



## 自殺防治系列—自殺解密①

「生命誠可貴」，是古今中外所有人所共同信奉的價值觀，然而隨著現代社會的演進，現代人的生活壓力已然逐漸累積，不再純粹只為了生理需求取得三餐溫飽而煩惱，還多出了許許多多隱藏的壓力因子，像是關係議題（親密/婚姻/家庭/親子/手足/同儕…）、生涯議題（工作/學業…）、霸凌議題（肢體/言語/關係/網路）、性別平等議題（多元性別/性騷擾/性侵害…）等眾多議題，且各自議題彼此之間常有交互加乘影響，讓我們生活在現代社會的每個人時常備感壓力。



人的一生中難免會遇到許多的困境與低潮，而每個人在面對問題的反應也都不一樣，有人可以順利度過，有人卻無法克服，最終選向自我毀滅一途。



青少年時期，是個很特殊又極其敏感的時期，這段期間內所發生的變化最為巨大。從生理的賀爾蒙開始起作用，青少年的身體開始出現可見的變化，如外表改變、性徵顯現，且在個別的發育狀況不一致的情況下，容易時常在同儕相處間迎來許多焦慮與壓力；而心理的層面也慢慢地脫離孩童時期，大腦的心智化與認知能力亦正在逐步快速發展，也會開始面對成長過程中的各種議題，開始發展與探索各式各樣的自我層面，試圖了解自己的能力與極限可以到哪裡，伴隨而來的，辨識與之相應的壓力。

### 關於自殺的因子有哪些

有些人在面對壓力時會選擇「紓壓放鬆」或者「置之不理」，然當迎接而來的種種議題壓力已超過青少年可以負荷的時候，也會出現「一了百了」的想法，並有計畫的準備與最終執行，而普遍一般影響自殺的常見因子如下表：

環境因子	毀滅性的家庭環境（弱勢族群、家庭功能缺乏）、多元文化衝擊、多元性別友善程度。
一般性因子	面臨重大失落與創傷經驗（如家暴、虐待、性侵）、酒精/藥物濫用、曾經自殺者、家庭有精神疾病史（憂鬱、焦慮疾患、飲食疾患）、資優生。
認知模式 與人格特質	情緒不穩定（容易衝動、易怒）、好鬥、表現優越、屏除/排斥他人的關懷、反社會行為、認知僵化、難掌握現實感、無價值/無意義感、總是感到失望。

To Be Continued