

自殺防治守門人 情緒辨識

諮商心理師 - 榮騰達

他們為何要自殺？

□ 疑不想上國中？ 12歲男童住家跳樓身亡



(取自TVBS新聞網站<http://news.tvbs.com.tw/local/671236>)

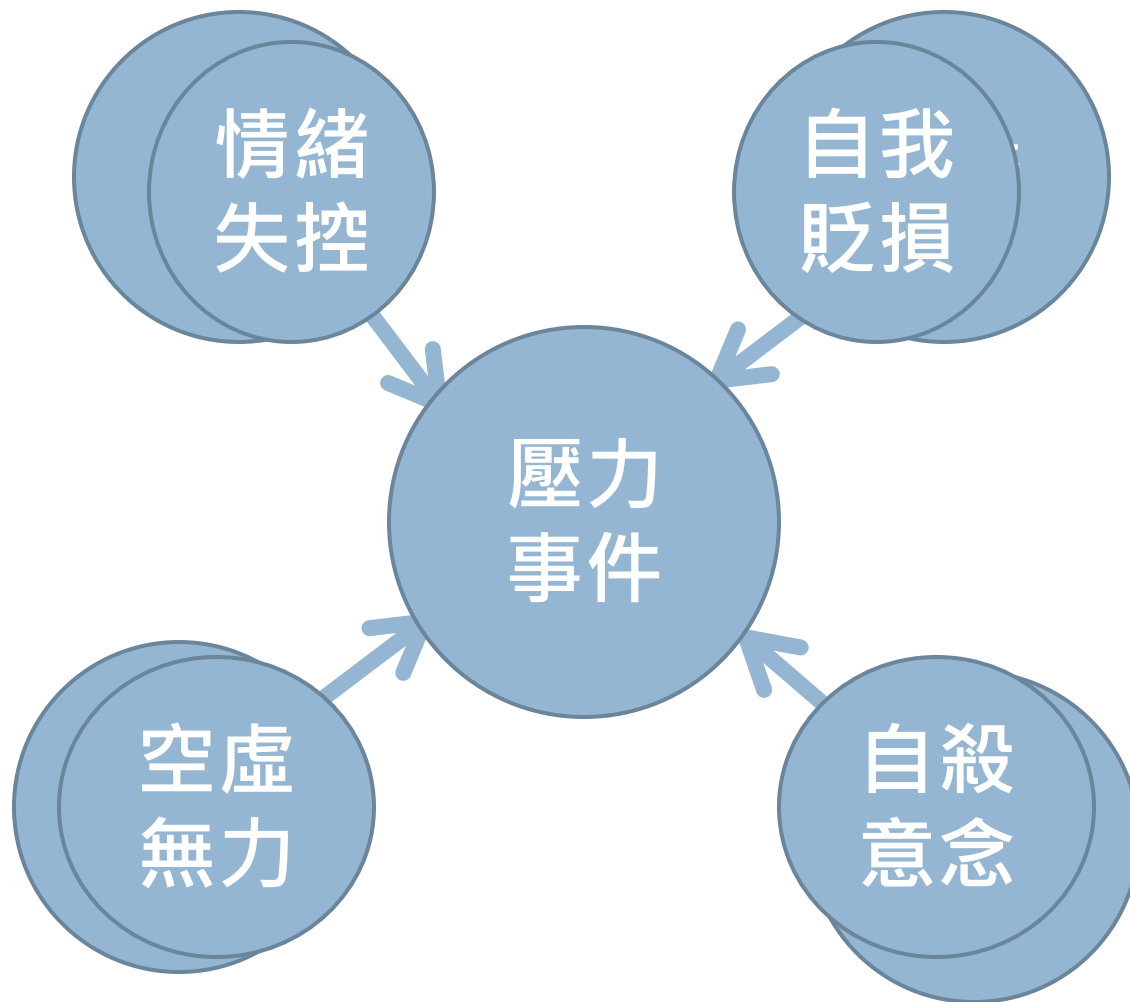
他們為何要自殺？

- 孩子何辜！媽媽帶著5歲、2歲兒女燒炭身亡



(取自TVBS新聞網站<http://news.tvbs.com.tw/local/671794>)

自殺行為的回推假設



自殺防治守門人

- 守門人(gatekeeper) - 保護、管制、監控。
- 狹義：
固定接觸遭受苦難有自殺傾向的人或家庭內有自殺傾向的成員。
- 廣義：
接受訓練後懂得如何辯認自殺行為，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介者。

對自殺行為的認知

- 相信部分選擇自殺的人並不是真的想要結束自己的生命。
- 自殺行為或企圖 - 對外在世界表示「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我需要關心」的訊息。
- 生理因素：憂鬱症、久病不癒者，試圖以自殺來尋求解脫。

我們可以如何做？

- 扮演「關懷、支持」的角色，在對方最需要關心的時候看到他所發出的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助。
- 扮演「早期發現、早期干預、早期協助」的角色，對自殺高風險因素有較高的敏銳度，並有能力協助他人獲得適當的幫忙，有效阻止自殺意念者浮出海平面，降低自殺率。

自殺防治守門人123步驟

1問：主動關懷與積極

2應：適當回應與支持陪伴

3轉介：資源轉介與持續關懷

Ex:便利商店店員VS買炭顧客

1 問：主動關懷與積極

關於「詢問」的忠告：

- 要有“這可能是唯一一次介入幫助的機會”的認知
- 一旦感到不對勁，請「立即」詢問、關心當事人
- 如果當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去！
- 在隱密的地方談 讓當事人放心自在的說 不要打斷他
- 在隱密的地方談，讓當事人放心自在，不要打斷他
- 傾聽可以救人一命，請為這個談話撥出一段時間
- 提供任一有幫助的相關資源，如諮詢機構或電話
- 詢問的技巧是其次，重點是「你問了」
- 如果你無法詢問關於自殺的問題，找一個可以提問的人

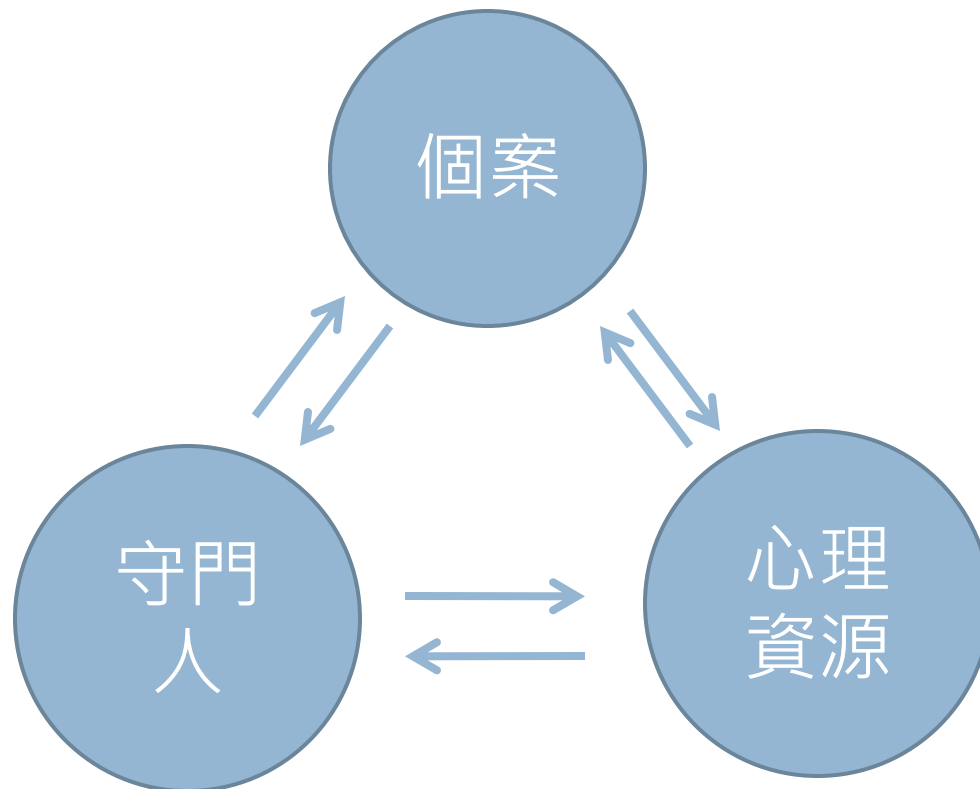
2應：適當回應與支持陪伴

如何勸說當事人繼續活下去並且接受幫助？

- 積極且專注地傾聽當事人的問題。
- 瞭解「自殺」本身不是一個問題，而是當事人用來面對他所遭遇的問題的一種解決方法。
- 不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法）
- 提供當事人任何形式的「活下去的希望」
- 再接著詢問他：是否願意尋求協助？（你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？）

3轉介：資源轉介與持續關懷

- 好的守門人不只被動的阻止自殺，也會主動積極的協助轉介處理。



情緒辨識：正常情緒 VS 異常情緒

情緒波動

維持時間

可控度

刺激源

刺激消失

生活功能

小

短

高

有

回穩

不受影響

大

長

低

無

失控

受影響

策略1：先與他們站在同一國

- 試著與他們站在同一國，放下「我認為」、「你應該」等想法，以「我感覺到」、「你可以」代替。
- 原回應：我認為這件事或許大部分是他的錯，但你也應該思考看看未來該怎麼辦。
- 可改作：我感覺到這件事對你影響很大，你可以先不用急著解決，等你準備好的時候讓我知道，我們再一起來想想辦法。

策略2：點出他們情緒不一致的地方

- 笑著說生氣或難過的事。

Ex：我剛感覺好像你說的那件事蠻讓人生氣的，但你在描述時都充滿笑容，你有發現嗎？

Ex：我發現你剛講的事情好像對你影響蠻大的，但你好像都笑笑的，你要不要試著說說看這件事讓你有其他感受呢？

Ex：我發覺你對朋友很貼心，雖然那件事好像讓你不是很開心，但你都笑笑的說，你怕我們的關係被影響嗎？

策略3：等待與陪伴

- 對方可能會否認自己在意某些事。

Ex：也許剛剛你提了一下只是你有一點點在意，或許事情過了現在也還好，但若有需要再談談的話記得找我。

Ex：沒關係，若有需要找人談談可以找我。

- 不承認自己的有負面情緒。

Ex：我其實也不習慣把一些自己不喜歡的心情跟別人說，這樣好像反而會更討厭這樣的自己，但若你想說說看的話，我可以聽。

策略4：協助找尋適當資源

- 對任何事都感到忿忿不平or頻繁表現出消極態度
 - Ex：我發現你好像蠻容易生氣的，是不是最近那件事還是讓你很煩，需要我陪你一起去找比較有技巧能陪你放鬆心情的專業人員(or老師)嗎？
 - Ex：我從你身上好像感覺到蠻大的無力感，這件事對你的打擊真的很大，你想試著改變看看嗎？
 - Ex：聽說學校輔導室的老師or心理師還好聊的，而且跟他們聊完之後好像心情都比較好欸，陪我一起去看看如何？

心情變快樂小撇步

- 1.轉移注意力，做喜歡做的事。
- 2.三五好友結群做些讓心情可以變好的事。
- 3.養成將每天發生的好事和趣事筆記下來的習慣。
- 4.和親密的家人、朋友時常聯繫感情。
- 5.為生活訂目標，提升成就感。
- 6.適量吃些自己喜歡或含有讓心情變好的食物。
(ex:含醣類、維生素、色胺酸營養的食物)

The End



找到自己可以著力的部分，
成為那個對自己與身旁他人心中的重要支持。