

2014年12月

本期焦點

認識自殺議題的迷思

打開雷達，接收自殺

警訊

如何協助有自傷自

殺危機的人

活著好痛苦 談自殺與自傷的協助——學生篇



【圖片來源】：<http://goo.gl/2U80Wg>

你有朋友曾經考慮過自殺嗎？你自己曾經是否想過傷害自己？如果生活周遭有朋友想不開，該怎麼辦呢？如果偶爾覺得生活好辛苦，想要逃開，我不是也會有自殺或自傷的危機呢？關於自殺，我有哪些錯誤的迷思呢？

◎ 錯誤的自殺迷思

- × 如果有人談論自殺，他只是想引人注意，不會去做。
- × 跟他們談論自殺，可能會提示他們這樣去做。
- × 自殺或自傷的人一定有憂鬱症或心理疾病
- × 如果曾經自殺未遂，他們知道有多痛後，就不會再去做了
- × 曾經想自殺的人，應該是遇到挫折後就想自殺，而且永遠不會好
- × 真正想自殺的人，別人很難警覺或意識到
- × 通常自殺會發生在半夜
- × 有錢的小孩比較會想要自殺
- × 自殺的人多半會留下遺書
- × 如果他們想死，我們也幫不上忙



【圖片來源】：<http://goo.gl/Yk4S5M>

☞ 打開雷達，接收自殺警訊

1. 語言暗示：對於有自殺危機的人來說，尋求協助通常是有困難的，不要怪他們為何不尋求協助，他們言語間可能會透露出以下訊息：「這世界上沒有人關心我」、「以後都不會這樣了」、「我是個負擔」、「如果沒有我或許會好一點」、「我希望可以不要醒來」等等。
2. 行為暗示：
 - ✚ 無法思考與專心，或無法完整回答問題，長時間處於恍神之中。
 - ✚ 試圖安排自己未完成的事物，例如開始將重要物品送交朋友、開始清理房間等。
 - ✚ 學習表現突然變差、或失去學習或平常有的興趣或嗜好等等，
 - ✚ 不尋常的睡眠或飲食的模式改變
 - ✚ 被自傷或自殺想法佔據：藉由從事和死亡暴力相關議題的書籍、遊戲、電影等，來幫助自己是否要採取自殺行動
 - ✚ 長時間憂鬱後，突然變得開朗、有朝氣：長期憂鬱的人通常不會在短時間內改變，有可能因

為終於找到最後的解決方式，來結束一切痛苦，因此變得開朗。

✚ 如果採取自殺或自傷的行為因應方式，幾年內都有很高的可能性陷入相同危機，而採取同樣的方式減輕心裡痛苦

☞ 如何幫助協助有自傷自殺危機的人

1. 傾聽

最重要的事情便是耐心聽他們說話，不要駁斥或批評他們的邏輯與不理性的想法，另外也不要空泛安慰他們，例如「過了就好」、「大家都會遇到這種事情」等。有些時候只需要簡單複述他們的話語，讓他們願意繼續說下去，這就是最好紓解壓力的方法與陪伴！

2. 表達情感支持

在陪伴他們的時候，我們可以表達當下的感受，用言語清楚的說明想要協助他們的心意，例如：「你這樣說我也感到好難過，我很想陪在你身邊」，這樣的說法便可以對他們有所支持，鼓勵他們尋求比自我傷害更合適的情緒紓解與管理方法，讓他們產生自傷或自殺衝動時，為自己或他人多停留一秒。

3. 澄清自殺自傷意念

了解當事人自殺出現的頻率、是否有確切計畫，如可否取得自傷或自殺工具等，了解當事人的危險程度，必要時立即尋求專業協助。

4. 採取行動，尋求專業協助

邀請當事人參加可以自我充電的活動，如踏青、運動、參加社團等等，以實際行動表達對當事人的支持；若自己一人承受太大壓力時，在當事人的同意下，可以尋求其他同學、親友或心理專業人員的支

持與協助，避免承受太大壓力。

若在面對當事人時無法冷靜，可尋求較為理智的心理衛生人員或輔導老師協同處理，他們可以有效地評估危險程度，提供專業協助。專業人員可以針對當事人的需求進行輔導或心理諮商，若親友同學可以在其中協助、扮演情緒支持的橋樑，便能有效化解危機、協助當事人改善情緒管理策略。

☆ 資料來源與整理：

黃政昌等著(2009)。你快樂嗎?大學生的心理衛生。台北市：心理。

(心理諮商輔導中心全職實習心理師陳姿瑾 編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632261

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：lydiachen@mail.ndhu.edu.tw