青少年的憂與愁-淺談青少年自殺防治

- 發布單位：桃園市政府衛生局心理健康科
- 資料提供單位：衛生局

撰文者：賴韻宇諮商心理師

半夜2點，小語在書桌前苦讀，擔心英文模擬考又得低分，同時對歷史尚未準備感到焦慮，不知今夜能否睡覺，看著窗外一面漆黑，心裡閃過跳下去是否就不用這麼累的念頭……

學校打掃時間，小豪躲在無人的樓梯間，心想在這裡就不用被同學取笑和欺負，明天好不想上學，但老師、父母都不允許，邊落淚邊想著這世界還有誰在乎自己，活著的意義是什麼……

世界衛生組織表示，全球每年有大約 80 萬人自殺，亦即平均每 40 秒鐘就有一人自殺死亡，每 2 到 4 秒就有一人企圖自殺，自殺已成為世界性重要的公共衛生問題。故國際自殺防治協會將每年 9 月 10 日，訂定為世界預防自殺日，藉此提醒世界各地的政府和人民關注自殺防治議題，並改善與自殺防治有關的政策。

青少年族群不僅面對身體賀爾蒙變化，心理層面也開始尋求自我認同、與外界磨合。此時的青少年朋友們，身心皆處於不穩定狀態，倘同時還要面對課業與生涯規劃的困擾，以及人際、家庭、情感等複雜的問題，對情緒影響甚鉅，往往可能導致青少年朋友們產生自殺、自傷的想法。根據衛生福利部統計，青少年族群(15~24 歲)自殺死亡率連續 20 年攀升，自殺通報逐年增加，近幾年 15 至 24 歲族群十大死因中，自殺更是位居第二名。**面對不容小覷的青少年自殺問題，我們可以做些什麼？**

一、若你是正面臨心理痛苦、有自殺想法的青少年，鼓勵你：

1.釐清自殺想法背後的情緒感受

自殺念頭的出現，許多時候是想解決心理的痛苦感受。因此當自殺想法出現時，你可以試著停下腳步，釐清自己的情緒感受，例如對同學欺負自己感到無助、對父母不允許自己念想讀的領域感到生氣、對課業壓力感到喘不過氣等。試著接納與理解這些感受，並對自己多一些疼惜。

2.嘗試了解問題的癥結點，以及未被滿足的需求

情緒感受常隱藏著你所面對的問題癥結點，以及你心中未被滿足的需求，試著去探索和覺察，才知道如何解決眼前的困境。例如你對父母不允許你高中念美術科而感到生氣時，建議可以嘗試進一步思考生氣情緒背後可能隱藏的原因，例如：你期待愛畫畫的心不被理解與支持，甚至受到反對而產生失望、無助的情緒，或是對父母擅自為自己規劃就讀普通科而感到不滿。透過正視自己的需求，釐清造成目前困境的癥結點。

3.訂定小目標，試著為自己做點什麼：

解決問題的方法有許多種，了解問題點、自己的感受與需求後，試著做點什麼吧！例如試著整理自己喜歡美術科的原因、目前所具備的能力，以及對未來的想像和規劃，再嘗試與父母溝通，理解父母的擔心與想法，共同討論雙贏的解決之道。若自己能力有限，或許可以尋求其他家人、老師的協助。

4.訂定情緒照顧計畫：

困境的解決常需要一段時間的努力，在此期間，難免有被負面情緒影響感到難以負荷的時刻，因此掌握自我照顧的方法和計畫是十分重要的。聽音樂、深呼吸、繪畫、靜心手作、外出走走、運動、書寫、看書、與人談心、身心科就醫、尋求心理諮商或心理專線資源等，皆對舒緩情緒有幫助。試著找出適合自己的情緒調節方法，必要時尋求專業資源與人際支持，擬定屬於你的情緒照顧計畫吧！相信在同時照顧好自己的情緒並著手解決問題後，你心裡的痛苦感受會減輕許多，因而更有力量向前邁進。

二、若你是陪伴青少年的家長，鼓勵您：

1.平時累積愛的存款，建立良好的親子關係

孩子除了學校生活，多數時間都待在家中，因此家庭的陪伴極為重要。在從事助人工作快十年的經驗裡，我發現多數青少年與父母之間常有隔閡，遇到問題較少選擇向父母求助，認為父母不會理解和接納自己，自己只會受到責備。傳統教養方式多採取檢討、責備方式，雖有保護孩子的美意，可能可以避免孩子再次犯錯，卻也時常帶來反效果，例如造成親子衝突或關係疏離、孩子變得沒自信、仍然不知道怎麼做才對。

若平時多累積親子之間愛的存款，多肯定孩子為某件事的付出與努力，或良善的動機、正向的人格特質等，提升孩子的自我價值感與良性行為，催化其內在力量。即便孩子出現不良行為，也建議先肯定他正向的部分，再進行教育、討論。當愛的存款足夠時，孩子遇到困難較能自在地與您分享、求助，即便彼此理念不同，溝通時也較不會讓愛的關係破產。

2.多留意孩子的生活、情緒，以及散發的危機訊息

自殺多數時候都有跡可循，有些孩子會在言語間透漏線索，例如表達不知道活著的意義是什麼、有誰在乎自己、死了算了、好想解除痛苦等。有時則會是非言語的線索，例如持續性的憂鬱焦慮、食慾大幅改變、睡眠狀況不佳、查詢自殺的方法、常在走廊徘徊、偷偷囤藥、隨身攜帶美工刀等。鼓勵家長多留意孩子的生活與情緒，以及是否散發危機訊息，才能即時關心與協助。

3.三步驟：一問二應三轉介

一問：關心孩子時，請記得先問他怎麼了？發生什麼事情了？並積極地聆聽，了解孩子遇到的困境，且試著關心是否有傷害自己的念頭。

二應：聆聽後，建議不急著解決問題，並切記不要評價與指責，而是先給予孩子情緒上的同理、支持，表達願意陪伴的心意，讓孩子感到被接納與理解，通常孩子的情緒就能緩解許多。後續再與孩子一同討論因應之道，如此會有較好的陪伴效果。

三轉介：必要時連結資源常能得到更多的協助，例如學校輔導室、身心科醫療協助、心理諮商、心理專線電話、孩子信任的老師或同學等，並保持良好、雙向的合作關係，一同為孩子織起關懷網，共同守護孩子的心理健康。

希望上述建議可以讓青少年的你更從容面對美好的生活，也讓陪伴青少年的家長能擁有和諧美滿的家庭。