

# 推動校園自殺防治，缺你不可！

張曉佩

國立臺中教育大學

諮商與應用心理學系

# 自殺行為的心理動力

- 有自殺傾向的學生通常不是想結束「生命」，而是想結束「心理痛苦（psychache）」
  - 無法忍受
  - 無法逃避
  - 無法結束

# 辨識自殺示警徵兆與風險因子

- 示警徵兆
  - 學生在企圖自殺之前可能會採取的特定行為
  - 認真看待示警徵兆
  - 不是學生正在經歷的一個「正常的」階段或壞孩子的行為
- 風險因子
  - 生物性
  - 心理性
  - 認知性
  - 環境性
- 出現的風險因子愈多，自殺危機就愈高；教師可透過班級經營與師生互動降低風險因子

# 破解關於自殺的迷思

- 迷思一：談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。

→ 以冷靜和坦率的方式談論自殺和死亡，對於學生來說是一種解脫，因為他們知道到有一個安全的地方可以讓他們述說那些很難說出口／很難說清楚的想法。

- 迷思二：會說想要自殺的人，不一定真的會自殺。

→ 多數在自殺前會向身邊的人表達出想自殺的念頭與求助訊息！這些都是示警徵兆。

- 迷思三：通常自殺的原因只有一個。

→ 自殺的原因是多重的，可能同時受到好幾個原因相互影響。

- 迷思四：自殺是突然發生，不可能提早預防。

→ 瞭解潛在性因素有助於提供適當的協助和介入以降低自殺的發生。

# 破解關於自殺的迷思

- 迷思五：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。

→想自殺的人心情變好並不表示他想自殺的危機解除了，相反的，有可能表示他對自殺與否之間的矛盾感受消失了，而讓他決定以自殺作為解決問題的最終方法。

- 迷思六：會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意。

→隱藏在獲得關注這個表層需求之下的是他們在向他人傳達他的痛苦。自殺念頭和行為都是他們試圖與他人進行溝通的訊息。

- 迷思七：兒童不會有自殺傾向或是知道任何自殺方法。

→資料顯示兒童出現自殺危機的比例有增加趨勢，且兒童通常會從電視新聞、節目或相關媒體學到自殺的方法，以及兒童重要的親人或朋友，都可能成為兒童模仿的對象或方法。

# 成為自殺防治守門人

- 一問：主動關懷與積極傾聽
- 二應：適當回應與支持陪伴
- 三轉介：資源轉介與持續關懷

# 一問：主動關懷與積極傾聽

- **4W1H** 技巧性問話：直接詢問學生是否正在考慮自殺或計畫自殺，這是辨識自殺危機的關鍵方法
  - **WHAT**：「發生什麼事件讓你有自殺的想法／企圖／行為？」、「是什麼原因讓你嘗試自殺？」
  - **WHEN**：「你什麼時候開始有自殺的念頭？」、「你計畫在什麼時候自殺？」、「你以前嘗試過自殺嗎？」
  - **WHERE**：「計畫在哪裡自殺？」
  - **WHO**：「有誰知道你有自殺的想法？」、「有誰知道你打算自殺？」
  - **HOW**：「打算用何種方法自殺？」
- 感到懷疑，立即詢問
- 在隱密安全的地方談
- 如果你無法詢問關於自殺的問題，找個可以提問的人

## 二應：適當回應與支持陪伴

- 回應技巧

- 讓學生放心自在地說，不要打斷他
- 專注的傾聽：聽懂學生遭遇的具體問題；Yalom：個案的故事被好好地聽見，就有療癒的效果
- 展現同理：了解「自殺」本身並不是個問題，而是學生用來解決他所遭遇的無解問題的方法
- 提供具體的希望，來回應三個無法
- 催化學生接受協助的意願，鼓勵與協助其尋求協助

# 三轉介：資源轉介與持續關懷

- 轉介方式

- 最佳轉介方式：直接帶領著學生前往輔導室獲得幫助
- 次佳的轉介方式：得到學生願意接受幫助的承諾，並協助預約輔導室的資源
- 再其次的轉介方式：提供關於輔導室的資訊，並試著得到學生不會企圖自殺，並在未來的某個時刻尋求協助的承諾

# 語言至關重要

- 自殺死亡（而非自殺成功）
- 自殺獲救（而非自殺未遂）

感謝聆聽