

走出生命中的幽谷~自殺防治專刊

根據衛生福利部 2024 統計，12 至 17 歲的青少年自殺死亡人數比例，在過去五年從 12.5% 上升到 18.4%，自殺已成為台灣青少年的第二大死因，青少年的自殺人數更於 2022 年創下近三年的新高，平均每 10 萬人當中有 10.7 人選擇結束生命，近年來頻頻傳出震驚社會的青少年輕生案件，像是 2023 年豐原高中學生受到師生霸凌，最終走上絕路；2024 年底麥當勞發生一名 17 歲女工讀生疑似遭到主管性侵數次，不幸選擇結束自己的生命……

★認識自殺的警訊



研究證明：自殺行動出現之前，會展現出任一形式的線索或警訊，包含口語的、行為的、處境的。從「自殺意念」到「自殺行動」是經過一連串演進的，所以絕對不可忽略任一環節；及早發現、立即關懷。



★人們選擇自殺的原因~

造成自殺的原因不只一種，是多種因素交換作用而產生

(一)慢性因素~長時間累積，致本身處於不良的身心狀態

【個人特質】

1. 人格及情緒處理之方式較不成熟。
2. 環境適應能力及問題解決能力較弱。
3. 對死亡的概念不正確，缺乏正確積極的價值觀。

【環境因素】

家庭、學校、人際關係及社會文化…等因素，致使個人陷入不良的身心狀態。例如：家庭失和、離婚、失業等。

【疾病因素】

憂鬱症、酒精濫用(依賴)、藥物濫用、人格障礙、思覺失調等。

(二)急性因素~引爆自殺行為的危險歷程：

1. 生活上的重大變化。
2. 壓力與情緒調適的問題。



★自殺的迷思與事實

◇迷思一：與人談論自殺是不好的，可能會被解讀為鼓勵自殺。

事實是：許多有自殺意念的人不知道要向誰傾吐心事，公開談論自殺並不代表鼓勵自殺行為，反而是給他一個機會考慮，進而達到自殺防治。

◇迷思二：提到自殺的人並不會真的去自殺。

事實是：提到自殺的想法，可能是一種求援的行為，許多有自殺意念的人正經歷著焦慮、憂鬱與絕望，並且認為自己沒有其他的選擇。

◇迷思三：只有精神疾病患者才会有自殺傾向。

事實是：自殺行為代表個體極度不快樂，但不能與精神疾患畫上等號。許多精神疾病患者不會受到自殺行為的影響，且並非所有自殺者都有精神疾患。

◇迷思四：大部分的自殺先前沒有徵兆。

事實是：有 80%自殺的人會留下明顯的警訊，一些線索是明顯的，一些線索是難以捉摸的。去學習與認識這些警訊及如何應對是很重要的。

◇迷思五：一旦自殺危機消除後，就不會再有自殺危機。

事實是：當一個人的情緒或行為稍有起色時，可能意味著已經度過自殺的猶豫期，已經結束了自殺的焦慮，其實下一個決定就是去自殺。

◇迷思六：自殺是一種遺傳的行為。

事實是：這是錯誤的。並不是每一個自殺都與遺傳有關，而且目前研究沒有定論。然而家族史中有人自殺是自殺行為的重要風險因素，特別是在有多人憂鬱症的家庭中。



★什麼是「自殺防治守門人」？

「自殺防治守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。守門人在看到求救訊息，並於對方需要之時給予鼓勵及資源協助，陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期。

「一問、二應、三轉介」是指關懷詢問身邊的人，如果遇到有想自殺、憂鬱的人，應該關心、回應他的想法，並協助將他轉介給專業的醫療人員。



◎同儕守門人三步驟--1 問

同學有危險了，我可以怎麼做？

一問 「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

要有相當的敏銳度察覺同學的異樣
下課時間主動關心同學，傾聽可以救人一命，
過程中不要打斷及批判他的選擇

怎麼說？

「最近是不是不快樂？」
「最近有發生什麼事讓你感到困擾嗎？」
「會不會覺得活著很辛苦？」

◆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喔！」
- 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
- 不要使自殺者增加罪惡感

◎同儕守門人三步驟--2 應

同學有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應 「適當回應同學的問題 提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批評的態度
必要時，也記得告知老師！

怎麼說？

「下課後可以一起吃晚餐聊一聊」
「若你有任何需要，我都在喔！」
「回家有任何事情，也可以Line我喔！」

◆不適合的回應方式如下：

- 太常打斷他們說話
- 顯露震驚或情緒激動
- 表達自己很忙
- 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

◎同儕守門人三步驟--3 轉介

同學的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介 「尋求適當資源的協助 並持續關懷同學的進展」



怎麼做？

若同學的問題仍無法緩解
可以聯繫老師、學校人員、家長等一同替同
學尋求專業資源的協助

重要原則

心理健康問題及早就醫、完整配合效果才會最好！鼓勵
同學勇於和專業一起克服心情發燒的問題。你可以說：
「憂鬱或焦慮的問題都是可以處理的，我們一起面對！」
「如果需要去看醫生，我可以陪你一起！」

◆有以下的情形就可進行轉介：

- 心情溫度計分數偏高者，高於 10 分者建議尋求心理諮商，高於 15 分者建議諮詢精神專科醫師
- 懷疑可能具有潛在的精神疾病者
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超乎助人者的能力
- 社會資源或支持不足夠

★心情溫度計~時時照顧自己的心情溫度，自助助人

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

得分計算：

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，若前五題小於 6 分，但本題評分為 2 分以上，宜考慮接受精神科專業諮詢。

~關心同學之際，也別忘了關心自己，好好照顧自己，才可以戰勝一切的壓力~

跟自己做好朋友



均衡飲食
三餐定時定量



良好睡眠習慣



規律運動



拒絕菸酒與危害精神毒品



建立良好的人際關係

紓壓7技巧：讓你不再壓力山大

放鬆系



- 1 呼吸放鬆
- 2 身體放鬆
- 3 五感放鬆

大腦系



- 4 正念冥想
- 5 做好事、感謝

身體系



- 6 運動
- 7 好睡眠

★求助資源

全國通用電話

各縣市生命線 當地直撥 **1995**

各縣市張老師 當地直撥 **1980**

24小時免費：衛生福利部安心專線 **1925** (依舊愛我)

◎聊心事青少年專線

1. 踮貢少年專線 0800-00-1769(一起來貢)
(12-18 歲，週二~週六 16:30~21:30)
2. 踮貢少年 line 線上聊 @youthplus_cwlf

◎免費心理諮商資源(需事前預約)

1. 宜蘭縣心理衛生中心(請至衛生局網站查詢)
2. 衛福部 15-45 歲青壯世代心理健康支持方案

資料來源：宜蘭縣衛生局、衛福部心理健康司