



Week 11

ISSUE 7

# 心靈 快報

2021. 11. 22

|

2021. 11. 26

## 活動快訊

### 【S212 服務學習成果發表會】

在服務中探索世界與自我

12/03 (五) 12:00 - 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名  
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

### 【S212 服務學習關題講座/成果發表會】

拓展人脈的黃金術-服務學習

12/10 (五) 12:00 - 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名  
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

### 摘錄：面對自殺企圖者，我們該怎麼與他們談自殺

作者：陳志恆 諮商心理師

如果某位親友，在閒談時向你透露想要輕生的念頭，你會怎麼回應？

**【回應一】**「欸！別想那麼多啦！沒有什麼問題是不能解決的！」

**【回應二】**「萬萬不可呀！你也不想，當你死了，你身旁的人會有多難過？」

**【回應三】**「講這個做什麼？我不想聽，不准再說了！」

**【回應四】**「我知道你很痛苦，那麼，你想到要如何結束生命呢？」

選好了嗎？前兩項是多數人常見的回應方式，常被我認為「無效的安慰」——你本想讓對方別那麼難過，就此放下輕生的念頭，但對方不但沒有比較好，反而還因不被理解或內心自責而更感痛苦。

回應三則是要對方別再談起「自殺」這檔事，一來傳達出一份指責，二來則是自欺欺人，好像只要不說不談，對方就會自動打消自殺念頭。

那麼，回應四呢？前陣子有個朋友問我，他太太最近心情不好，時常把自殺掛在嘴邊講，他該怎麼辦呢？我說：「你有問她，她想怎麼死嗎？」朋友面露驚訝，聲音微顫：「可以問得這麼直接嗎？」

我嚴肅地說：「當然！否則，你怎麼知道她自殺的可能風險有多高，又怎麼知道，後續要怎麼幫助她？」

「自殺」是一般人在社交場合的禁忌話題，反應的常是對自殺這件事情的恐懼與焦慮，以及對自殺行為有著「不道德」的負面觀感。

當一個人願意對另一個人透露出自己想死的念頭，我相信，他通常不會是隨便說說。

想想，當有個人如此用盡全力地向你呼救，但你卻不准他說，或視而不見，更訴諸罪惡感來勸誡他，無疑正把他推向更加無助的深淵。

面對自殺企圖者，我們當然要和他談自殺這件事。問題是，怎麼談？

**表達理解，雖然我們永遠不可能完全理解**

請告訴他：「我知道你一定覺得很痛苦，才會想死。」同時，邀請對方說出他的苦：「你願意和我談談這份痛苦嗎？」、「發生了什麼事？」、「已經痛苦多久了？」、「內心有什麼感覺呢？」

#### 自殺風險評估

接著，直接問：「那麼，你想要如何自殺呢？」這麼做的目的是要評估自殺危險程度，請帶著關懷的態度，具體地問清楚當事人企圖自殺的做法，包括「在何時」、「選何地」、「用何物」、「如何做」等。

你會得到一些回答，並根據這些內容，判斷對方的自殺危險性屬於那個等級，分別採取不同的介入措施。

#### （一）第一級—自殺意念

如果他只有想死的念頭，但還沒想到怎麼死，沒有具體的計畫，更沒有嘗試過，甚至內心還有一些羈絆與牽掛。你可以讓對方保持如常作息，但別忘了時時關懷。

#### （二）第二級—自殺計畫

若對方表明已經想到要如何結束生命，甚至挑好時間、選好地點、正在考慮如何準備自殺工具，甚至已經開始考慮如何安排身後事時，自殺風險等級立馬提升。

請立刻陪同他尋求專業協助。而在日常生活中，更要時時刻刻有人盯著他，絕對不能讓他落單。

#### （三）第三級—自殺行動

小從已經準備好工具，勘查過場地，寫好遺書，出現向親友道別的動作，大到已經嘗試過自殺，安排好後事，都屬於最高的自殺危險等級。請設法移除當事人任何有利於執行自殺行動的資源，同時 24 小時緊迫盯人，周遭親友需要輪番支援，提供陪伴與支持。危急時刻，甚至得聯絡 119 強制送醫。

#### 轉介資源與陪伴

最好的做法，就是讓他有機會接觸到專業協助。不管是尋求心理師或精神科醫生的幫忙，只要能與專業資源聯繫上，便能有效降低自殺風險。

原文連結

