

积极心理学视角下的自杀预防

邱化珂¹, 黄美清², 朱霞^{1*}

¹空军军医大学军事医学心理学系, 陕西 西安

²空军军医大学航空航天医学系, 陕西 西安

收稿日期: 2022年9月22日; 录用日期: 2022年10月17日; 发布日期: 2022年10月26日

摘要

积极心理学为解决心理问题提供重要方法和手段, 自杀作为迫切需要解决的心理问题之一, 亟需开展积极心理训练的自杀预防工作。为了探究积极心理训练对自杀预防的影响, 分别从认知、情绪情感和社会关系这三个层面去探讨基于积极心理学视角下的自杀预防。认知缺陷、情绪失调和社会支持缺乏分别是近年来研究自杀的重要影响因素, 相对应的, 积极心理训练也分别从认知、情绪情感和社交关系这三个方面对个体的心理健康进行维护。

关键词

自杀, 积极心理训练, 认知, 情绪情感, 社会关系

Suicide Prevention from the Perspective of Positive Psychology

Huake Qiu¹, Meiqing Huang², Xia Zhu^{1*}

¹Department of Military Medical Psychology, Air Force Military Medical University, Xi'an Shaanxi

²Department of Aerospace Medicine, Air Force Military Medical University, Xi'an Shaanxi

Received: Sep. 22nd, 2022; accepted: Oct. 17th, 2022; published: Oct. 26th, 2022

Abstract

Positive psychology provides important methods and means to solve psychological problems. As one of the urgent psychological problems to be solved, it is urgent to carry out suicide prevention through positive psychology training. In order to explore the influence of positive psychological training on suicide prevention, suicide prevention from the perspective of positive psychology is discussed from three levels: cognition, emotion and social relations. Cognitive deficits, emotional

*通讯作者。

disorder and lack of social support are the important influencing factors of suicide research in recent years. Correspondingly, positive psychological training also maintains individual mental health from three aspects: cognition, emotion and social relationship.

Keywords

Suicide, Positive Psychological Training, Cognition, Emotion, Social Relations

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

美国心理学会(American Psychiatric Association, APA)在第五版的精神障碍诊断和统计手册(Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013)中对于自杀及其相关概念进行了界定。自杀由浅入深分为自杀意念(Suicidal Ideation)、自杀企图(Suicide Attempt)和自杀行为(Suicide Behavior; Turecki et al., 2019; 肖水源等, 2005)。自杀意念是指个体只在大脑中构建出自杀的想法(可以是完整的或者不完整的), 但还并未付诸行动(Turecki et al., 2019)。非自杀性自伤(Nonsuicidal Self-Injury, NSSI)这一概念的提出将自杀行为和自杀企图区分开, 自杀行为是指个体在负面情绪和想法的影响下, 做出伤害自己直至导致自己死亡的一种行为(肖水源等, 2005)。自杀企图和非自杀性自伤极其相似, 它们的后果都是个体做出了伤害自己但并没有导致死亡的行为, 但是在行为的目的上有很大的区别, 自杀企图的目的为了死亡, 而非自杀性自伤的目的只是为了缓解暂时产生的负面情绪, 并非为了死亡。此外, 非自杀性自伤较自杀企图更易产生且导致的不良后果也更小(Klonsky, 2007; Klonsky & Muehlenkamp, 2007; Muehlenkamp, 2005; Muehlenkamp & Gutierrez, 2004)。

在当今个体心理健康受到严重影响的形势下, 国内外研究者有必要针对诸多严重的心理问题进行干预和预防, 尤其是自杀。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)将每年的9月10日设为世界预防自杀日(World Suicide Prevention Day), 2021年的主题是“携手共进, 预防自杀”。此外, 已有研究者对现在流行的自杀预防策略进行了分析与整理, 包括限制自杀的手段(如限制枪支、进行药物治疗、电休克疗法和心理与家庭治疗等) (Mann et al., 2005; Zalsman et al., 2016)。其中心理治疗中的积极心理治疗受到广泛关注, 一些研究者呼吁要加强对自杀的预防, 尤其强调了积极心理训练的重要性(El-Hage et al., 2020; Que et al., 2020; Roglio & Kessler, 2019), 且已有研究者针对积极心理训练进行了一系列研究(Albott et al., 2020; Högberg & Hällström, 2018)。积极心理训练是近年来心理学领域出现的一个新兴心理训练方式, 其关注人类的能力和品质, 而不是问题和缺陷, 因此其主要引导人们发现和强化自己的能力和积极品质, 进而建立对自己更加积极地认知, 以积极情绪面对生活, 积极主动建立良好的社会关系, 从而提升幸福感。

本文旨在通过梳理近年来相关研究中积极心理学训练对自杀预防的作用及其效果, 从认知、情绪情感和社会关系这三个层面去探讨基于积极心理学视角下的自杀预防, 本文将从积极心理训练对自杀预防的影响和积极心理训练影响自杀预防的理论解释两个方面对近年来有关研究和理论做评述性介绍, 为以后相关研究提供背景和理论支持。

2. 积极心理训练在自杀预防中的作用

自杀事件的广泛性和影响恶劣性进一步说明了预防自杀的重要性。具有自杀意念的个体看待事件的

认知、情感和最终的处理行为通常是消极的，因此，通过积极心理训练对可能具有自杀意念的个体进行干预可能具有显著效果。基于以往研究，积极心理训练主要是通过认知、情绪情感和社会关系这三个层面对自杀预防产生影响。

2.1. 认知层面下积极心理训练的作用

一些认知缺陷(Cognitive Deficits; Becker-Weidman et al., 2010; Linda et al., 2012; Richard-Devantoy et al., 2015)或者是认知扭曲(Cognitive Distortions; Jager-Hyman et al., 2014; Lakey et al., 2014)可能是发展并维持个体自杀意念或行为的基础。认知缺陷是指个体缺乏某种能够正确处理信息的思维方式，而认知扭曲则是指个体具有活跃但不正确的思维过程。有自杀意念的个体相较于无自杀意念的个体，其看待周围事件甚至是世界的态度是消极的。

积极心理训练能够帮助个体认识到自己的消极认知并将它转变为积极认知。预期是一种对未来事件的心理模拟，在理论上与身心健康有关。预期指导着行动，这些行动或多或少会促进未来情景的发生，并影响着个体对未来事件的处理(Seligman et al., 2013)。预测是有可塑性的，可以通过一些训练去调控个体对未来事件的预期(Boland et al., 2018)。在认知治疗技术中，积极情景未来模拟训练(Boland et al., 2018)和认知偏差修正训练(Namaky et al., 2021)可以有效改善个体的未来预期，其中，CBM-I能够提升个体的自我效能感并促进个体的自我成长，进而改善个体对未来事件的预期。此外，认知训练中的意象强化解释训练(Imagery-Enhanced Interpretation Training)能够显著减少个体忧虑、焦虑等消极情绪与想法，促进其积极想法的产生(Feng et al., 2020)。然而，对于抑郁自杀意念的患者，有研究发现积极心理干预(如写感谢信)虽然有效(Ducasse et al., 2019)，但是聚焦认知(Cognition-Focused; CF)的控制干预(如回忆事件)更能够抑制个体自杀意念的产生，对自杀预防具有更好的影响(Celano et al., 2017)。这表明抑郁症自杀意念患者在认知方面的问题较大，在训练的选择上，我们要有重点的方向和目标，以便起到好的预防效果。

现有的研究中有一些直接证据能够证明积极心理训练在认知层面对于自杀预防的作用。在新冠肺炎疫情下，心理弹性训练可有效提升个体的自我效能感和生理健康水平，降低心理压力，维护心理健康，进而减少自杀行为的出现(Albott et al., 2020; Seligman & Fowler, 2011)。研究者对急诊出院的自杀未遂者进行干预研究，结果发现，经过动机性访谈(Motivational Interviewing, MI)周期性干预后的自杀未遂者的自杀意念显著降低，心理健康状况显著提升(Sedghy et al., 2020)。

综上所述，认知活动作为个体行为活动的前提，自杀意念和行为的产生受个体负面认知的影响，而通过积极心理训练中的各类认知训练可以有效减少个体的消极意念，增加积极意念。因此，积极心理训练可先通过对相应认知能力的培养进而降低个体的自杀意念和行为。然而，一些研究者表明，认知控制过程可能是评估自杀易发性的重要因素，且通过研究发现自杀未遂的被试相比只具备自杀意念的被试可能在控制注意力或抑制敌对反应方面有困难，但在认知灵活性方面没有困难(Brokke et al., 2020)。这表明自杀意念和自杀行为的生理机制上可能存在一定不同，对于自杀未遂者还应增加对其认知控制能力的训练。

2.2. 情绪情感层面下积极心理训练的作用

情绪反应是自杀的重要预测因素(Grove et al., 2020; Wu et al., 2021)。应激反应事件是诱发消极情绪反应的重要因素之一，情绪反应通过产生焦虑、抑郁和偏执等症状进而促进自杀意念的产生(Wu et al., 2021; 焦彬等, 2010)，一项为期10年的随访研究发现，20%长期抑郁个体的自杀意念增加(Dunn & Goodyer, 2006)。

积极心理意象训练(Positive Mental Imagery Training, PMIT)在增加积极情感和减少快感缺失方面具有

优势,无论是在临床上(Westermann et al., 2021)还是在青少年(Burnett Heyes et al., 2017)等群体中。此外,正念训练是近些年来广为流行的一种提升个体心理健康的训练方式,正念减压(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR),最初是为了缓解慢性疼痛患者的压力而开发的,正念减压包括正式的冥想练习(身体扫描、坐冥想、行走和站立冥想、瑜伽练习),和非正式的冥想练习。其中,正念是指有意识地以开放、关怀和洞察的方式参与而产生的意识。正念减压可能有助于改善个体的心理健康,提升个体的积极情绪并降低消极情绪(Janssen et al., 2020)。团体心理训练也能够有效改善个体的消极情绪,魏义梅和张明发现认知应对团体心理辅导对降低个体的消极情绪(抑郁)作用明显(魏义梅&张明, 2010)。

现有的研究中有一些直接证据能够证明积极心理训练在情绪情感层面对于自杀预防的作用。认知行为疗法(Cognitive Behavioural Therapy, CBT)和家庭因素对于自杀高危青少年具有积极影响(Asarnow et al., 2017)。其中,与情绪有关的认知行为疗法是聚焦情绪调节的认知行为疗法(Mood-Regulation Focused Cognitive Behavioural Therapy, MR-CBT),MR-CBT开始时绘制情绪地图、解决问题,训练保持积极的情绪和释放消极的情绪(Högberg et al., 2011),其基本顺序是逐步建立积极情感,然后激活和处理消极情感,最后以积极的未来导向情感为目标。MR-CBT通过降低负面情绪显著降低了抑郁青少年的自杀事件。

综上所述,情绪作为自杀的重要影响因素,消极情绪促进自杀意念和行为的产生,积极情绪降低自杀意念和行为的出现,且积极心理训练中有诸多训练在理论和临床上均被证实可以有效降低个体的消极情绪,维护心理健康。因此,情绪情感作为导致个体产生不理智行为的直接原因,有必要通过积极心理训练对其进行干预,进而降低自杀意念和行为的出现。

2.3. 社会关系层面下积极心理训练的作用

自杀的人际心理理论(Interpersonal Psychological Theory)认为当一个人感觉到负担感和归属感受挫,并且对这些感觉的改变感到绝望时,就会产生自杀意念(Van Orden et al., 2012)。消极的社会交往和交流对个体自杀意念和自杀企图的出现具有重要影响,这一结论被证实在多个群体中,如军人(Blais et al., 2021)、青少年(Longobardi et al., 2020)等。此外,新冠肺炎疫情对人们的社交生活产生了巨大影响,各个国家都已制定诸如扩大社交距离和隔离等限制性措施,导致个体的社交活动减少,孤独感增加,且在家庭中青少年更加容易面对家庭矛盾,多个因素综合在一起增加了青少年的自杀意念(Longobardi et al., 2020)。

积极心理训练对于个体社会关系的影响可以大致分成以下几个方面。首先,在同伴交往方面,基于学校的社会技能训练能够有效地改善儿童和青少年的同伴交往(Roh et al., 2018)。其次,在社会交往方面,对于患有特殊疾病(如HIV)的青少年,由于所患疾病的特殊性,他们在社会交往中往往遭受他人的偏见,存在自卑等情绪。长期性的压力管理训练(Stress Management Training, SRT)能帮助这类青少年提升心理健康水平,增加与社会的良性互动(Keypour et al., 2011)。此外,社会技能训练对于精神分裂症患者社交功能的重建具有重要意义(王小齐等, 2015)。最后,在家庭关系方面,长期性的压力管理训练还能帮助患特殊疾病的青少年调节家庭功能、改善家庭关系(Keypour et al., 2011)。

现有的研究中有一些直接证据能够证明积极心理训练在社会关系层面对于自杀预防的作用。角色扮演训练(Role-Play Training)能够让个体通过体验其他的角色来理解其他角色的观点和想法,进而帮助个体理解他人,学会站在他人角度去思考,从而缓解人际关系,降低因人际交往问题而出现的自杀意念(Gryglewicz et al., 2020)。

综上所述,社会关系对于自杀的影响主要是通过影响个体的情绪情感(如归属感、内疚感等),而积极心理训练(特别是团体训练)能够加强人与人之间的联系与交流,改善个体的人际关系,进而降低个体的自杀意念。其中,社会关系中家庭的影响对于青少年群体尤为重要,青少年很多社交问题都根源于家庭问

题,且积极心理训练中的家庭治疗则可以最大程度上改善青少年由家庭因素所导致的社交问题和自杀意念,但以往从家庭问题着手解决青少年社交问题的研究较少。因此,在通过积极心理训练对自杀预防中,要重视对于个体社会关系的改善,对于青少年等特殊群体,还要重视对家庭关系的改善。

通过对已有大量相关文献的总结,可以发现,积极心理训练对于自杀的预防作用主要来源于认知、情绪情感和社会交往这三个方面,但是这三个方面的划分并不是完全绝对的。也就是说,某个积极心理训练会通过认知、情绪情感等多方面对预防自杀发挥作用,而并不是单独作用于其中的某一方面。积极心理训练中的正念训练就是在认知和情绪情感两方面共同对个体产生影响,它要求个体对自我及意识进行扫描,同时帮助情绪调节、改善情绪(Janssen et al., 2020)。

3. 积极心理训练影响自杀预防的理论解释

早在上个世纪,针对自杀的来源与成因,研究者们就提出了有关自杀的诸多理论,至今仍有许多研究者不断地补充和发展某些理论,以期更好地对自杀进行界定并做出解释,并借由这些理论建立相关的预防措施。人际自杀理论和逃避理论是现在较为主流的自杀理论(Landrault et al., 2020),它们对于自杀具有较强的预测作用,接下来,本文将分别基于这两类理论,探讨积极心理训练在自杀预防中发挥的作用。

3.1. 人际自杀理论

人际自杀理论(the Interpersonal Theory of Suicide, IPTS)是近些年来有关自杀的研究中的重要理论之一,它很好地揭示了自杀意念、自杀企图和自杀行为产生的原因。人际自杀理论提出,个体产生自杀意念或自杀行为主要有三大原因,第一是归属感的缺乏,第二是负担感的加重,第三是自杀能力的获得(Chu et al., 2017; Landrault et al., 2020; Rogers & Joiner, 2019; Van Orden et al., 2010)。也就是说,当个体人际关系不良,无法依赖某一团体,认为自己是团体的负担,自杀意念或行为就发生了,此外,当个体具备自杀的能力时,自杀行为得以产生。这三方面的划分并不是完全独立的,它们之间相互影响(Becker et al., 2020)。

归属感是个体基本需要之一,人际关系不良、缺乏依恋关系会对个体的幸福、健康和适应性产生负面影响,此外,归属感的缺失有两个成分:孤独和缺乏相互关心的关系(Baumeister & Leary, 1995)。归属感与社会孤立相关,而社会孤立(Social Isolation)可能是影响自杀意念和行为的重要危险因素之一。因此,社会支持作为一种主动为个体提供归属感的一种手段,能够起到自杀预防的作用,是自杀的保护性因素之一(Kleiman et al., 2014)。另一方面,归属感与相互关心关系的建立有关。在婴儿期,这类关系通常可以被定义为依恋,即个体与最初抚养者之间的情感联接,随着年龄的增长,关系的对象逐渐扩展到朋友、一些长辈和配偶的身上。这类关系的建立能够为个体提供社会支持和充分的归属感(Kim et al., 2021),进而预防了自杀意念或自杀行为的发生。

负担感的加重来源于一些消极的生活事件(如疾病和家庭关系不良)(Filiberti et al., 2001; Van Orden et al., 2010)。家庭若出现矛盾与冲突,家庭成员中的孩子可能会将冲突归因于自身,认为自己是父母的负担和冲突原因,在情感上出现自我厌恶,最终促进产生自杀意念或行为(Barzilay et al., 2019)。这一问题的改善需要父母的共同参与(Barzilay et al., 2019),其中积极心理训练中的家庭训练、角色扮演训练等已被研究证明能够很好地改善个体的人际关系,降低家庭冲突。此外,各类认知训练也能够从根本上减轻个体的负担感,改变错误认知或不合理信念。

几乎没有不惧怕死亡的人。归属感的缺失和负担感的加重只会让个体产生自杀意念和自杀企图,自杀行为的发生还应该具备另一个条件,即自杀能力的获得(Van Orden et al., 2010)。自杀能力的获得来源于个体对于身体疼痛和恐惧的习惯化(Solomon & Corbit, 1974),进而让个体的自伤行为愈加残忍,最终导

致自杀(Barzilay et al., 2015)。在 CBT 疗法中, 认知、情绪和行为三者是相互作用的, 通过积极心理训练中的认知训练和调节情绪的正念疗法等, 进而改变个体的习惯化自伤行为, 对自杀进行预防。

综上, 人际自杀理论从三个方面解释了自杀的产生。此外, 积极心理训练中的大量训练可以有效地改善这三个方面的问题。因此, 基于人际自杀理论, 积极心理训练在自杀预防中可能具有重要价值。

3.2. 逃避理论

自杀的逃避理论包含了认知和动机的成分。逃避理论认为自杀是解决问题的一种方式(认知绝望时极端的解决方式), 是对自我的一种逃避, 逃避型自杀只是诸多自杀类型的其中之一(Baechler, 1980; Baumeister, 1990; Landrault et al., 2020)。其中, 逃避是较为普遍的动机(Baechler, 1980)。对消极事件的内归因、过大的现实自我和理想自我的差距、对自己的高标准和难以实现的预期都是自杀可能产生的原因(Baumeister, 1990)。预期指导着行动, 在面对不符合自己预期时, 个体倾向于选择逃避这类结果。与此同时, 已有研究者提出自伤行为发生的一个重要原因就是个体想要逃避厌恶的情绪状态以及高自我意识状态(Al-Dajani et al., 2019; Baumeister & Scher, 1988)。

情绪失调是自杀的危险因素, 认识到自杀是一种逃避能够缓和情绪失调对自杀的作用(Al-Dajani et al., 2019)。这一观点的提出为自杀预防提供了一种可能性, 即可以通过加强人们对于自杀内涵的认识, 改善个体的情绪状态, 从而避免自杀。积极情景未来模拟训练(Boland et al., 2018)和认知偏差修正训练(Namaky et al., 2021)是积极心理训练中的重要部分, 它们能够在一定程度上帮助个体转变难以实现的预期, 并且帮助个体认识到自杀是一种逃避问题的极端方式以及自杀所带来的不良后果, 改善个体对自己的厌恶情绪, 对自杀起到预防作用。此外, 心理弹性训练能够提升个体的自我效能感(Albott et al., 2020; Seligman & Fowler, 2011), 更加相信自己的能力, 对消极事件采用更多的外归因, 从而降低个体自杀的可能性。

综上, 自杀行为绝大多数来源于预期和现实之间的落差, 个体为逃避由此产生的痛苦进而做出自杀行为。逃避理论主要在认知和动机层面对自杀进行解释。而在积极心理训练中, 较多认知训练能够有效帮助个体改变消极认知, 改变对未来或某事件的错误预期。此外, 心理弹性训练从提升个体的自我效能感方面出发转变认知同样有效。

4. 不足与展望

基于积极心理学提出的积极心理训练已被证明能够有效地改善自杀意念和行为的发生发展, 根据自杀意念和行为的可能影响因素来分, 主要是通过三个方面: 认知、情绪情感和社会交往。积极心理训练通过减少个体的消极意念和情绪, 增加积极意念和情绪, 促进社会正确交往, 进而降低自杀意念与行为。在以往的研究中, 还存在以下几点欠缺, 并据此提出几点建议。

首先, 这些研究大多是通过回顾性研究等非实验方法或者是问卷法进行, 但是这类研究方法中被试主观性较强, 科学严谨性较弱, 且无法揭示生理上导致自杀的原因。因此, 未来研究可考虑纳入认知神经科学技术, 增强研究的严谨性和可信度, 深入揭示有关自杀的内部生理机制, 并依据生理结果, 找到有效积极心理训练干预自杀的手段。其次, 在东西方不同文化的影响下, 有关自杀影响因素及预防措施的研究可能存在较大出入, 如青少年东西方文化下所承受的主要压力不同(西方多为人际交往相关的压力, 东方多为学习压力和人际交往压力的综合)。因此, 在以后的研究中要注意东西方文化的差异, 中国要研究东方文化下的自杀。最后, 由于自杀的特殊性, 我们难以对具有真正自杀企图的人进行研究, 其可行性较低。此外, 在临床上虽可以对自杀未遂者和真正具有自杀意念的个体进行研究, 但是这一类研究为非实验研究, 其研究结果的可信度不高, 不利于很好地揭示变量间的因果关系。因此研究者在进行研究时要在考虑伦理道德问题的基础上考虑研究科学性问题。

参考文献

- 焦彬, 陆静文, 杨思, 陈冲, 刘铁桥(2010). 应激性生活事件、认知情绪调节、抑郁与自杀意念关系的结构方程模型. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 480-482.
- 王小齐, 魏保华, 薄立春, 甘明远, 汪毅(2015). 社会生活技能训练在慢性精神分裂症患者中的应用. *中国健康心理学杂志*, 23(11), 1610-1612.
- 魏义梅, 张明(2010). 认知应对团体辅导改善大学生抑郁的研究. *中国临床心理学杂志*, 18(1), 127-129.
- 肖水源, 周亮, 徐慧兰(2005). 危机干预与自杀预防(二)——自杀行为的概念与分类. *临床精神医学杂志*, 15(5), 2.
- Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S., & Vinogradov, S. (2020). *Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers during the COVID-19 Pandemic. Anesthesia & Analgesia*, 131, 43-54. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>
- Al-Dajani, N., Uliaszek, A. A., & Hamdullahpur, K. (2019). It's the Thought That Counts: Belief in Suicide as an Escape Moderates the Relationship between Emotion Dysregulation and Suicidal Ideation Cross-Sectionally and Longitudinally. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 6, Article No. 16. <https://doi.org/10.1186/s40479-019-0112-5>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.
- Asarnow, J. R., Hughes, J. L., Babeva, K. N., & Sugar, C. A. (2017). Cognitive-Behavioral Family Treatment for Suicide Attempt Prevention: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56, 506-514. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.03.015>
- Baechler, J. (1980). A Strategic Theory. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 10, 70-99. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1980.tb00768.x>
- Barzilay, S., Apter, A., Snir, A., Carli, V., Hoven, C. W., Sarchiapone, M., Hadlaczky, G., Balazs, J., Keresztesy, A., Brunner, R., Kaess, M., Bobes, J., Saiz, P. A., Cosman, D., Haring, C., Banzer, R., McMahon, E., Keeley, H., Kahn, J. P., Postuvan, V., Podlogar, T., Sisask, M., Varnik, A., & Wasserman, D. (2019). A Longitudinal Examination of the Interpersonal Theory of Suicide and Effects of School-Based Suicide Prevention Interventions in a Multinational Study of Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60, 1104-1111. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13119>
- Barzilay, S., Feldman, D., Snir, A., Apter, A., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., & Wasserman, D. (2015). The Interpersonal Theory of Suicide and Adolescent Suicidal Behavior. *Journal of Affective Disorders*, 183, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.047>
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as Escape from Self. *Psychological Review*, 97, 90-113. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.90>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-Defeating Behavior Patterns among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.3>
- Becker, S. P., Foster, J. A., & Luebbe, A. M. (2020). A Test of the Interpersonal Theory of Suicide in College Students. *Journal of Affective Disorders*, 260, 73-76. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.005>
- Becker-Weidman, E. G., Jacobs, R. H., Reinecke, M. A., Silva, S. G., & March, J. S. (2010). Social Problem-Solving among Adolescents Treated for Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 11-18. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.08.006>
- Blais, R. K., Cruz, R. A., & Serang, S. (2021). More Frequent Negative Social Exchanges Are Associated with Higher Suicide Ideation and Risk in Men Service Members/Veterans. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51, 755-766. <https://doi.org/10.1111/sltb.12756>
- Boland, J., Riggs, K. J., & Anderson, R. J. (2018). A Brighter Future: The Effect of Positive Episodic Simulation on Future Predictions in Non-Depressed, Moderately Dysphoric & Highly Dysphoric Individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.10.010>
- Brokke, S. S., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Cognitive Control in Suicide Ideators and Suicide Attempters. *Frontiers in Psychology*, 11, Article ID: 595673. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.595673>
- Burnett Heyes, S., Pictet, A., Mitchell, H., Raeder, S. M., Lau, J. Y. F., Holmes, E. A., & Blackwell, S. E. (2017). Mental Imagery-Based Training to Modify Mood and Cognitive Bias in Adolescents: Effects of Valence and Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 73-88. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9795-8>
- Celano, C. M., Beale, E. E., Mastromauro, C. A., Stewart, J. G., Millstein, R. A., Auerbach, R. P., Bedoya, C. A., & Huffman, J. C. (2017). Psychological Interventions to Reduce Suicidality in High-Risk Patients with Major Depression: A Randomized Controlled Trial. *Psychological Medicine*, 47, 810-821. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002798>

- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., Hom, M. A., Tucker, R. P., Hagan, C. R., Rogers, M. L., Podlogar, M. C., Chiurliza, B., Ringer, F. B., Michaels, M. S., Patros, C., & Joiner, T. E. (2017). The Interpersonal Theory of Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of a Decade of Cross-National Research. *Psychological Bulletin*, *143*, 1313-1345. <https://doi.org/10.1037/bu10000123>
- Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., Brand-Arpon, V., Walter, A., Guillaume, S., Jaussent, I., & Olié, E. (2019). Gratitude Diary for the Management of Suicidal Inpatients: A Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, *36*, 400-411. <https://doi.org/10.1002/da.22877>
- Dunn, V., & Goodyer, I. M. (2006). Longitudinal Investigation into Childhood- and Adolescence-Onset Depression: Psychiatric Outcome in Early Adulthood. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, *188*, 216-222. <https://doi.org/10.1192/bjp.188.3.216>
- El-Hage, W., Hingray, C., Lemogne, C., Yrondi, A., Brunault, P., Bienvenu, T., Etain, B., Paquet, C., Gohier, B., Bennabi, D., Birmes, P., Sauvaget, A., Fakra, E., Prieto, N., Bulteau, S., Vidailhet, P., Camus, V., Leboyer, M., Krebs, M. O., & Auouizerate, B. (2020). Les professionnels de santé face à la pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19): Quels risques pour leur santé mentale? *L'Encéphale*, *46*, S73-S80. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.008>
- Feng, Y., Krahe, C., Meeten, F., Sumich, A., Mok, C. L. M., & Hirsch, C. R. (2020). Impact of Imagery-Enhanced Interpretation Training on Offline and Online Interpretations in Worry. *Behaviour Research and Therapy*, *124*, Article ID: 103497. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103497>
- Filiberti, A., Ripamonti, C., Totis, A., Ventafridda, V., De Conno, F., Contiero, P., & Tamburini, M. (2001). Characteristics of Terminal Cancer Patients Who Committed Suicide during a Home Palliative Care Program. *Journal of Pain and Symptom Management*, *22*, 544-553. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(01\)00295-0](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(01)00295-0)
- Grove, J. L., Smith, T. W., Carlson, S. E., Bryan, C. J., Crowell, S. E., Czajkowski, L., Williams, P. G., & Parkhurst, K. (2020). Prospective Association between Suicide Cognitions and Emotional Responses to a Laboratory Stressor: The Mediating Role of Nightly Subjective Sleep Quality. *Journal of Affective Disorders*, *265*, 77-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.060>
- Gryglewicz, K., Monahan, M. M., Chen, J. I., Bozzay, M., Bender, A., Gleason, L. L., Witmeier, M., & Karver, M. S. (2020). Examining the Effects of Role Play Practice in Enhancing Clinical Skills to Assess and Manage Suicide Risk. *Journal of Mental Health*, *29*, 549-557. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521936>
- Högberg, G., & Hällström, T. (2018). Mood Regulation Focused CBT Based on Memory Reconsolidation, Reduced Suicidal Ideation and Depression in Youth in a Randomised Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*, Article No. 921. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050921>
- Högberg, G., Nardo, D., Hällström, T., & Pagani, M. (2011). Affective Psychotherapy in Post-Traumatic Reactions Guided by Affective Neuroscience: Memory Reconsolidation and Play. *Psychology Research and Behavior Management*, *4*, 87-96. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S10380>
- Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2014). Cognitive Distortions and Suicide Attempts. *Cognitive Therapy and Research*, *38*, 369-374. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9613-0>
- Janssen, M., Van der Heijden, B., Engels, J., Korzilius, H., Peters, P., & Heerkens, Y. (2020). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Healthcare Professionals' Mental Health: Results from a Pilot Study Testing Its Predictive Validity in a Specialized Hospital Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*, Article No. 9420. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249420>
- Keypour, M., Arman, S., & Maracy, M. R. (2011). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Stress Management Training on Mental Health, Social Interaction and Family Function in Adolescents of Families with One Human Immunodeficiency Virus (HIV) Positive Member. *Journal of Research in Medical Sciences*, *16*, 741-749.
- Kim, Y. J., Quinn, C. R., & Moon, S. S. (2021). Buffering Effects of Social Support and Parental Monitoring on Suicide. *Health & Social Work*, *46*, 42-50. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlaa037>
- Kleiman, E. M., Riskind, J. H., & Schaefer, K. E. (2014). Social Support and Positive Events as Suicide Resiliency Factors: Examination of Synergistic Buffering Effects. *Archives of Suicide Research*, *18*, 144-155. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.826155>
- Klonsky, E. D. (2007). The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence. *Clinical Psychology Review*, *27*, 226-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-Injury: A Research Review for the Practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, *63*, 1045-1056. <https://doi.org/10.1002/jclp.20412>
- Lakey, C. E., Hirsch, J. K., Nelson, L. A., & Nsamenang, S. A. (2014). Effects of Contingent Self-Esteem on Depressive Symptoms and Suicidal Behavior. *Death Studies*, *38*, 563-570. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.809035>
- Landrault, H., Jaafari, N., Amine, M., Malka, G., Selimbegović, L., & Chatard, A. (2020). Suicidal Ideation in Elite Schools: A Test of the Interpersonal Theory and the Escape Theory of Suicide. *Suicide Life Threat Behavior*, *50*, 201-210.

- <https://doi.org/10.1111/sltb.12578>
- Linda, W. P., Marroquín, B., & Miranda, R. (2012). Active and Passive Problem Solving as Moderators of the Relation between Negative Life Event Stress and Suicidal Ideation among Suicide Attempters and Non-Attempters. *Archives of Suicide Research, 16*, 183-197. <https://doi.org/10.1080/13811118.2012.695233>
- Longobardi, C., Morese, R., & Fabris, M. A. (2020). COVID-19 Emergency: Social Distancing and Social Exclusion as Risks for Suicide Ideation and Attempts in Adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*, Article ID: 551113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.551113>
- Mann, J. J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., Hegerl, U., Lonnqvist, J., Malone, K., Marusic, A., Mehlum, L., Patton, G., Phillips, M., Rutz, W., Rihmer, Z., Schmidtke, A., Shaffer, D., Silverman, M., Takahashi, Y., Varnik, A., Wasserman, D., Yip, P., & Hendin, H. (2005). Suicide Prevention Strategies. *JAMA, 294*, 2064-2074. <https://doi.org/10.1001/jama.294.16.2064>
- Muehlenkamp, J. J. (2005). Self-Injurious Behavior as a Separate Clinical Syndrome. *The American Journal of Orthopsychiatry, 75*, 324-333. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.2.324>
- Muehlenkamp, J. J., & Gutierrez, P. M. (2004). An Investigation of Differences between Self-Injurious Behavior and Suicide Attempts in a Sample of Adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*, 12-23. <https://doi.org/10.1521/suli.34.1.12.27769>
- Namaky, N., Glenn, J. J., Eberle, J. W., & Teachman, B. A. (2021). Adapting Cognitive Bias Modification to Train Healthy Prospection. *Behaviour Research and Therapy, 144*, Article ID: 103923. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103923>
- Que, J., Yuan, K., Gong, Y., Meng, S., Bao, Y., & Lu, L. (2020). Raising Awareness of Suicide Prevention during the COVID-19 Pandemic. *Neuropsychopharmacology Reports, 40*, 392-395. <https://doi.org/10.1002/npr2.12141>
- Richard-Devantoy, S., Szanto, K., Butters, M. A., Kalkus, J., & Dombrowski, A. Y. (2015). Cognitive Inhibition in Older High Lethality Suicide Attempters. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 30*, 274-283. <https://doi.org/10.1002/gps.4138>
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2019). Exploring the Temporal Dynamics of the Interpersonal Theory of Suicide Constructs: A Dynamic Systems Modeling Approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87*, 56-66. <https://doi.org/10.1037/ccp0000373>
- Roglio, V. C. S., & Kessler, F. H. P. (2019). Drugs and Suicidal Behavior: A Call for Positive, Broad and Preventive Interventions. *Brazilian Journal of Psychiatry, 41*, 373-374. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0633>
- Roh, H., Shin, J., Lee, J., Lee, Y., Kim, T., Kim, J., Park, M., Song, G., & Seo, S. S. (2018). Effect of School-Based Social Skills Training Program on Peer Relationships: Preliminary Study. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 29*, 14-25. <https://doi.org/10.5765/jkacap.2018.29.1.14>
- Sedghy, Z., Yoosefi, N., & Navidian, A. (2020). The Effect of Motivational Interviewing-Based Training on the Rate of Using Mental Health Services and Intensity of Suicidal Ideation in Individuals with Suicide Attempt Admitted to the Emergency Department. *Journal of Education and Health Promotion, 9*, Article No. 247. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_344_20
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the Future or Driven by the Past. *Perspectives on Psychological Science, 8*, 119-141. <https://doi.org/10.1177/1745691612474317>
- Seligman, M. E., & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive Soldier Fitness and the Future of Psychology. *American Psychologist, 66*, 82-86. <https://doi.org/10.1037/a0021898>
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1974). An Opponent-Process Theory of Motivation. I. Temporal Dynamics of Affect. *Psychological Review, 81*, 119-145. <https://doi.org/10.1037/h0036128>
- Turecki, G., Brent, D. A., Gunnell, D., O'Connor, R. C., Oquendo, M. A., Pirkis, J., & Stanley, B. H. (2019). Suicide and Suicide Risk. *Nature Reviews. Disease Primers, 5*, Article No. 74. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0121-0>
- Van Orden, K. A., Cukrowicz, K. C., Witte, T. K., & Joiner, T. E. (2012). Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness: Construct Validity and Psychometric Properties of the Interpersonal Needs Questionnaire. *Psychological Assessment, 24*, 197-215. <https://doi.org/10.1037/a0025358>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. J. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review, 117*, 575-600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Westermann, K., Woud, M. L., Cwik, J. C., Graz, C., Nyhuis, P. W., Margraf, J., & Blackwell, S. E. (2021). Feasibility of Computerised Positive Mental Imagery Training as a Treatment Adjunct in In-Patient Mental Health Settings: Randomised Controlled Trial. *BJPsych Open, 7*, E203. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1042>
- Wu, H., Gao, Q., Chen, D., Zhou, X., & You, J. (2021). Emotion Reactivity and Suicide Ideation among Chinese Adolescents: A Longitudinal Serial Mediation Model. *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research. https://doi.org/10.1080/13811118.2021.2000541*

Zalsman, G., Hawton, K., Wasserman, D., van Heeringen, K., Arensman, E., Sarchiapone, M., Carli, V., Höschl, C., Barzilay, R., Balazs, J., Purebl, G., Kahn, J. P., Sáiz, P. A., Lipsicas, C. B., Bobes, J., Cozman, D., Hegerl, U., & Zohar, J. (2016). Suicide Prevention Strategies Revisited: 10-Year Systematic Review. *The Lancet Psychiatry*, *3*, 646-659.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)