,并为带领者提供持续督导。优化后的同伴支持小组通常由经过培训的自杀丧亲者单独带领或与 MHP 专业人员共同带领(McIntosh, 2017; Ali & Lucock, 2020),以半结构化的方式进行(Griffin et al., 2022)。虽然有参与者表示同伴支持小组有助于理解和应对心理痛苦、获得情感支持和资源信息,但成员间的个体差异可能削弱同质化支持的普适性,致使部分参与者获益受限(Ali & Lucock, 2020)。相较而言,由 MHP 主导的团体干预虽与同伴支持小组形式近似,却具备更高的安全性,干预方法也更加多元。例如, CBT 取向的团

体心理教育团体(Berardelli et al., 2020)和在线小组(Wagner et al., 2022),针对成年人的正念周末静修(Scocco et al., 2022),针对父母自杀的儿童青少年的周末哀伤支持营(Support Weekends or Grief Support Camp) (Krysinska et al., 2024),以及艺术团体干预(Strouse et al., 2021)等,干预效果显著。团体干预通常也以结构化或半结构化的方案为基础,系统阐释自杀丧亲的典型反应、哀伤进程及自杀行为机制,通过心理教育、阅读写作、艺术创作、文体练习及正念训练等活动来强化团体情感联结、促进个体情感表达和叙事重构,从而缓解自杀丧亲者的心理痛苦。但是这两类干预的适用对象标准尚不明晰,需要未来研究进一步明确。此外,由自杀丧亲者自主发起的在线支持小组、纪念网站或论坛,以及公益组织提供的在线资源可作为传统同伴支持小组与团体干预的延伸,其优势是能够提供更自由的讨论空间、提升部分参与者的心理健康满意度(Carlson et al., 2025),但是无监督的网络互动可能加剧部分个体的反刍倾向(Westerlund, 2020)。自杀丧亲者使用在线支持社群时应当谨慎,最好与线下的专业干预协同使用。

社区干预以积极的外展支持(Active Outreach Support)为代表,是通过志愿者(自杀丧亲者、MHP、应急响应人员等)到自杀现场开展支持性援助,或进行入户/电话访问,为自杀丧亲者提供现实帮助、资源信息及转介服务(McIntosh et al., 2017)。其中比较有代表性的是美国的本地自杀丧亲者外展服务(Local Outreach to Suicide Survivors, LOSS) (Abbate et al., 2022),澳大利亚的全国性自杀后干预服务 StandBy (Maple et al., 2019)和初级保健导航员模型(the Primary Care Navigator Model) (Hill et al., 2022)等,其核心价值在于事件发生后即时响应、主动接触自杀丧亲者,建立心理服务对接机制并实施快速转诊。这能够克服传统心理干预的地理限制、污名及求助动机不足等障碍,实现干预窗口前移。确有证据表明,积极的外展服务可以有效缩短自杀丧亲者从经历自杀暴露到求助的时间间隔(Abbate et al., 2022),接受服务的个体在自杀风险、社会支持缺失和孤独感方面明显低于未接受服务者(Gehrmann et al., 2020)。但此类干预需要不同机构间相互合作,对政策支持 and 人力物力资源的要求较高。

近几年的综述及元分析表明,针对自杀丧亲者的干预研究在干预方法、对象筛选、对照组设置及结果测量方面存在明显的异质性,研究结果之间难以整合(Ramamurthy et al., 2025)。部分证据支持上述干预方法可有效缓解自杀丧亲者的创伤/哀伤症状、心理痛苦及自杀意念,其中最有效的机制是帮助自杀丧亲者建立支持性联结,在共情共鸣的社群环境中获得理解与归属感(Andriessen, Krysinska, Hill, et al., 2019; Gehrmann et al., 2020; Abbate et al., 2022)。对自杀丧亲者的心理支持还可以在医疗、工作、心理健康和预期寿命等一系列社会经济指标上节省成本,成本效益良好(Comans et al., 2013)。但是这些干预方法的长期疗效证据不足,参与者在随访时的 PTSD、PGD 结果并未获得显著改善(Andriessen, Krysinska, Hill, et al., 2019; Strouse et al., 2021)。其中一个关键原因可能是针对自杀丧亲者的专业服务体系存在结构性缺陷:由 MHP 专业人员提供的干预资源匮乏,缺乏循证的干预方案和针对 MHP 的自杀后干预实务训练。许多自杀丧亲者表示因缺乏求助渠道而得不到足够的专业支持(Ligier et al., 2020)。因此,相关专家学者需要加快循证干预方法研究,积极构建专业化的服务体系,开展自杀丧亲干预的专业培训和督导,也要加强技术创新与数字化转型,利用人工智能辅助诊疗和移动健康干预程序为自杀丧亲者提供科学、可及的服务。

4.2 系统的自杀后干预指南

为减轻自杀事件对众多自杀暴露者的负性影响,相关部门或机构应当在自杀事件发生后实施一系列的干预措施,以改善自杀暴露者的心理困扰、避免公众心理健康恶化、预防自杀传染。一些国家和地区的行业协会或官方精神心理卫生部门发布了“自杀后干预指南”(Suicide Postvention Guidelines) (Andriessen, Krysinska, K lves, & Reavley, 2019)或“自杀聚集反应框架”(Suicide Cluster Response Frameworks) (Palmer et al., 2018) (以下统称为指南),呼吁创建和维持必要的资源、设施和服务系统,以有效应对自杀事件,并指导利益相关方有组织、有针对性地采取干预措施(Cook et al., 2015)。大多数指南侧重于学校内部、居民社区或特定的工作场所(如消防部门、精神科住院病房),也有指南特别提及了少数民族或性少数人群等特殊群体(Gulliver et al., 2016;

Beyraghi et al., 2023; Andriessen, Krysinska, K lves, & Reavley, 2019; Ramamurthy et al., 2025),并强调多方利益相关者要分工协作(Hill & Robinson, 2022)。

大多数指南是基于危机干预模式和专家共识经验而开发的,以自杀事件发生后近端时间内的即时干预为重心。其主要内容包括:建立自杀后干预团队和应急预案、初期应急响应(确认信息、发布通告、统筹资源)、安全谈论自杀(指导媒体、家属、个人和团体以适当的方式交流和传播自杀信息)、支持自杀暴露者、预防自杀传染(筛查高风险/脆弱群体、实施危机干预)以及其他善后事宜(对纪念活动、恢复秩序、长期心理援助、未来自杀预防教育项目的建议)等内容(Aluri et al., 2023)。其中,对自杀暴露者的心理支持策略可参照公共卫生模型(the Public Health Model),根据自杀暴露者受影响的程度来对其提供相对应的干预措施(Andriessen, Krysinska, K lves, & Reavley, 2019):对所有自杀暴露者提供非正式的社会支持和心理教育(Universal Strategies, 普遍性干预),对轻度受影响者提供个体咨询、团体干预、互助小组等服务>Selective Strategies, 选择性干预),将高度痛苦和/或高精神障碍风险者转介至医院精神科或心理治疗机构(Indicated Strategies, 针对性干预) (见图 2)。在自杀后干预中,重视自杀暴露者的心理痛苦、突破自杀话题禁忌并鼓励其谈论感受、以此为契机开展自杀预防教育等,都非常重要(Mueller & Abrutyn, 2024)。自杀聚集反应框架还会关注对自杀死亡和自杀未遂的常规监测及聚集检测,以便及时预警并介入干预(Hill & Robinson, 2022)。

现有的指南为自杀后干预实践提供了重要的指导框架,涵盖了从个体到社区层面的全方位干预体系。但目前仅有少量研究报告了实践的效果:香港某社区在实施系统的自杀后干预项目 5 年后的自杀率显著下降(三个对照社区无此趋势) (Lai et al., 2020); 韩国一所学校遵循指南实施自杀后干预 5 个月后,创伤组学生的 PTSD、PGD、焦虑和抑郁症状均显著下降(Cha et al., 2018); 斯洛文尼亚四所学校也报告,指南有助于提升学校的危机应对效能,即能够快速获取当地精神卫生资源并有效地为受影响的学生、家长提供专业而长期的支持(Podlogar et al., 2022)。这些有限但一致的支持

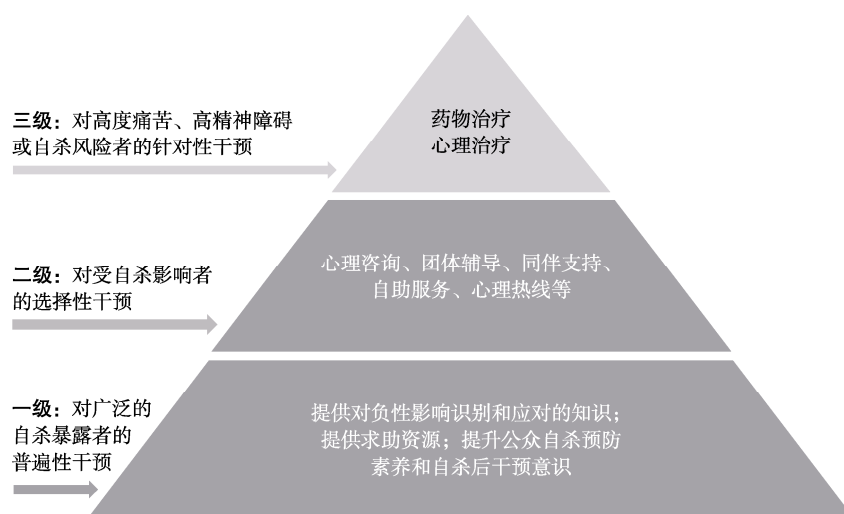


图2 自杀后干预的公共卫生模型

证据表明,系统的自杀后干预具有良好的临床价值和实践意义,各利益相关方有必要学习并落实自杀后干预指南。

当然,现有的自杀后干预指南也存在诸多局限。首先是应用范围有限。指南主要是基于学校、社区等地理位置比较集中的场域,重点预防自杀“点聚集”现象,对网络媒体和某些线上社群中的自杀后干预指导有限,也较少关注对虚拟暴露的干预。二是效果证据不足,尚未建立循证的自杀后干预指南。理想情况下,应采用纵向数据来评估指南的可行性和有效性,但由于伦理审批、样本招募和对照组监测等现实困难,捕捉和衡量自杀后干预对自杀传染等罕见现象的影响研究成本高昂且难以执行。目前也没有关于发布自杀通告、安全谈论自杀、纪念活动等具体措施建议的可行性和有效性的研究报告。三是理论建议与实践转化之间存在多重障碍,包括资源分配不均、专业人才短缺以及文化污名等现实挑战。指南主要提供纲领性的建议,对相关培训项目、具体操作方法与工具的描述也很有限(Williams et al., 2022),其中提及的多数专业人员或学校心理学家表示并不了解自杀后干预的知识和技能,也未接受过相关培训(Tiatia-Seath et al., 2019; O'Neill et al., 2020)。一些实施过自杀后干预项目的利益相关者表示,他们并不清楚责任或牵头部门,在识别高风险的自杀暴露者、监控和引导舆论等方面感到困难和经验不足,MHP 专业队伍的人力资源短缺

也会限制可持续的自杀后干预活动(Hill & Robinson, 2022)。更关键的是,许多组织机构对自杀后干预并不理解和接受,一些官员对自杀持污名化态度、拒绝开展自杀后干预工作,也避免发起任何与自杀相关的活动(Lai et al., 2020)。四是文化适用性有待考证。现有指南对不同族群和社会经济文化背景的适用性考虑不足,在东方文化背景下需要改良并验证。未来研究与实践需着力突破这些系统性壁垒,促进跨部门协作、本土化适应和技术创新,逐步建立可持续的自杀后干预服务体系。

5 研究总结与展望

现有的自杀暴露及其负性影响与干预研究回应了大众的心理关切,但是仍然存在诸多局限。一是研究重心偏向于自杀丧亲者,对自杀暴露负性影响、自杀后干预方法与效果的研究均以自杀者的亲友为主;二是对易感人群的分类和识别不精准,虽已知自杀丧亲者、青少年和年轻人、精神障碍患者和有自杀风险者等人为易感人群,但这对于如何在广泛的自杀暴露者中识别受重大影响个体的作用有限;三是对负性影响机制的实证研究不深入,对自杀丧亲者的创伤/哀伤维持机制探索多局限于少数变量间的中介或调节效应分析,对自杀传染机制的论述仍停留经验解释或对传统理论的演绎推测层面,缺乏对个体内在认知、情感与行为影响路径的实证剖析与验证;四是自杀

后干预体系存在明显短板,对自杀丧亲者的专业化服务供给不足,对非丧亲自杀暴露者的干预方法与效果研究欠缺,加之方法学局限与现实条件约束,现行自杀后干预指南的循证基础薄弱。未来可能的研究方向如下。

5.1 扩展研究对象,更新调查工具

未来研究者亟需在非丧亲的自杀暴露者中推进高质量的实证探索,重点关注青少年和年轻人、精神障碍患者和有自杀倾向者等易感人群对自杀事件的情绪、认知与行为反应及其时序特征。同时,研究者也要高度重视在社交媒体中传播的自杀行为信息的负性影响,特别是网络用户对自杀事件进行的指数级扩散与信息迭代对自杀暴露者造成的多重伤害。

此外,自杀暴露是个体的生活经历而非心理特质,许多研究采用一道简易的题目来询问受访者认识的人中是否有人自杀(只评估自杀暴露的存在与否),有研究仅纳入最近一年内暴露于自杀行为的样本。这样无法明确单次暴露与多重暴露、不同暴露类型的负性影响之区别。缺少标准化的调查工具,会导致不同研究之间的结果难以比较和整合。未来需要设计更加细致的自杀暴露调查问卷,通过收集自杀暴露的时间、类型、频次、与自杀者的关系等信息量化自杀暴露的特征,在此基础上开展高质量的队列研究或纵向研究,探索不同自杀暴露情况对不同人群带来的影响及其异同。在对自杀暴露的负性影响量化研究中,学者们也要改变仅使用传统心理指标(PTSD、PGD、抑郁、焦虑、自杀意念和行为等)来判断自杀暴露者所受影响的研究现状。未来需要增加质性或现象学方法来全面捕捉自杀暴露后个体的复杂心理反应,用以开发自杀暴露的负性影响量表或选用更具特异性的测量工具来评估自杀暴露的负性影响之维度和程度,为后续自杀暴露风险人群的识别分类打下坚实基础。

5.2 明确易感人群,加强机制研究

一是重视自杀暴露者的分类与排查。未来研究者需要在充分掌握自杀暴露者的复杂心理反应测量指标的基础上,开展大规模的横断和纵向调查,运用潜在剖面分析、类别分析或转变分析方法,探索轻度受影响者与重度受影响者的类别与划分依据。其次,研究者可尝试使用网络分析、机器学习等方法,分析自杀暴露者的人口统计学

变量、心理特征和自杀暴露特征对其负性影响的预测作用,明确自杀暴露的保护性因素、危险性因素及其关系路径与关键节点,挑选具有良好预测效能的关键变量来构建自杀传染的风险分层模型。对于网络自杀暴露,研究者还可以借助自然语言处理技术,对相关个体的网络言语信息进行深入分析,以识别其内在认知模式与情感状态、外显行为倾向特征,从而筛选出自杀传染的高风险人群,并为后续实施个性化的自杀后干预措施提供依据。

二是加强机制研究,明确干预靶点。导致自杀丧亲者的意义建构与责任归因困境的其他因素,如与自杀者关系破裂、家庭内的冲突或自杀交流禁忌、家族凝聚力过高等因素,均有可能阻碍自杀丧亲者从创伤/哀伤中恢复(Jordan, 2020; Chen, 2023),未来研究者可探究这些变量对自杀丧亲者心理痛苦的影响。在自杀传染方面,研究者一方面可以通过质性研究,访谈有自杀意念或行为的个体,探讨自杀暴露对其情绪反应、自杀意念或行为的影响过程,来寻找引发情绪传染或自杀传染的关键变量,进行理论整合。另一方面也需要通过量化研究,采用队列研究、对照组试验和认知神经科学等方法,验证基于 SCT、SIT、IPTs、IMV 的理论框架的情绪与自杀传染机制,检验群体意义建构、社会认知、自杀能力、自杀心理意象等因素在自杀暴露与负性影响之间的关键作用,在此基础上确定干预靶点。例如,研究者可以设计对自杀行为的群体归因多版本实验材料,对自杀暴露者实施阅读干预,随后检验参与者对他人自杀行为归因方式的组间差异,来验证群体意义建构对自杀暴露者的影响;或采用问卷调查法检验“心智化缺陷→病理性认同/投射性认同→情绪传染/自杀传染”的机制路径,来衡量提升自杀暴露者的心智化能力对阻断情绪与自杀传染链的潜在价值。

5.3 加强自杀后干预研究,构建循证干预指南

相关专家学者应当重视自杀丧亲干预的实践与效果检验,以弥补专业化干预不足的短板。唐苏勤等人(2025)的元分析发现,针对普通自杀丧亲者的以 CBT 取向为主的网络化干预具有良好的效果,干预次数在 10 次以上、有治疗反馈的治疗效果更佳。网络化接纳承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)干预程序也表现出改

善丧亲者哀伤症状的积极前景(Willi et al., 2024)。未来研究者可根据 CBT、ACT、正念或叙事等疗法设计网络化的干预程序, 为自杀丧亲者提供更可及的心理服务。干预程序也应高度契合自杀丧亲者的创伤与哀伤症状不断交织的萎顿困境, 重点处理其内疚、责备、羞耻等负性认知与情绪和意义建构困境, 并将嵌入 PTSD、PGD 或其他效果测量指标、进行正式效果反馈作为干预的一部分(余壮 等, 2021)。而对于长期自杀丧亲者, 治疗师还要对维持创伤/哀伤症状的其他危险性因素进行干预, 例如, 探索改善家庭关系或冲突的个体治疗方案及其有效性, 或者为其家庭提供心理支持(如 CBT 取向的家庭心理教育)甚至是家庭治疗。

针对学校或社区中的自杀暴露者, 相关专家学者应遵循公共卫生模型的三级框架, 对不同风险层级的人群制定差异化的干预方案并检验其有效性。例如, 在普遍性干预层面, 需以提升自杀预防素养和心理健康素养为核心目标来设计心理教育内容, 采用阅读干预、线上或线下课程干预等方式帮助自杀暴露者理解自杀行为和自身反应、减少自杀污名、提升心理助人与自助知识和意识。在选择性干预层面, 应以缓解负性认知、降低情绪传染为核心目标来设计团体干预或自助式干预方案, 帮助自杀暴露者正视其负性认知与情绪反应、学习应对技能、提升以自我-他人区分能力为核心的心智化水平。针对性干预的目标则为改善高风险者的临床症状、预防自杀传染, 相关工作需积极开展危机干预工作, 如转介高风险者、协调其家庭和社区资源予以现实支持。进行效果研究时, 研究者应尽量采取实验或准实验方法, 对应干预目标明确“核心效果指标集”, 以提升结果的可靠性和可比较性。对于自杀后干预指南的其他成分, 如对发布自杀事件通告、安全谈论自杀、开展纪念活动的建议, 也要开展调查研究以了解自杀暴露者的心理需求, 以平衡公众心理需求满足与过度暴露之间的矛盾。总之, 循证的自杀后干预指南应当明确哪些措施对于哪些自杀暴露者的何种改善目标是合适且有效的。

对于网络自杀暴露或虚拟暴露而言, 应以普遍性干预为主导, 开展网络心理教育研究。例如, 在社交媒体干预中, 向网络社群推送心理教育内容, 有助于引导用户安全地讨论自杀话题, 并促

进彼此间的支持行为, Robinson 团队开发的聊天安全(Chatsafe)项目就是一种积极尝试(La Sala et al., 2023)。此外, 专业学者也应建议社交媒体平台完善内容审核机制, 优化推送算法及其伦理规范, 对易感用户减少自杀信息的推送, 增加心理健康服务资源及正向信息的推送。

5.4 减少干预与求助障碍, 开展本土干预实践

由于缺乏相应的理论、政策和专业指导, 且 MPH 专业人员匮乏、自杀后干预胜任力不足, 我国大陆地区的自杀后干预实践基础非常薄弱。而且, 我国传统的“自杀污名”与“死亡禁忌”文化, 也是阻碍专业化自杀后干预体系建立和自杀暴露者求助的关键因素。自杀事件会导致群体“面子”的丧失, 自杀者的家庭或学校会因害怕家族/学校声誉受到影响而选择隐瞒自杀事件(Zou et al., 2022), 一些社区则会拒绝任何自杀后干预实践(Lai et al., 2020)。在个体层面, 绝大部分自杀丧亲者特别是男性会因照顾家人的责任和哀伤交流禁忌而选择隐藏悲痛、避免提及自杀事件(Li et al., 2024; Chan & Cheung, 2022), 也会刻意与他人保持距离, 成为“隐形群体”(Chan & Cheung, 2022); 而那些与自杀者产生共鸣或将自杀者视为同类的自杀暴露者, 也会因媒体或他人对自杀者的负面评价和异化(Lai et al., 2021; Zou et al., 2022)而感到被伤害或产生自我怀疑, 对求助行为有所顾忌。

因此, 未来的首要任务是加强 MHP 专业人员培训, 将自杀暴露、自杀传染及自杀后干预的基础知识和技能培训, 纳入到临床与咨询心理学硕士培养项目或 MHP 继续教育项目里的自杀预防与危机干预课程中去, 以提高专业人员对自杀暴露的认识、对自杀传染的警惕性和自杀后干预胜任力。其次是精简自杀后干预方案, 开展自杀后干预培训与实践。目前我国政府对学校心理健康教育的政策支持力度不断加大, 为开展学校自杀后干预培训与实践提供了有利条件。但仍然要精简自杀后干预方案以降低实施难度和阻力, 主要以发布自杀通告和安全谈论自杀倡议、开展三级干预框架为重点, 也要顺应学校班级文化制度, 培训班主任或辅导员进行普遍性干预, 培训心理教师进行选择性与针对性干预, 提醒家长关注自杀暴露学生的心理变化。第三是要持续改善我国文化中的自杀污名与死亡禁忌现象, 相关专家学者要积极争取政策支持和资金投入, 通过开展广

泛的公益自杀预防教育普及活动、自杀预防守门人培训等方式,帮助公众了解自杀现象及成因,明确自杀行为的多因素性、可治疗性及求助有效性,以提升公众的自杀预防素养和心理健康素养、减轻对自杀者及自杀丧亲者的偏见与歧视,也能提升公众对自杀研究和干预项目的接受程度。此外,还可以建议主流媒体在报道自杀事件时,在遵循自杀报道指南的基础上鼓励受影响的自杀暴露者求助。

参考文献

- 李涵. (2013). 254 例农村自杀遗族创伤后应激障碍及其相关因素研究 [硕士学位论文]. 大连医科大学.
- 余壮, 席居哲, 史燕伟, 江光荣. (2021). 正式反馈的发展与临床应用. *心理科学*, 44(1), 223–229.
- 唐苏勤, 彭闻捷, 余茵琪, 符仲芳. (2025). 丧亲人群网络化心理干预效果的系统综述与元分析. *心理科学进展*, 33(2), 256–273.
- 姚志英, 魏艳欣, 汪心婷, 张杰, 贾存显. (2022). 农村居民自杀行为暴露与自杀未遂关系的研究. *山东大学学报(医学版)*, 60(1), 86–92.
- 赵久波, 赵静波, 肖蓉, 杨雪岭, 张小远. (2013). 中国大学生自杀死亡接触状况及其在生活事件与自杀风险之间的调节效应. *南方医科大学学报*, 33(8), 1111–1116.
- Abbate, L., Chopra, J., Poole, H., & Saini, P. (2022). Evaluating postvention services and the acceptability of models of postvention: A systematic review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 90(2), 865–905. <https://doi.org/10.1177/00302228221112723>
- Abrutyn, S., & Mueller, A. S. (2014). Are suicidal behaviors contagious in adolescence? Using longitudinal data to examine suicide suggestion. *American Sociological Review*, 79(2), 211–227. <https://doi.org/10.1177/0003122413519445>
- Abrutyn, S., Mueller, A. S., & Osborne, M. (2020). Rekeying cultural scripts for youth suicide: How social networks facilitate suicide diffusion and suicide clusters following exposure to suicide. *Society and Mental Health*, 10(2), 112–135. <https://doi.org/10.1177/2156869319834063>
- Alcalá-López, D., Vogeley, K., Binkofski, F., & Bzdok, D. (2019). Building blocks of social cognition: Mirror, mentalize, share? *Cortex*, 118, 4–18. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.05.006>
- Ali, F., & Lucock, M. (2020). 'It's like getting a group hug and you can cry there and be yourself and they understand': Family members' experiences of using a suicide bereavement peer support group. *Bereavement Care*, 39(2), 51–58. <https://doi.org/10.1080/02682621.2020.1771951>
- Aluri, J., Haddad, J. M., Parke, S., Schwartz, V., Joshi, S. V., Menon, M., & Conrad, R. C. (2023). Responding to suicide in school communities: An examination of postvention guidance from expert recommendations and empirical studies. *Current Psychiatry Reports*, 25(8), 345–356. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01431-x>
- Andriessen, K., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2016). Pre- and postloss features of adolescent suicide bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 40(4), 229–246. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1128497>
- Andriessen, K., Krysinaka, K., & Castelli Dransart, D. A. (2020). Editorial: Grief after suicide: A health perspective on needs, effective help, and personal growth. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 614405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.614405>
- Andriessen, K., Krysinaka, K., & Grad, O. T. (2017). Current Understandings of Suicide Bereavement. In K. Andriessen, K. Krysinaka, O. T. Grad (Eds.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (pp.3–16). Hogrefe Publishing GmbH. <https://doi.org/10.1027/00493-000>
- Andriessen, K., Krysinaka, K., Hill, N. T. M., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: A systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19, 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>
- Andriessen, K., Krysinaka, K., Kølves, K., & Reavley, N. (2019). Suicide postvention service models and guidelines 2014–2019: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02677>
- Andriessen, K., Rahman, B., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2017). Prevalence of exposure to suicide: A meta-analysis of population-based studies. *Journal of Psychiatric Research*, 88, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.01.017>
- Athey, A., Overholser, J. C., & Beale, E. E. (2022). Depressed adolescents' exposure to suicide attempts and suicide loss. *Death Studies*, 46(8), 1862–1869. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864063>
- Azorina, V., Morant, N., Nesse, H., Stevenson, F., Osborn, D., King, M., & Pitman, A. (2019). The perceived impact of suicide bereavement on specific interpersonal relationships: A qualitative study of survey data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), Article 1801. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101801>
- Bahamón, M. J., Javela, J. J., Vinaccia, S., Matar-Khalil, S., Cabezas-Corcione, A., & Cuesta, E. E. (2023). Risk and protective factors in Ecuadorian adolescent survivors of Suicide. *Children*, 10(3), Article 549. <https://doi.org/10.3390/children10030549>
- Bandura, A. (2009). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299. http://dx.doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Bartone, P. T., Bartone, J. V., Gileno, Z., & Violanti, J. M. (2018). Exploration into best practices in peer support for bereaved survivors. *Death Studies*, 42(9), 555–568. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1414087>
- Bell, J., & Westoby, C. (2021). Suicide exposure in a polymediated age. *Frontiers in Psychology*, 12, Article

694280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694280>
- Bell, J., & Westoby, C. (2022). The aftermath of a suicide: Social media exposure and implications for postvention. In M. Pompili, (Ed.), *Suicide Risk Assessment and Prevention* (pp. 579–594). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41319-4_32-1
- Berardelli, I., Erbuto, D., Rogante, E., Sarubbi, S., Lester, D., & Pompili, M. (2020). Making sense of the unique pain of survivors: A psychoeducational approach for suicide bereavement. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01244>
- Beyraghi, N., Soklaridis, S., Srikanthan, C., Roda, T., Buckley, L., & Waddell, A. (2023). Impact of suicide on fellow patients exposed to suicide in clinical settings and postvention strategies: A scoping review. *Current Psychosomatic Research*, 1(3), 300–315. <https://doi.org/10.32598/cpr.1.3.35.1>
- Bhullar, N., Sanford, R. L., & Maple, M. (2021). Profiling suicide exposure risk factors for psychological distress: An empirical test of the proposed continuum of survivorship model. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 692363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692363>
- Bridge, J. A., Greenhouse, J. B., Ruch, D., Stevens, J., Ackerman, J., Sheftall, A. H., ... Campo, J. V. (2020). Association between the release of Netflix's 13 Reasons Why and suicide rates in the United States: An interrupted time series analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(2), 236–243. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.04.020>
- Canetto, S. S., Antonelli, P., Ciccotti, A., Dettore, D., & Lamis, D. A. (2021). Suicidal as normal – A lesbian, gay, and bisexual youth script? *Crisis*, 42(4), 292–300. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000730>
- Carlson, C., Tarrant, J., Eckersley, M., & Vindin, P. (2025). Reflections from a community capacity building forum to support people bereaved by suicide. *Australian Social Work*, <https://doi.org/10.1080/0312407X.2024.2447289>
- Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2019). How many people are exposed to suicide? Not six. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 529–534. <https://doi.org/10.1111/sltb.12450>
- Cerel, J., Maple, M., van de Venne, J., Moore, M., Flaherty, C., & Brown, M. (2016). Exposure to suicide in the community: Prevalence and correlates in one U.S. state. *Public Health Reports*, 131(1), 100–107. <https://doi.org/10.1177/003335491613100116>
- Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., Maple, M., & Marshall, D. (2014). The continuum of “survivorship”: Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(6), 591–600. <https://doi.org/10.1111/sltb.12093>
- Cerel, J., & Sanford, R. L. (2018). It's not who you know, it's how you think you know them: Suicide exposure and suicide bereavement. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 71(1), 76–96. <https://doi.org/10.1080/00797308.2017.1415066>
- Cerel, J., Tucker, R. R., Aboussouan, A., & Snow, A. (2021). Suicide exposure in transgender and gender diverse adults. *Journal of Affective Disorders*, 278, 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.045>
- Cha, J. M., Kim, J. E., Kim, M. A., Shim, B., Cha, M. J., Lee, J. J., Han, D. H., & Chung, U. S. (2018). Five months follow-up study of school-based crisis intervention for Korean high school students who experienced a peer suicide. *Journal of Korean Medical Science*, 33(28), Article e192. <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e192>
- Chan, S., Denny, S., Fleming, T., Fortune, S., Peiris-John, R., & Dyson, B. (2018). Exposure to suicide behaviour and individual risk of self-harm: Findings from a nationally representative New Zealand high school survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 349–356. <https://doi.org/10.1177/0004867417710728>
- Chan, T. M. S., & Cheung, M. (2022). The “men in grief” phenomenon among suicide bereaved Chinese men in Hong Kong. *Death Studies*, 46(8), 1845–1852. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1855609>
- Chen, Y. (2023). *Living in the shadow of a loved one's suicide: family members' suicide bereavement experiences and the family-level impact of suicide in China* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/c789fc3c-c1e4-4120-b8f6-f4c33a54ced1/download>
- Clark, K. A., Sexton, J. F., & McKay, T. (2023). Association of sexual orientation with exposure to suicide and related emotional distress among US adults. *Archives of Suicide Research*, 27(4), 1363–1372. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2127386>
- Comans, T., Visser, V., & Scuffham, P. (2013). Cost effectiveness of a community-based crisis intervention program for people bereaved by suicide. *Crisis*, 34(6), 390–397. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000210>
- Cook, F., Jordan, J. R., & Moyer, K. (2015). *Responding to grief, trauma, and distress after a suicide: U.S. national guidelines*. Survivors of Suicide Loss Task Force. <https://theactionalliance.org/resource/responding-grief-trauma-and-distress-after-suicide-us-national-guidelines>
- Davidson, L. E., Rosenberg, M. L., Mercy, J. A., Franklin, J., & Simmons, J. T. (1989). An epidemiologic study of risk factors in two teenage suicide clusters. *JAMA*, 262(19), 2687–2692. <https://doi.org/10.1001/jama.262.19.2687>
- del Carpio, L., Paul, S., Paterson, A., & Rasmussen, S. (2021). A systematic review of controlled studies of suicidal and self-harming behaviours in adolescents following bereavement by suicide. *PLOS ONE*, 16(7), Article e0254203. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254203>
- de Lyra, R. L., McKenzie, S. K., Every-Palmer, S., & Jenkin, G. (2021). Occupational exposure to suicide: A review of research on the experiences of mental health professionals and first responders. *PLOS ONE*, 16(4), Article e0251038. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251038>

- Erlangsen, A., Runeson, B., Bolton, J. M., Wilcox, H. C., Forman, J. L., Krogh, J., ... Conwell, Y. (2017). Association between spousal suicide and mental, physical, and social health Outcomes: A longitudinal and nationwide register-based study. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 456–464. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0226>
- Feigelman, W., & Cerel, J. (2020). Feelings of blameworthiness and their associations with the grieving process in suicide mourning. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00610>
- Feigelman, W., Cerel, J., Gutin, N., McIntosh, J. L., Gorman, B. S., Bottomley, J. S., & Edwards, A. (2024). Examining the associations between substance misuse and suicide bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, Article 0030222 8241254133. <https://doi.org/10.1177/00302228241254133>
- Feigelman, W., Cerel, J., & Sanford, R. (2018). Disclosure in traumatic deaths as correlates of differential mental health outcomes. *Death Studies*, 42(7), 456–462. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1372533>
- Gauld, C., Wathélet, M., Medjkane, F., Pauwels, N., Bougerol, T., & Notredame, C.-E. (2019). Construction and validation of an analytical grid about video representations of suicide (“MoVIES”). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), Article 2780. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152780>
- Gehrmann, M., Dixon, S. D., Visser, V. S., & Griffin, M. (2020). Evaluating the outcomes for bereaved people supported by a community-based suicide bereavement service. *Crisis*, 41(6), 437–444. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000658>
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death studies*, 46(8), 1870–1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
- Goulah-Pabst, D. M. (2023). Suicide loss survivors: Navigating social stigma and threats to social bonds. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 87(3), 769–792. <https://doi.org/10.1177/00302228211026513>
- Gould, M. S., Wallenstein, S., Kleinman, M. H., O’Carroll, P., & Mercy, J. (1990). Suicide clusters: An examination of age-specific effects. *American Journal of Public Health*, 80(2), 211–212. <https://doi.org/10.2105/AJPH.80.2.211>
- Griffin, E., O’Connell, S., Ruane-McAteer, E., Corcoran, P., & Arensman, E. (2022). Psychosocial outcomes of individuals attending a suicide bereavement peer support group: A follow-up study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Article 4076. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074076>
- Gulliver, S. B., Pennington, M. L., Leto, F., Cammarata, C., Ostiguy, W., Zavodny, C., Flynn, E. J., & Kimbrel, N. A. (2016). In the wake of suicide: Developing guidelines for suicide postvention in fire service. *Death Studies*, 40(2), 121–128. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1077357>
- Haw, C., Hawton, K., Niedzwiedz, C., & Platt, S. (2013). Suicide clusters: A review of risk factors and mechanisms. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(1), 97–108. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00130.x>
- Hawton, K., Hill, N. T. M., Gould, M., John, A., Lascelles, K., & Robinson, J. (2020). Clustering of suicides in children and adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 58–67. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30335-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30335-9)
- Hill, N. T. M., & Robinson, J. (2022). Responding to suicide clusters in the community: What do existing suicide cluster response frameworks recommend and how are they implemented? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), Article 4444. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084444>
- Hill, N. T. M., Robinson, J., Pirkis, J., Andriessen, K., Krysinska, K., Payne, A., ... Lampit, A. (2020). Association of suicidal behavior with exposure to suicide and suicide attempt: A systematic review and multilevel meta-analysis. *PLOS Medicine*, 17(3), Article e1003074. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003074>
- Hill, N. T. M., Walker, R., Andriessen, K., Bouras, H., Tan, S. R., Amaratia, P., ... Lin, A. (2022). Reach and perceived effectiveness of a community-led active outreach postvention intervention for people bereaved by suicide. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 1040323. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1040323>
- Ho, T. P., Leung, P. W. L., Hung, S. F., Lee, C. C., & Tang, C. P. (2000). The mental health of the peers of suicide completers and attempters. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(3), 301–308. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00614>
- Hofmann, L., & Wagner, B. (2024). Understanding the complexity of suicide loss: PTSD, complex PTSD and prolonged grief disorder following suicide bereavement. *Death Studies*, 49(7), 897–906. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2369858>
- Hong, V., Ewell Foster, C. J., Magness, C. S., McGuire, T. C., Smith, P. K., & King, C. A. (2019). 13 Reasons Why: Viewing patterns and perceived impact among youths at risk of suicide. *Psychiatric Services*, 70(2), 107–114. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800384>
- Hvidkjær, K. L., Ranning, A., Madsen, T., Fleischer, E., Eckardt, J. P., Hjorthøj, C., ... Erlangsen, A. (2021). People exposed to suicide attempts: Frequency, impact, and the support received. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(3), 467–477. <https://doi.org/10.1111/sltb.12720>
- Jang, J., Lee, G., Seo, J., Na, E. J., Park, J.-Y., & Jeon, H. J. (2020). Suicidal attempts, insomnia, and major depressive disorder among family members of suicide victims in South Korea. *Journal of Affective Disorders*, 272, 423–431. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.021>
- Joiner, T. E. (1999). The clustering and contagion of suicide. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 89–92. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00021>
- Jordan, J. R. (2020). Lessons learned: Forty years of clinical work with suicide loss survivors. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00766>

- Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (2011). Suicide bereavement: Why study survivors of suicide loss? In J. R. Jordan & J. L. McIntosh (Eds.), *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors* (pp. 3–17). Routledge/Taylor & Francis Group, New York. <https://doi.org/10.4324/9780203886045>
- Kaur, R., & Stedmon, J. (2022). A phenomenological enquiry into the impact of bereavement by suicide over the life course. *Mortality*, 27(1), 53–74. <https://doi.org/10.1080/13576275.2020.1823351>
- Kimbrel, N. A., Pennington, M. L., Cammarata, C. M., Leto, F., Ostiguy, W. J., & Gulliver, S. B. (2016). Is cumulative exposure to suicide attempts and deaths a risk factor for suicidal behavior among firefighters? A preliminary study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(6), 669–677. <https://doi.org/10.1111/sltb.12248>
- Kline, E. A., Ortin-Peralta, A., Polanco-Roman, L., & Miranda, R. (2022). Association between exposure to suicidal behaviors and suicide attempts among adolescents: The moderating role of prior psychiatric disorders. *Child Psychiatry & Human Development*, 53(2), 365–374. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01129-2>
- Kölves, K., Zhao, Q., Ross, V., Hawgood, J., Spence, S. H., & De Leo, D. (2020). Suicide and sudden death bereavement in Australia: A longitudinal study of family members over 2 years after death. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(1), 89–98. <https://doi.org/10.1177/0004867419882490>
- Krysinska, K., Currier, D., & Andriessen, K. (2024). Evaluation of a new online program for children bereaved by suicide: The views of children, parents, and facilitators. *Archives of Suicide Research*, 28(1), 384–398. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2185559>
- Kustanti, C. Y., Effendy, C., Fauk, N. K., Haryanti, P., Arifin, H., Isnanto, I., ... Ikaningtyas, N. (2024). A scoping review of theories and models applied for grief and bereavement projects. *Death Studies*, 49(7), 926–935. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2370460>
- La Sala, L., Pirkis, J., Cooper, C., Hill, N. T. M., Lamblin, M., Rajaram, G., ... Robinson, J. (2023). Acceptability and potential impact of the #chatsafe suicide postvention response among young people who have been exposed to suicide: Pilot study. *JMIR Human Factors*, 10, Article e44535. <https://doi.org/10.2196/44535>
- Lai, C. C. S., Law, Y. W., Shum, A. K. Y., Ip, F. W. L., & Yip, P. S. F. (2020). A community-based response to a suicide cluster: A Hong Kong experience. *Crisis*, 41(3), 163–171. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000616>
- Lai, K., Li, D., Peng, H., Zhao, J., & He, L. (2021). Assessing suicide reporting in top newspaper social media accounts in China: Content analysis study. *JMIR Mental Health*, 8(5), Article e26654. <https://doi.org/10.2196/26654>
- Lee, H., Kim, M. J., Hong, M., Rhee, S. J., Shin, D., Park, J.-I., Lee, H. J., Jung, H. Y., & Ahn, Y. M. (2022). Effect of suicidal loss on bereaved individuals' suicidal ideation: Structural equation model using attitudes towards suicide scale and moderation effect of interest in news media. *Journal of Affective Disorders*, 298, 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.085>
- Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. *Frontiers in psychiatry*, 11, Article 341. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00341>
- Levi-Belz, Y., Krysinska, K., & Andriessen, K. (2021). “Turning personal tragedy into triumph”: A systematic review and meta-analysis of studies on posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(3), 322–332. <https://doi.org/10.1037/tra0000977>
- Levi-Belz, Y., & Lev-Ari, L. (2019). Attachment styles and posttraumatic growth among suicide-loss survivors: The mediating role of interpersonal factors. *Crisis*, 40(3), 186–195. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000550>
- Levi-Belz, Y., & Rotem, N. (2022). The longitudinal contribution of attachment models and interpersonal factors to posttraumatic growth among suicide - loss survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 184–200. <https://doi.org/10.1002/jclp.23204>
- Li, Y., Chan, W. C. H., & Marrable, T. (2024). “I never told my family I was grieving for my mom”: The not - disclosing - grief experiences of parentally bereaved adolescents and young adults in Chinese families. *Family Process*, 63(1), 379–391. <https://doi.org/10.1111/famp.12865>
- Ligier, F., Rassy, J., Fortin, G., Van Haaster, I., Doyon, C., Brouillard, C., Séguin, M., & Lesage, A. (2020). Being pro-active in meeting the needs of suicide-bereaved survivors: Results from a systematic audit in Montréal. *BMC Public Health*, 20(1), Article 1534. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09636-y>
- Liu, X., Huang, J., Yu, N. X., Li, Q., & Zhu, T. (2020). Mediation effect of suicide-related social media use behaviors on the association between suicidal ideation and suicide attempt: Cross-sectional questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), Article e14940. <https://doi.org/10.2196/14940>
- Liu, Z. Z., Wang, Z. Y., Bo, Q. G., Qi, Z. B., Xu, R. J., Jia, C. X., & Liu, X. (2020). Suicidal behaviours among Chinese adolescents exposed to suicide attempt or death. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, Article e12. <https://doi.org/10.1017/s2045796018000756>
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
- Lynch, K. E., Gatsby, E., Viernes, B., Schliep, K. C., Whitcomb, B. W., Alba, P. R., DuVall, S. L., & Blosnich, J. R. (2020). Evaluation of suicide mortality among sexual minority US veterans from 2000 to 2017. *JAMA Network Open*, 3(12), Article e2031357. <https://doi.org/10.1001/>

- jamanetworkopen.2020.31357
- Ma-Kellams, C., Baek, J. H., & Or, F. (2018). Suicide contagion in response to widely publicized celebrity deaths: The roles of depressed affect, death-thought accessibility, and attitudes. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(2), 164–170. <https://doi.org/10.1037/ppm0000115>
- Maple, M., Cerel, J., Sanford, R., Pearce, T., & Jordan, J. (2017). Is exposure to suicide beyond kin associated with risk for suicidal behavior? A systematic review of the evidence. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(4), 461–474. <https://doi.org/10.1111/sltb.12308>
- Maple, M., McKay, K., Hess, N. C. L., Wayland, S., & Pearce, T. (2019). Providing support following exposure to suicide: A mixed method study. *Health & Social Care in the Community*, 27(4), 965–972. <https://doi.org/10.1111/hsc.12713>
- McDonnell, S., Flynn, S., Shaw, J., Smith, S., McGale, B., & Hunt, I. M. (2022). Suicide bereavement in the UK: Descriptive findings from a national survey. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 52(5), 887–897. <https://doi.org/10.1111/sltb.12874>
- McGill, K., Bhullar, N., Batterham, P. J., Carrandi, A., Wayland, S., & Maple, M. (2023). Key issues, challenges, and preferred supports for those bereaved by suicide: Insights from postvention experts. *Death Studies*, 47(5), 624–629. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2112318>
- McIntosh, J. L. (2017). Characteristics and effectiveness of suicide survivor support groups. In K. Andriessen, K. Krynska, & O. T. Grad (Eds.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (pp.117–130). Hogrefe Publishing GmbH. <https://doi.org/10.1177/0030222817744308>
- McIntosh, J. L., Bolton, I., Andriessen, K. & Campbell, F. (2017). History of survivor support. In K. Andriessen, K. Krynska, O. T. Grad (Eds.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (pp.101–116). Hogrefe Publishing GmbH. <https://doi.org/10.1027/00493-000>
- McNally, R. J., Robinaugh, D. J., Wu, G. W., Wang, L., Deserno, M. K., & Borsboom, D. (2015). Mental disorders as causal systems: A network approach to posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 836–849. <https://doi.org/10.1177/2167702614553230>
- Mirick, R. G., & Berkowitz, L. (2023). After a suicide death in a high school: Exploring students' perspectives. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 19(4), 336–353. <https://doi.org/10.1080/15524256.2023.2256481>
- Mitchell, K. J., Turner, H. A., & Jones, L. M. (2019). Youth exposure to suicide attempts: Relative impact on personal trauma symptoms. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(1), 109–115. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.09.008>
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2015). Suicidal disclosures among friends: Using social network data to understand suicide contagion. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 131–148. <https://doi.org/10.1177/0022146514568793>
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2024). *Life under pressure: The social roots of youth suicide and what to do about them* (pp. 136–161). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190847845.001.0001>
- Nam, I. (2016). Suicide bereavement and complicated grief: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 325–334. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1067099>
- Nelson, P. A., Cordingley, L., Kapur, N., Chew-Graham, C. A., Shaw, J., Smith, S., ... McDonnell, S. (2020). 'We're the first port of call'—Perspectives of ambulance staff on responding to deaths by suicide: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00722>
- Niederkrotenthaler, T., Braun, M., Pirkis, J., Till, B., Stack, S., Sinyor, M., ... Spittal, M. J. (2020). Association between suicide reporting in the media and suicide: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 368, Article m575. <https://doi.org/10.1136/bmj.m575>
- Niederkrotenthaler, T., Kirchner, S., Till, B., Sinyor, M., Tran, U. S., Pirkis, J., & Spittal, M. J. (2021). Systematic review and meta-analyses of suicidal outcomes following fictional portrayals of suicide and suicide attempt in entertainment media. *eClinicalMedicine*, 36, Article 100922. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100922>
- Nilsson, A. M., Waern, M., Ehnvall, A., & Skärsäter, I. (2023). The meaning of mental imagery in acute suicidal episodes: A qualitative exploration of lived experiences. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, Article 00302228231218562. <https://doi.org/10.1177/00302228231218562>
- O'Connell, S., Troya, M. I., Arensman, E., & Griffin, E. (2024). "That feeling of solidarity and not being alone is incredibly, incredibly healing": A qualitative study of participating in suicide bereavement peer support groups. *Death Studies*, 48(2), 176–186. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2201922>
- O'Connell, S., Tuomey, F., O'Brien, C., Daly, C., Ruane-McAteer, E., Khan, A., ... Griffin, E. (2023). *AfterWords: A survey of people bereaved by suicide in Ireland*. Cork and Dublin: National Suicide Research Foundation and HUGG. <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/connecting-for-life/publications/suicide-bereavement-survey.pdf>
- Oxle, N., Feigelman, W., & Sheehan, L. (2020). Perceived suicide stigma, secrecy about suicide loss and mental health outcomes. *Death Studies*, 44(4), 248–255. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1539052>
- O'Neill, J. C., Marraccini, M. E., Bledsoe, S. E., Knotek, S. E., & Tabori, A. V. (2020). Suicide postvention practices in schools: School psychologists' experiences, training, and knowledge. *School Psychology*, 35(1), 61–71. <https://doi.org/10.1037/spq0000331>
- Palmer, S., Inder, M., Shave, R., & Bushnell, J. (2018). *Postvention guidelines for the management of suicide*

- clusters. Clinical Advisory Services Aotearoa. <https://www.casa.org.nz/resources>
- Pitman, A., McDonald, K., Logeswaran, Y., Lewis, G., Cerel, J., Lewis, G., & Erlangsen, A. (2024). The role of depression and use of alcohol and other drugs after partner suicide in the association between suicide bereavement and suicide: Cohort study in the Danish population. *Psychological Medicine*, 54(9), 2273–2282. <https://doi.org/10.1017/S0033291724000448>
- Pitman, A., Rantell, K., Marston, L., King, M., & Osborn, D. (2017). Perceived stigma of sudden bereavement as a risk factor for suicidal thoughts and suicide Attempt: Analysis of British cross-sectional survey data on 3387 young bereaved adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 286. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030286>
- Podlogar, T., Šedivy, N. Z., Erjavec, A., Juričič, N. K., Kumperščak, H. G., Lekić, K., ... Zavasnik, A. (2022). *The first impressions of the usefulness of postvention guidelines for schools in Slovenia*. <https://www.researchgate.net/publication/372497469>
- Pouliot, L., Mishara, B. L., & Labelle, R. (2011). The Werther effect reconsidered in light of psychological vulnerabilities: Results of a pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 134(1–3), 488–496. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.050>
- Ramamurthy, C., Fraser, T., Kryszyska, K., Hawgood, J., Kölves, K., Reifels, L., Reavley, N., & Andriessen, K. (2025). Effectiveness of suicide postvention service models and guidelines 2014–2024: A scoping review. *Preventive Medicine*, 195, Article 108279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108279>
- Sanford, R. L., Frey, L. M., Thind, N., Butcher, B., & Maple, M. (2023). Unpacking the meaning of closeness, reconsidering the concept of impact in suicide exposure, and expanding beyond bereavement: “Just, I hope you don’t forget about us”. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, Article 00302228231196616. <https://doi.org/10.1177/00302228231196616>
- Sanford, R. L., Hawker, K., Wayland, S., & Maple, M. (2021). Workplace exposure to suicide among Australian mental health workers: A mixed - methods study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(1), 286–299. <https://doi.org/10.1111/inm.12783>
- Scocco, P., Arbien, M., Totaro, S., Guadagnini, M., Nucci, M., & SOPROXI Team. (2022). Panta Rhei: A non-randomized intervention trial on the effectiveness of mindfulnessself-compassion weekend retreats for people bereaved by suicide. *Mindfulness* 13 (5), 1307–1319. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01880-0>
- Seeman, M. V. (2015). The impact of suicide on co-patients. *Psychiatric Quarterly*, 86(4), 449–457. <https://doi.org/10.1007/s11126-015-9346-6>
- Shields, C., Kavanagh, M., & Russo, K. (2017). A qualitative systematic review of the bereavement process following suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(4), 426–454. <https://doi.org/10.1177/0030222815612281>
- Soberay, K. A., Cerel, J., Brown, M. M., & Maple, M. (2021). An examination of suicide exposure and fearlessness about death on suicide risk among active duty service members, veterans, and civilians. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1198–1218. <https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1868365>
- Spillane, A., Matvienko-Sikar, K., Larkin, C., Corcoran, P., & Arensman, E. (2018). What are the physical and psychological health effects of suicide bereavement on family members? An observational and interview mixed-methods study in Ireland. *BMJ Open*, 8(1), Article e019472. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019472>
- Stanley, I. H., Hom, M. A., Hagan, C. R., & Joiner, T. E. (2015). Career prevalence and correlates of suicidal thoughts and behaviors among firefighters. *Journal of Affective Disorders*, 187, 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.007>
- Strouse, S., Hass-Cohen, N., & Bokoch, R. (2021). Benefits of an open art studio to military suicide survivors. *The Arts in Psychotherapy*, 72, Article 101722. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101722>
- Swanson, S. A., & Colman, I. (2013). Association between exposure to suicide and suicidality outcomes in youth. *Canadian Medical Association Journal*, 185(10), 870–877. <https://doi.org/10.1503/cmaj.121377>
- Tiatia-Seath, J., Lay-Yee, R., & von Randow, M. (2019). Supporting the bereavement needs of pacific communities in New Zealand following a suicide: A survey of service providers. *Suicidology Online*, 10(11). <http://suicidology-online.com/pdf/SOL-2019-10-11.pdf>
- Till, B., Strauss, M., Sonneck, G., & Niederkrotenthaler, T. (2015). Determining the effects of films with suicidal content: A laboratory experiment. *British Journal of Psychiatry*, 207(1), 72–78. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.152827>
- Voros, V., Fekete, S., Szabo, Z., Torma, E., Nagy, A., Fekete, J., Tenyi, T., & Osvath, P. (2022). High prevalence of suicide-related internet use among patients with depressive disorders – A cross-sectional study with psychiatric in-patients. *Psychiatry Research*, 317, Article e114815. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114815>
- Wagner, B., Grafiadeli, R., Schäfer, T., & Hofmann, L. (2022). Efficacy of an online-group intervention after suicide bereavement: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 28, Article 100542. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100542>
- Westerlund, M., Hökby, S., & Hadlaczy, G. (2020). Suicidal thoughts and behaviors among Swedish suicide-bereaved women: Increased risk associated with the loss of a child, feelings of guilt and shame, and perceived avoidance from family members. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01113>
- Westerlund, M. U. (2020). The usage of digital resources by Swedish suicide bereaved in their grief work: A survey

- study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 81(2), 272–297. <https://doi.org/10.1177/0030222818765807>
- WHO. (2023). *Preventing Suicide: A Resource for Media Professionals, update 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076846>
- WHO. (2025). *Suicide Prevention*. Retrieved May 19, 2025, from https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1
- Willi, N., Pancoast, A., Drikaki, I., Gu, X., Gillanders, D., & Finucane, A. (2024). Practitioner perspectives on the use of acceptance and commitment therapy for bereavement support: A qualitative study. *BMC Palliative Care*, 23(1), Article 59. <https://doi.org/10.1186/s12904-024-01390-x>
- Williams, D. Y., Wexler, L., & Mueller, A. S. (2022). Suicide postvention in schools: What evidence supports our current national recommendations?. *School Social Work Journal*, 46(2), 23–69. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10869049/>
- Witzak-Błoszyk, K., Krysińska, K., Andriessen, K., Stańdo, J., & Czabański, A. (2022). Work-related suicide exposure, occupational burnout, and coping in emergency medical services personnel in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 1156. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031156>
- Wolford-Clevenger, C., Kuhlman, S., Elledge, L. C., Smith, P. N., & Stuart, G. L. (2019). A preliminary validation of the Suicidal Behavior Exposure Scale. *Psychology of Violence*, 9(4), 442–450. <https://doi.org/10.1037/vio0000170>
- Zahl, D. L., & Hawton, K. (2004). Media influences on suicidal behaviour: An interview study of young people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(2), 189–198. <https://doi.org/10.1017/S1352465804001195>
- Zisook, S., Shear, M. K., Reynolds, C. F., Simon, N. M., Mauro, C., Skritskaya, N. A., ... Qiu, X. (2018). Treatment of complicated grief in survivors of suicide loss: A HEAL report. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(2), Article 17m11592. <https://doi.org/10.4088/JCP.17m11592>
- Zou, W., Tang, L., & Bie, B. (2022). The stigmatization of suicide: A study of stories told by college students in China. *Death Studies*, 46(9), 2035–2045. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1958396>

Suicide exposure: Negative impacts and postvention

ZHOU Zhongying^{1,2}, WU Caizhi², YUN Yun^{2,3}, XIAO Zhihua^{2,4}, TONG Ting^{2,5}

(¹ Centre for Mental Health Education, Wuhan Sports University, Wuhan 430074, China)

(² Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behavior (CCNU), Ministry of Education, Key Laboratory of Human Development and Mental Health of Hubei Province, School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

(³ Centre for Mental Health Education, Zhengzhou Business University, Zhengzhou 450000, China)

(⁴ Mental Health Education and Counseling Center, Sichuan Police College, Luzhou 646000, China)

(⁵ NO.1 Middle School Affiliated to Central China Normal University, Wuhan 430070, China)

Abstract: Suicide exposure, defined as exposure to others' suicidal behaviors (including completed suicide and attempted suicide), can have severe negative impacts on vulnerable populations, including those bereaved by suicide, patients with mental disorders or suicide risk, as well as adolescents and young adults. Although prior studies have highlighted the potential harm of suicide exposure, empirical studies examining methods for identifying vulnerable populations, mechanisms underlying negative impacts, and suicide postvention approaches and their effectiveness remain severely limited. With the aim of laying the groundwork for conducting localized suicide exposure research and suicide postvention practice, the present article systematically reviewed and redefined the concept of suicide exposure, summarized vulnerable populations' negative psychological reactions to suicide events along with corresponding trauma/grief maintenance mechanisms and suicide contagion mechanisms, and examined existing suicide postvention approaches as well as their effectiveness and limitations. Future research should employ qualitative inquiry, longitudinal analyses, and artificial intelligence to refine classification systems and risk prediction models for vulnerable populations. Subsequent studies may then develop evidence-based intervention protocols informed by a clearer understanding of the mechanisms underlying negative outcomes.

Keywords: suicide exposure, suicide bereaved, negative impacts, suicide contagion, suicide postvention