



你的人生，也許比你想的更值得
談自殺預防的策略與技巧

撰文者：陳佩璇心理師

秋轉冬，冷風颼颼，顯得格外蒼涼，這個季節很容易喚起本來情緒低落的人更多的無助，無力感，如果生活發生了沒有希望的事件，加上過去事件的困擾未解，就有機會讓憂鬱的人，往死胡同鑽。最怕的就是出現“自殺”念頭。

在心理學大師佛洛伊德的理論當中，人有兩股趨力讓我們向前邁進，一個是生之本能，一個是死之本能，兩股趨力其實也可以簡化成一股，就是都想活命，只是方法不同，這也就是說，其實想死的人他並不真的想死，只是他找不到活著可解決的方法，而那痛苦讓他想用死來解脫。

很多人面對想死的人會用道德意識去勸說，例如、你要多想想你的小孩啊！或者宗教模式叫做：自殺的人會重複用同樣的方式死上千遍。希望用這樣的方式讓他不要想死，這樣的方式的確可以達到短期效果，但長期來說只是更增加他的痛苦指數，並不是解決根本的好方法。

首先要先評估他的死意是否堅定：

低自殺企圖：表達較多孤單以及無助的議題，但身邊社會支持系統強，這時候就要提供更多的教育以及輔導。

（可以與他討論是否讓他身邊的人知道）

中自殺企圖：從孤獨無助到更多的無力感，並且說出對未來失去希望，對人生沒有想進一步計畫的企圖，並且

將焦點放在計畫怎麼死，這個階段就要更多的陪伴，以及同理。（藥物可以在這個階段嘗試介入）
高自殺企圖：有明顯的自殺計畫，甚至生活開始失序，酗酒、嗑藥、情緒起伏大，以及嘗試性的自殺行為。
（必要的時候可以安排住院）

以下建議幾點溝通的基本原則：

- 一、 要接納情緒與同理其想法：同理他想死的痛苦，而非認同他想死的決心。
- 二、 不批評、不指責：批評跟指責可能來自於我們的焦慮他沒有承受的能力。
- 三、 不要過多的建議：照顧情緒比建議重要。
- 四、 不要答應你做不到的事情：以免他承受不必要的失望。
- 五、 簽訂不自殺契約（口頭或書面）

也建議溝通的常用語句：

除了去死，我們還可以....

除了割自己之外，可以用何種方式表達情緒（或做法）盡可能用他喜歡的方式

有想死的念頭出現時，你可以想想其他方式（討論求助方式）

什麼是自殺計畫：當我們遇到談及自殺的人時，可以問他以下幾個問題：

Who：有無其他人涉及他的痛苦情節當中？嘗試找到問題的核心。

What：有什麼事件引發他如此決心？

When：是否決定自殺的時間？

Where：計劃在哪裡自殺？

How：打算用何種方式或手段尋死？

當然，人沒有出生的決定權，人會想用自殺來拿回生命的主權，這是在其他生活面向都無法掌握以及感到痛苦的情況下，照顧自我的最後方式，可想見無法自我決定的人生，是多麼痛苦啊！以上如果我們盡力去幫助他了，他還是決定離開，甚至成功離開，留下的人唯一可以照顧自己的方式，就是告訴自己，尊重他離開的意願，也許他的苦，我們不能完全理解，而他的好，他也無法完全明白，是遺憾，就思念他吧！

Line：acorns2020

電話：0958005526