



一問二應三轉介 ~ 自殺防治守門員


想要自殺的可能是你我、身旁周遭的親友，由於我們對自殺可能存在一些刻板印象，使得有時候我們想要幫助，卻又不知道從何協助，以下先從澄清自殺相關迷思，幫助我們用正確心態面對自殺的問題。

面對自殺的心態

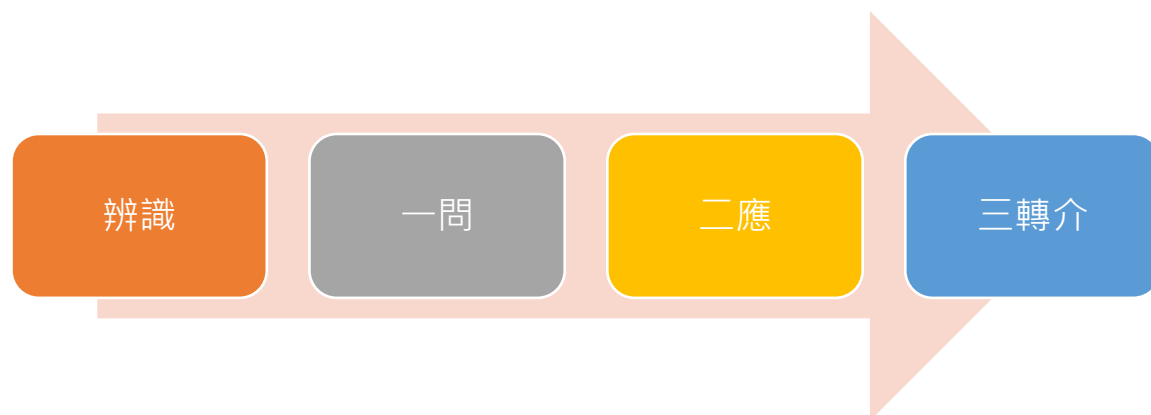
常見迷思	事實
✘ 想自殺的人不會尋求幫助	根據研究顯示，多達75%自殺身亡的人在自殺前三個月內曾經找過相關醫療專業幫助。
✘ 自殺是衝動的行為，不會有預警，難以挽救	自殺是一連串過程後的結果，包括了自殺意念的產生、自殺企圖及自殺死亡的發生，因此各階段的警訊都不容忽視，可以降低其危險性。
✘ 會提及自殺的人並不會真的去自殺	有8-9成自殺的人在自殺前會向身邊的人發出自殺的念頭與求救的訊息，例如「這世界沒有我會更好」，或是無緣無故將個人重要物品送人，所以適時覺知，提供關心和協助是非常重要的。
✘ 會自殺的人絕對是想要死	大部分想自殺的人心理是矛盾的，在臨床上常常看到「不想活，但也不想死」，不想活是因為種種壓力下，找不到方式可以處理，走入絕望狀態，因此只想到藉由自殺這個方式來解決問題，所以也反映出希望有人可以及時地提供幫助，以順利地度過目前的難關。
✘ 跟想自殺的人談論自殺話題，反而會增強自殺念頭或挑起自殺的行動	談論自殺的話題不會讓人有想自殺的念頭，特別對於想自殺的人而言，若有人能及時和他談一談，反而降低孤立感，降低對自殺的焦慮、感覺紓解或者更加被瞭解，降低他真的去自殺的危險。
✘ 會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意	自殺的人並不一定只想要得到關注，他們也希望有人能夠聽到自己的吶喊，也想要找出減輕痛苦的方



	法。
<p>⊗ 自殺未遂者，一輩子都有自殺傾向</p>	<p>研究統計，企圖自殺但沒有死亡者，80%自陳在接下來兩天他們高興自己還活著、或是在是否想死的矛盾中掙扎。不過仍需注意的是，如果導致其自殺的危險因子（如：憂鬱情緒、負向思考、壓力等）沒有降低，則再度自殺的危險性仍高。</p>
<p>⊗ 具高度自殺危險性的人，一定是有特定的原因才會想自殺</p>	<p>會自殺的原因是多重的(例如親子關係發生問題、學校適應困難、生活壓力事件、身體問題、情緒困擾、認知偏差等)，可能同時受到好幾個原因相互影響，可能最後一個壓力是「壓倒駱駝的最後一根稻草」而產生的念頭，所以在瞭解自殺的原因時，要試著以多方探索的態度來思考。</p>
<p>⊗ 喝酒及吸毒能發洩憤怒、排解鬱悶，降低自殺風險</p>	<p>物質濫用可能造成精神狀況不穩定，衝動控制能力下降，反而增加自殺風險。</p>
<p>⊗ 有憂鬱症的人一定會自殺或是自殺的人一定都有憂鬱症。</p>	<p>根據研究，罹患有憂鬱症的患者中，只有約15%有自殺的傾向，所以並不是有憂鬱，都會自殺；或自殺的都有憂鬱，而是當處於情緒低潮或承受的壓力大過於自我能調適時，也有可能想自殺。而憂鬱分數是預測自殺的預測因素，因此憂鬱的早期篩檢與介入，是有效預防自殺的方法。</p>
<p>⊗ 當高度自殺危險性的人在心情變好之後就表示自殺危機已經解除了</p>	<p>警覺性更要繼續保持。有可能表示他決定了以自殺作為解決問題的最終方法，同時當個案情緒好一點、有體力了，自殺就有可能完成了。</p>
<p>⊗ 自殺是懦弱的行為</p>	<p>通常要自殺的人心情上是感到矛盾的，一方面找不到自己要怎麼繼續活下去的方法，持續的被絕望感受侵蝕，但一方面對於死亡也會有恐懼與猶豫，難以進行，處在一種「不想活，卻也不想死」的狀態，並非懦弱也非勇敢，而是煎熬與絕望。</p>
<p>⊗ 自殺很自私</p>	<p>考慮自殺的人都是被逼到絕境的，加上在絕望的情緒下，他們完全不知道自己要怎麼繼續活下去的方法，想法上容易受到極端情緒影響而出現偏誤，例如認為「只有自己死去才會對大家都好」。</p>



在了解自殺的概念後，我們要如何自我協助，或是協助周遭可能有著自殺困擾的親友，很重要的第一步驟就是要先能夠「辨識」，無論是自我覺察、或發現周遭親友是自殺跡象，並且透過「一問、二應、三轉介」的技巧來幫助自己、協助他人。以下就每個環節來做介紹。



「辨識」自殺訊息

1. 語言與情緒上的線索：

- ↔ 情緒變得焦躁魯莽、悲傷低落、憤怒，
- ↔ 言語中常透露出過度的罪惡感和羞恥感，可能以話語、文字或是圖畫中表現出來，例如：「不知道從這邊跳下來會怎麼樣？」、「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。


2. 行為上的線索：

- ↔ 生活的規律、社交互動上改變，例如不交作業、固定去的社團不去了。
- ↔ 生理上的變化，像是睡太多或是失眠，有時候會很早起來，顯得疲倦、身體不適。飲食改變，沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。
- ↔ 突然增加酒精或藥物的濫用。
- ↔ 放棄個人擁有的財產、送走珍視的物品，或交代事務。
- ↔ 上網研究藥物、武器

3. 環境上的線索

- ↔ 重要人際關係結束，例如失戀分手。



- 
- ↔ 家庭發生大變動，如財務困難、搬家。
 - ↔ 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。

1 問：「主動關懷、積極傾聽」

要詢問一個人的自殺意念並不容易，循序漸進的討論主題是有幫助的，一感到懷疑便立即詢問，要了解「這可能是唯一一次幫助的機會」。



「問」的注意事項如下

- ◇ 感到懷疑個案仍有自殺意念，需立即詢問
- ◇ 要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知
- ◇ 在隱密的地方談
- ◇ 預留充足的時間，做好傾聽的心理準備
- ◇ 讓個案放心自在的說，不要打斷他
- ◇ 如果個案不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
- ◇ 如何問是其次，重點是「你問了」

4



應注意避免詢問的問句

- ◇ 不要對自殺意念或行為以半開玩笑的方式詢問：「你該不會想要自殺吧？」、「不要跟我說你想自殺！」
- ◇ 不要太急著提供問題的解決方法
- ◇ 不要發誓保守秘密
- ◇ 不要爭辯自殺是對或錯


2 應：「適當回應、支持陪伴」

當一般聽到人們說「覺得生活很糟」、「沒有活下去的意義」時，聽的人常常會去否定這些說法，或甚至告訴他們還有其他更悲慘的例子。但事實上，最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。因為傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。



「應」：如何勸個案繼續活下去並且接受幫助？

- ◇ 平靜、開放、接納且不批判的態度將有助於與個案的溝通。
- ◇

- 
- ✧ 不要急著評斷個案的遭遇、處境或想法，你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變。
 - ✧ 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使個案情緒起伏程度減緩，例如：「這種感覺真的很糟！」、「感覺壓力很大」、「你可以多跟我說說嗎？」
 - ✧ 積極專注傾聽個案遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，提供情緒支持。
 - ✧ 「自殺」本身並不是問題，而是個案用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著找出自殺以外的處理方式。
 - ✧ 提供個案任何形式的「希望」，將焦點放在個人正面的力量。「他的生活重心與目標為何？有沒有可以令他積極的人、事、物？」，再接著詢問他：「是否願意尋求協助？」、「你是否願意答應在找到任何協助之前，不結束你的生命？」

✖ 不適當的回應方式如下：

- ✧ 刻意忽視自殺訊息。例如，假裝沒有事，繼續和對方閒聊，避免談到自殺。
- ✧ 太常打斷他們說話
- ✧ 顯露震驚或情緒激動，可能造成對方二度傷害、罪惡感。
- ✧ 安慰當事人所有事都會沒事，例如告訴對方事情沒有那麼嚴重、不要太多。
- ✧ 擺出恩賜的態度
- ✧ 做出突兀或含糊不清的評論
- ✧ 問大量的問題
- ✧ 責備自殺者或讓增加自殺者的罪惡感，例如「自殺不能解決問題」、「自殺很自私」、「不要把痛苦留給愛妳的人」這些話語。
- ✧ 不斷挑釁當事人去進行自殺。例如「我才不相信你敢真的去死」、「有種你就去死阿」。

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過所能處理的程度與範圍時，就是你幫個案找出適當的資源，進行資源連結的時候，就如同當我們的家人有生理疾病時（如心臟病），我們立即的反應是尋求專業醫師的協助，而非自己試圖治療。轉介對象可以是導師、隊部



師長、學校心理健康中心，緊急時亦須要立即到醫院急診、醫院身心科/精神科就診，最妥當的辦法，是直接陪伴有自殺風險的人到轉介單位，避免讓他獨處。

傾聽自己的聲音

每個人最重要的工作，就是無論如何，要先把自已照顧好，照顧自己傷痛的心。如果你也正處於壓力或鬱悶之中，請您：

1. 試著學習克服不好意思或擔心別人會如何看待的心情，嘗試將你的壓力或心情表達出來，讓別人有機會可以分擔你的壓力或情緒。
2. 當遇到困難時，可以找同學、朋友、隊部、系上師長或預約心理健康中心的個別會談，聽你說說話、陪伴你，把心情說出來。有機會聽聽看別人的觀點與建議，或許事情沒有想像中的無助與絕望。
3. 當你發現身邊有情緒低落或近期有遭逢重大變故，壓力很大又不知怎麼辦的同學，有 3 個步驟，是你可以做的：1 問(主動關懷，積極傾聽)、2 應(適當回應，支持陪伴)、3 轉介(轉介心理健康中心，積極關懷)。
4. 若有遇到自殺事件的的衝擊，可以來參加心理健康中心安排的減壓團體，會有專業心理師協助你面對心理的衝擊，讓自己生活維持正常，以免作息的混亂帶來更多壓力。



日子或許並不總是那麼輕鬆，也許你眼前正遇到一些關卡，等著你去克服，我們相信那對你而言，都是一個很大的挑戰與學習。但我們更相信，有些心情，能夠轉個彎想，就會不一樣，有些困難，能夠找到資源求助，或許就不會是個找不到出路的僵局！

✚ 本校心理健康中心 上班時間 09:00-17:00

- ↔ 校內分機 4581、4580、4579
- ↔ 直撥 (03) 328-9575、0800232399
- ↔ Email : heart@mail.cpu.edu.tw

- ✚ 衛生福利部：24h 安心專線：0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)
- ✚ 諮商輔導資源：24h 生命線：1995(要救救我)、張老師：1980(依舊幫您)