

# 如何與年輕人談自 殺問題



自殺事件會給學校或社區帶來創傷、對年輕人產生巨大衝擊，並引發一系列情緒及行為反應。

這些反應因人而異，取決於這名學生過去的經歷、周圍有多少支援、性格、與死者關係有多近等因素。

與年輕人談自殺問題是件困難的事，很多人怕這麼做會帶來更多精神壓力或甚至引發自殺念頭或感染自殺念頭（見headspace感染自殺念頭資料單）。

不過，用平靜、直接了當的方式談自殺問題並提供資訊及支援實際上非常重要，這有助於年輕人控制他們的感情以及搞清楚到底發生了什麼。

與年輕人談自殺問題時要體貼對方、觸覺要靈敏，談話目的在於限制死亡的惡性衝擊、促進良性應對策略和精神健康。下面列出了一些需要記住的重要問題。

## 1. 提供人們為何自殺的準確資訊

自殺是一系列因素引起的複雜行為而且很少是單個事件或問題帶來的結果。很多自殺的人一直有精神健康問題，比如在死亡時患抑鬱症，這種疾病能讓人感到無望、影響他們清晰思考和理性思考的能力。提供資訊介紹精神疾病與自殺之間的聯繫，這能鼓勵人們為自己或其他人尋求幫助，從而減少自殺風險。

## 2. 避免指責

年輕人通常要尋找為何會發生自殺事件的答案，這會引導他們將死亡歸咎於某一特定的事件或人。向他們解釋說自殺不是一個簡單問題、通常由一系列因素造成，這樣解釋能減少出現怪罪或遷怒的可能性。

## 3. 不要把重點放在自殺方式上

避免形象描述或用細節描述一個人是怎麼死的。對死亡的具體描述會讓人受不了、給人帶來痛苦，會給易受影響的年輕人增加模仿風險。把重點放在如何控制死亡帶來的情緒問題上，而不是在某人如何死的細節問題上。

自殺是一系列因素引起的複雜行為而且很少是單個事件或問題帶來的結果。

# 如何與年輕人談自 殺問題



## 4. 談論氣憤及責任等感情問題

安慰年輕人說自殺事件後的一系列反應都是正常的。年輕人或許對死者感到氣憤或覺得他們本來可以用某種方法阻止死亡事件的發生，這些感覺會帶來更多困惑和痛苦。安慰他們說他們沒有錯、感到氣憤並不意味著他們不關心那個人。把這些感情正常化、讓年輕人透過談話探索他們的情緒反應，這有助於度過這個悲痛過程。

## 5. 鼓勵他們去尋求幫助

假如年輕人覺得自己或一位朋友受不了、無法應付或開始有自殺念頭，鼓勵他們去尋求幫助，告訴他們有哪些支援選項，這能讓他們去選擇一個他們願意接近的人，讓他們更有可能去主動尋找幫助。家長或受信賴的成年人（比如老師、學校心理輔導員或家庭醫生）都可以提供這種支援。

## 6. 探詢自殺念頭

假如你擔心一個年輕人可能有自殺風險，應該用平靜、不帶是非判斷的態度直接與他們談你的擔心。直接問某人是否有自殺念頭或有自殺計畫會覺得不太舒服，但為了探詢某人是否有危險以及有多危險有必要這麼問。直接詢問還會給那些受自殺念頭困擾的年輕人帶來巨大的解脫，讓他們能公開自己的感受並有機會獲得幫助。

## 7. 考慮邊緣化年輕人

自殺對很多人來說是個困難話題，不過對那些邊緣化群體中的年輕人來說還要考慮更多問題，邊緣化群體包括文化語言多元化群體（CALD）、原住民及托雷斯島民群體（ATSI）或同性戀、雙性戀、變性及跨性群體（LGBTI）。在思考青年自殺問題時應該體察這些群體的獨特需要並做最恰當的回應，這非常重要。請訪問學校支援網站瞭解更多資訊。

假如你認為一個年輕人有自殺風險，你應該向本地精神健康服務機構或緊急部門尋求專業支援並在救援到來之前保證年輕人的安全。

把他們身邊隨手可及的自殺工具（比如藥物或武器）拿開，守在他們身邊（或安排其他人照看），直到有人來看他們並對他們進行檢查。

要瞭解自殺或支援及協助的更多資訊，請訪問

[headspace.org.au/schoolsupport](http://headspace.org.au/schoolsupport)  
或 [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

其他可能有關的資料單：  
識別自殺風險因素及警告跡象、自殺事件後管控社交媒體、擊破神話：自殺概念形成“問年輕人是否有自殺念頭或行為只會往他們腦子裏灌輸這種想法”

要進一步獲得指引，請參考headspace學校支援自  
殺事後防範工具箱 - 中學指引。

### 鳴謝

美國自殺預防基金會和自殺預防資源中心（2011年）。自殺事件之後：學校工具箱，牛頓、馬賽諸塞州：教育發展中心。

澳洲政府健康及養老部（2011年）。生命資料單，坎培拉：澳洲聯邦政府，摘自：[www.livingisforeveryone.com.au](http://www.livingisforeveryone.com.au)

南澳洲教育及兒童服務部、南澳洲天主教教育處和獨立學校聯盟（2010年）。自殺事後防範指引：協助員工支援學校社區對自殺傾向、自殺企圖或自殺行為做出反應。南澳洲：南澳洲政府教育及兒童服務部。