

《心理健康系列》

青少年自殺預兆與初步處理

其實自殺行為的出現，常是青少年的求助訊號，若能稍加留心觀察孩子們日常生活中的動態，或許能避免孩子自我傷害的行為發生。

* 自殺行為是有預兆的：

1. 語言上的線索：可能直接以話語表現，也可能在日記、寫信、寫作文之中表現出來。
如：【沒有人關心我的生死】；【如果沒有我的話，事情也許會好些】。
2. 行為上的線索：
 - (a) 突然的、明顯的行為改變，如活潑變成退縮。
 - (b) 出現與上課有關的學習行為問題，如成績大幅滑落。
 - (c) 放棄個人擁有的財產：如立下遺囑；將心愛的東西送給別人。
 - (d) 酒精或藥物濫用的情況突然增加。
3. 環境上的線索：
 - (a) 重要人際關係的結束；如親人死亡、與密友吵架、分手。
 - (b) 家庭發生大變動；如財務困難、搬家。
 - (c) 表現出對環境的不良適應，並因而失去信心，如怕上學且一再表示自己沒有辦法去學校。
4. 併發性的線索：此類表現嘗試上三項的延伸，包括…
 - (a) 從社團中退縮下來。
 - (b) 出現憂鬱的徵兆。
 - (c) 出現不滿的情緒。
 - (d) 睡眠、飲食規則變的紊亂，失眠、顯的疲憊，身體常有不適、生病。

* 一但孩子有自我傷害的意圖，你該如何幫忙？

(一) 傾聽：

當一個人處於情緒上之危機時，最重要的是：【是否有人願意聽他說些什麼】。協助他了真實的問題情況，避免錯誤的保證，如：【一切事情都會變好的】；同時千萬不要對他所說的內容有批判性的態度，或以道德標準來衡量他的話；請傾聽他的訴說，接納他。最好站在孩子的立場上，去感受他所感受的，讓他體會到有人能夠【真實的了解他、關心他】。【被真實的了解】是個非常重要的經驗，經由這種經驗，孩子可以和了解他的人（如：父親或母親）形成心靈上的聯繫。而這種心與心交會的心狀態達到某種程度時，孩子即會發生【整個人的變化】。所以，若發現孩子可能有自我傷害傾向的行為或企圖時，父母親（或師長）要記得隨時調整自己的心態，放棄【父母（或師長）的威嚴】，讓孩子感受到真正的關懷。

(二) 支持、表達您對孩子的關心：

要向孩子表達您對他的關心時，語氣要恰當，心中最好只有一個念頭：【我要仔細而深入地去感受我得孩子目前所感受的】例如：【我可以感受到你非常難受】；【我不敢說我是不是真的能感受到你的內心有多痛苦，但我很願意也很希望能夠和你一起面對你的問題】；【你願不願意讓我多知道你心理的想法和感受？】除此之外，明確地表達你的支持，也是很重要的事。

(三) 若發現孩子有嚴重的自我傷害想法或感覺時，要保持高度敏感：

如果有這方面的發現，請直接詢問他對於自殺的想法。如果我們不對自殺的想法加以處理，孩子會認為我們並不關心他。自殺是一個令大家都感到不舒服的話題，但我們仍必須以坦誠、誠實、真誠的溝通來面對。當一個人表達出他想自殺的計劃時，實際情況往往比這想法更糟。所以，即使他以平靜的方式表達自殺的意圖時，仍然要慎重地處理。

(四) 信任自己的判斷：

如果您認為孩子正處於自殺的危機中時，則一此項判斷行動，不要讓其他人誤導您而忽略了自殺的訊息。寧可做一個杞人憂天者，也不要造成遺憾。

(五) 採取行動：

(1) 告訴其家人：和其家人討論您所知道的情形，（宜考量家長平日的教育理念及做法）共同決定要如何請求援助。同時要和學校老師、輔導老師聯絡，請他們密切注意孩子的舉止。

(2) 跟在自殺個案的身邊：不要讓他獨處，務必等到救援才可以離開。打電話找尋可以協助的人來幫忙，而不要事事自己處理。

(六) 注意先前的企圖：

一個對自殺行為有事前準備的孩子，很可能會真的嘗試一次。如果孩子真事前準備，必須告訴家人、老師、輔導老師或其他專門人員，小心防範。

資料來源：節選自教育部編印之「校園自我傷害防治手冊」