

2016年9月

如何談自殺！

本期焦點

- 自殺迷思？
- 認識自殺
 - ✓ 自殺行為的能力
 - ✓ 關係的疏離
 - ✓ 認為自己造成他人負擔/沒有貢獻
- 如何協助
 - ✓ 陪伴
 - ✓ 評估
 - ✓ 團隊合作
- 危機發生-可用資源

自殺可以談嗎！？

會不會本來沒有自殺的念頭，談一談就想自殺了！？

談自殺難道不會越談越想自殺嗎？

以上是常見人們對談自殺這件事的迷思，經過實證研究之後都證明了，談自殺這件事情本身是無害的！並不會讓沒有想自殺的人開始想自殺，也不會讓原本想自殺的人更想自殺！而且實證研究後發現，談自殺這件事不僅不會增加想自殺的念頭，反而可以有效的防治自殺的發生！這就是為什麼這篇文章會想要分享「如何談自殺」的緣故了！

「自殺」在我們文化中都選擇避而不談，大多是自己沒經驗；不知從何談起，或是擔心自己不懂反而讓對方選擇用自殺來結束生命，但也有可能是其它種種的因素讓我們不敢談自殺，就這樣慢慢的自殺成為了我們文化中隱晦的議題，彷彿不接觸、不感覺就不會發生！這樣一來我們就知道，當一個人願意和我們談自殺時，對方是鼓足了多大的勇氣和多麼在意、信任這段關係！

所以在談自殺之前最重要的就是一段良好的關係，但也因為這段良好的關係常讓自殺遺族（自殺身亡的親友）心頭上烙下許多傷痛、氣憤與納悶！傷痛親友的死、氣憤自己沒有發現或是氣憤他人、環境的壓力與納悶人活著好好的幹麻要自殺？這些反應都是正常的。

認識自殺

為了防止憾事發生，整理 Dr. Thomas Joiner 《為什麼要自殺》一書中的三個向度讓我們更認識這些需要大家即時拉他們一把的人，他們在面對自殺這個選擇前都經歷了些什麼。

一、 自殺行為的能力

自殺行為是需要具備能力的，這或許是令人難以相信的事實，但從數據上卻顯示，在自殺者在真正結束自己的生命前通常曾不只一次嘗試自殺，而且他們會透過過去自殺未遂的經驗中整理並更加提升自己自殺的能力，因此在他們最後一次自殺行為中，他們會細細計畫著如何自殺才會死亡，且在他們精心排練之下執行的自殺行為，將自己殺死。

二、 關係的疏離

根據衛生福利部的統計，自殺因素分析中有近五成（49.9%）的自殺者是因情感及人際關係而自殺。因此「關係的連結」在自殺防治工作中是最有力的一環。根據研究，自殺者在計畫自殺時會希望在死前不再與他人有連結，所以在自殺前會開始疏離身邊的人，都盡力不與他人建立或維繫關係。所以如果有人開始感謝你曾經的幫忙、歸還東西，且不再與你互動，這時就是可以再進一步好好關心他的時候了，因為此時他心中可能已經開始想要釋放求救的訊息！

三、 認為自己造成他人負擔/沒有貢獻

我們可能常會在生命即將走到盡頭的人身上看見「無望感」，像是絕症患者、老人家及失去原本生活功能的人，他們心中對身旁的親友感到滿滿的虧欠，不希望自己的存在不僅沒有貢獻還造成他人的負擔。而在欲自殺者身上我們同樣能夠看見這樣不想造成他人負擔的「無望感」。

而在大學中我們看見的都是正直青春年華的青年學子們，都正在他們的生命中發光發熱，似乎跟「無望感」扯不上邊，但由於青年容易較為衝動的特質，此時若社會環境或人際關係中的挫折讓他們感覺到人生是失敗的，自己是個魯蛇（LOSER）時，這當中就藏有這巨大的危機！

以上的分享是作者歷經了父親自殺身亡的喪父之痛及投身於自殺防治數十年的經驗，希望我們能以此借鏡讓憾事減少！

(心理諮商輔導中心兼職實習心理師傅婉瑩 編)

心理諮商輔導中心 關心您

如何協助

回到我們學校，大學時期是許多人生命中的轉捩點，或許帶著想家的心離家；或許帶著家裡的傷離家，但無論如何都是想築夢、追夢，期待著自己能藉由大學變得不一樣，專業、愛情、社團，每個人有不同的目標和方向！但都是為了證明自己，因此當人生不如意來臨時，結束生命成為了面對挫敗的選項之一，而身為師長的我們，在面對生命中面臨挑戰的學生們，我們又該如何協助他們呢？下面三個方向供老師們參考，讓我們一起承接人生中可能面臨的事！

一、「陪伴」：用開放的視野和態度談論-自殺！

您可以回想看看最近一次您與家人、同事、好友或學生的一段美好互動經驗，當中你們是如何創造出這樣的經驗的呢？在過程中您貢獻了哪些元素讓這樣的互動發生的呢？

這樣的經驗若能運用在談自殺時，那麼欲自殺者將會感到人生中的光亮與美好，所以若我們能運用過去我們自己本身就有的能力，那麼我們就能好好的陪伴欲自殺者了！陪伴的過程中我們可以運用下面的提醒讓自己更有方向。

- 我還有在呼吸嗎：當談到自殺時看看自己是否停了呼吸、緊繃了起來，若是我們可以簡單的幾次深呼吸讓自己稍微放

鬆。

- 聽見生命的苦：同理感受對方的痛苦，適時給予回應，避免主觀認知認為對方小題大作。
- 看見努力與付出：看見欲自殺者為了過好生活所作的努力與付出，與面對困境的辛苦。
- 給予安慰：最後給予安慰，不知該如何是好時就回應換做是自己也不之如何是好。

EX：原來如此，難怪你會……，要換做是我我可能也會……。

二、「評估」：具體的評估，聽懂自殺的訊息！

在陪伴的過程中欲自殺者可能隨時會說到自己想自殺的事，這時候我們就可以來問問看自殺相關的事情了，當自殺這件事情越清楚我們越能協助欲自殺者，避免遺憾發生！下面提供一些方向可以討論自殺。

- 自殺意念：當在對話中聽到「我真的好想死喔」、「真想死一死」或是「這時候離開該有多好」等話語，就是當感覺到對方有想死的感覺時就可以問問對方「這樣的感覺會讓你想自殺嗎？」，若對方回應沒有，就可以回到原來的對話中繼續，若回應有，我們則可以接著下面繼續問。
- 自殺計畫：當對方有自殺意念時我們就必須開始收集對方想用什麼方式自殺，及對於此方式的準備程度。
- 自殺歷史：當上面的問題了解後可以了解對方是否曾經自殺過，若有未遂的經驗就可以在詳細了解當時自殺的方式及如何獲救。

三、「合作」：自殺的防治是一場大隊接力，絕不是孤軍奮戰！

最後，很多人在接觸欲自殺者時最常面臨到的一個窘境，就是聽到類似的話「我跟你說了我要自殺，是因為相信我們的關係喔！你千萬不能跟別人說，不然我就馬上死給你看！」，於是本來好好的關係和互動就瞬間結冰，自己也因為心中想要救人的想法，而答應欲自殺者，幫他保密！但自己卻因此疲於奔命，一會兒提心；一會兒吊膽，不知此時欲自殺者會發生什麼事，是否已經自殺了，也不知道該陪到何時，甚至可能連自己的生活也付出給了欲自殺者，都是為了「救命」！

在過程中請相信一件事！人命關天！我們必須讓欲自殺者知道，我們一定會找人一起幫忙，因為我們不僅重視這段關係，更想讓這段關係繼續下去，所以我們希望欲自殺者能先活著！讓我們一起協助面對生命中現階段的困境。千萬別一個人承擔，因為自殺防治就像一張網一樣，我們每個人都是網上的一條線，唯有集合眾人之力方能將防治網織密織牢，一起承接這樣嚴肅的事情！

以上的三點可以幫助我們自己在談話中了解欲自殺者的狀態，並且在後續轉介給協助單位時明確的資訊，能給予最合適且立即的協

助。最後附上兩份表單供老師參考，表單上皆有簡易的使用方法，若有需要進一步的了解相關資訊都歡迎致電諮商中心了解。

(表一) BSRS-5 簡式健康表，引自李明濱 醫師

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

*** 有自殺的想法 ***
 本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

(表二) SAD PERSONS

評定範疇(回答「是」則爲一分)	評分 0 1
S 性別(男)	↻
A 年齡(小於 20 歲大於 45 歲)	↻
D 憂鬱情緒(絕望情緒)	↻
P 曾自殺未遂	↻
E 酒精濫用	↻
R 喪失理性(如：器質性腦病變、情感性障礙症、精神分裂症)	↻
S 缺乏社會支持	↻
O 有周密的自殺計畫	↻
N 無配偶或獨居	↻
S 疾病或身體健康狀況差	↻
總分	↻
原則：當於急診室進行評估時，總分的指標原則是2分以下，可以回家但應追蹤，3-4分，密切觀察，5-6分，建議住院，7分以上建議立即住院	

危機發生-可用資源

下表為可用資源，若在校園中發現有人正在自殺請聯繫校安專線，校外的部份若欲自殺者有立即生命危險請直接撥打 110 求助，若沒有立即危險可撥打生命線、安心專線或張老師等協談熱線諮詢討論！讓我們一棒一棒的傳接下去，一同陪伴欲自殺者走過人生中的低谷。

校內外緊急事故校安專線：03-8632995；0937-295995

花蓮縣可用資源

警察局	110	生命線	1995
安心專線	0800-788-995	張老師	1980

感謝您的費心閱讀，若有任何指教諮商中心隨時歡迎您的聯絡與交流！

【參考資料】：

衛服部歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計（更新至 103 年）

http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOMHAOH/DM1_P.aspx?f_list_no=179&fod_list_no=5269&doc_no=47545

心情溫度計電子書 <http://tspc.tw/tspc/portal/theme/index.jsp?sno=95>

自殺風險評估工具「SAD PERSONS」 <http://blog.udn.com/ptsafetyrm/6405991>

為什麼要自殺，國立編譯館

(心理諮商輔導中心實習心理師 解景然編)

心理諮商輔導中心關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632279

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

