

2015 年 5 月

本期焦點

- 自殺或自傷的徵兆
- 預防自殺事件
- 相關心理衛生資源

自殺傾向學生的認識與協助



圖片來源：<http://i.ytimg.com/vi/lqqIV8x82Qc/maxresdefault.jpg>

【自殺迷思】

「如果有人在談論自殺，只是想引人注意，幾乎不可能去做。」

「跟他們談論自殺，可能會提示他們這樣做。」

「如果曾經自殺未遂，他們通常就知道有多痛、多讓大家難受，就不會再試。」

您是否對自殺也有上述的迷思呢？自殺真的完全無法預防嗎？其實校園裡的危機學生，會釋放許多訊息向老師或同學求助，有許多明顯的徵兆和警訊。以下將介紹自殺的徵兆、如何預防自殺事件、並提供相關的心理衛生資源給各位導師參考。

自殺或自傷的徵兆

大專院校老師由於與學生互動時間較少，除了在乎時多觀察學生、主動關心學生、多聽學生聊班上同學的事之外，也可以利用諮商中心資源，安排班級座談以提供同學衛教資訊，提醒同學注意身邊朋友是否有以下自殺或自傷的徵兆：

一、語言暗示

值得注意的言語警訊例如：「我希望可以永遠不要醒來」、「如果沒有我的話，也許會好點」、「我知道我是個負擔」、「這世界好不公平」等。當你發現學生有類似語句時，用溫婉的語調和中性的用詞請同學澄清。

二、行為暗示

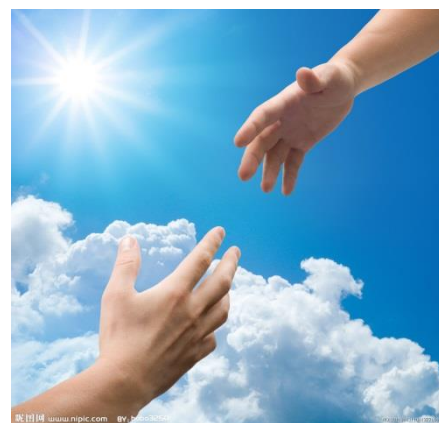
1. 自殺及自傷歷史：曾經以自殺、自傷因應心理危機方式的學生，幾年內都有很高的可能性陷入同樣的危機。
2. 不尋常的睡眠或飲食模式：例如斷食或暴飲暴食、失眠或嗜睡。
3. 學習表現突然變差、無法專心：長時間處於恍神狀態。
4. 試圖安排自己的物品：例如將重視的物品送給朋友。
5. 從事危險行為：例如飆車等不在乎自己安全的行為態度。
6. 改變社交型態：例如突然變得熱中團體活動，每天都需要同學陪伴；或突然變得不想出門、消聲匿跡。

預防自殺事件

當發現學生可能有自殺或自傷想法時，別驚慌，最重要的是讓學生感受到導師的關心。當學生向導師求助時，導師可以做的是：

一、傾聽

第一件重要的事，就是耐心聽他們說話。**不要批判**他們的邏輯，**不要駁斥**他們不理性的想法，**也不要空泛的安慰**他們說「過陣子就好了」之類的话。接受他們現在的痛苦狀態，讓他們願意繼續表達。有時候只需要簡單覆述他們的話，讓他們繼續說下去。



圖片來源：<http://www.nipic.com/show/1/69/4120943k0f5d8a25.html>

案例：

學生：「他不要我了…最近狀況很糟…我常常不知道怎麼過下去」

→**紅燈老師**：「誰沒分手過？過陣子就好啦，別想太多！」

→**綠燈老師**：「你是說這次失戀讓你不知道怎麼繼續面對生活？」

當學生聽到紅燈老師的話通常不會願意再繼續聊下去，而綠燈老師的話可能讓學生覺得被接納而願意繼續溝通。

二、支持

學生需要的是支持和協助，而不是批判和說教。真實的表達，學生便能感受到老師想提供協助的心意，將老師納入自己的支持網路。

案例(續)：

學生：「嗯……(哭泣)」

→**紅燈老師**：「別哭了，我了解。想些快樂的事啊！」

→**綠燈老師**：「你一定很難受，好像完全失去自信，不知道該怎麼做。」

三、澄清自殺或自傷意念

等到學生完整的敘述了危機事件、情緒較穩定後，若發現學生可能有自殺或自傷的想法，用**直接而溫婉**的方式詢問學生，評估危機程度。

1. 自殺想法出現的頻率：「你剛剛談到要死，讓我有點緊張，我很關

心你的安全，你最近常常有這樣的想法嗎？」

2. 是否有自殺計畫：已經想過如何執行自殺想法的學生，比還沒想過如何進行的學生危險許多。可以在適當時機詢問：「不知道你有沒有想過要怎麼做？」

四、信任自己的判斷

如果認為學生確實有自殺或自傷想法，應當採取必要的行動。如果學生是在電話中表達這些想法，應設法知道學生的所在地，拉長對話的時間，協助學生度過最衝動的時間。

五、通報學生危機

導師不應答應學生保守秘密的要求，避免獨自肩負學生安全之責，應儘快向校安及諮商中心聯繫、尋求專業協助，以免個人力量微薄，專業知識不足，並且承受太多心理壓力。

六、自殺監控

如果認為學生狀況不穩定，應避免學生獨處，在專業人員到現場之前，最好不要讓學生離開。若認為學生沒有立即的危險，也應詢問學生願意接受誰的陪伴，可能是同學或家人。如果學生已經有自殺意圖，協助他們遠離危險物品，如刀片、瓦斯等。

如果導師對於自己的態度、採取的行動有任何疑慮，可以諮詢諮商中心的心理師，請他們提供專業意見。

相關心理衛生資源

一、校內資源

東華大學的心理諮商輔導中心設有系心理師提供系上專業協助。導師可於平時宣導學生在有自傷想法時，及早尋求專業人員協助。鼓勵導師們亦可與系心理師建立合作關係，增加導師的輔導知能及可利用資源。

校園中的教官室是教育部校安中心的通報窗口，也是 24 小時全天候校園安全維護的專業人員。當有立即危機時，教官及校安人員能提供學生直接的安全協助，並採取必要的保護措施。導師可提供**校安專線(03)8632995** 給學生，鼓勵學生在有自殺衝動時尋求他人協助。

二、校外資源

1. 緊急搶救生命：電話直撥 119。
2. 自傷自殺免費諮詢專線：
 - (1) 生命線 24 小時專線：電話直撥 1995。
 - (2) 張老師 24 小時專線：電話直撥 1980。
 - (3) 衛生署 24 小時安心專線：0800-788-995（請幫幫、救救我）。
3. 心理諮商與治療機構：花蓮縣社區心理衛生中心、秘密花園心理諮商所等。

4. 各地醫院精神科、身心科。

【參考資料】：

黃政昌主編（2007）。**大學導師輔導工作實務**。臺北市：心理出版社。

(心理諮商輔導中心實習心理師 吳宜真編)
心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：[\(03\) 8632270](tel:038632270)

服務時間：[W1-W4\(08:00 - 21:00\)](#)、[W5\(08:00 - 17:00\)](#)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

