



自殺防治系列一自殺解密②

A word cloud in the shape of a hand holding a pill. The words are arranged to form the fingers and the pill itself. The largest word is 'Suicide' at the top. Other prominent words include 'death', 'depression', 'despair', 'stress', 'pain', 'hopeless', 'anxiety', 'mental', 'problem', 'communication', 'support', 'worry', 'fear', 'loneliness', 'drugs', 'medication', 'quit', 'shame', 'people', 'lost', 'down', 'campaign', 'tablets', 'denial', 'preventing', 'person', 'unhappy', 'grief', 'awareness', 'solidarity', 'abuse', 'rejection', 'frustration', 'danger', 'antidepressants', 'warning', 'trapped', 'lifestyle', 'desperation', 'punishment', 'hopelessness', 'idea', 'problems', 'quitting', 'stress', 'sadness', 'love', 'guilt', 'fear', 'loop', 'hanging', 'pressure', 'worried', 'jump', 'support', 'communication', 'warm', 'emotions', 'dead', 'brand', 'serious', 'pill', 'drink', 'anxiety', 'mental', 'problem', 'communication', 'support', 'worry', 'fear', 'loneliness', 'drugs', 'medication', 'quit', 'shame', 'people', 'lost', 'down', 'campaign', 'tablets', 'denial', 'preventing', 'person', 'unhappy', 'grief', 'awareness', 'solidarity', 'abuse', 'rejection', 'frustration', 'danger', 'antidepressants', 'warning', 'trapped', 'lifestyle', 'desperation', 'punishment', 'hopelessness', 'idea', 'problems', 'quitting', 'stress', 'sadness', 'love', 'guilt', 'fear', 'loop', 'hanging', 'pressure', 'worried', 'jump', 'support', 'communication', 'warm', 'emotions', 'dead', 'brand', 'serious', 'pill', 'drink'.

從心理學角度來說，自殺者常見的內在狀態會出現：焦慮、憂鬱、憤怒、哀傷、失落、無望感（絕望）…等等負向情緒，因此他們所需要的是大量的情緒支持與陪伴，而身邊周遭的人的理解與接納便十分的重要。另外，由於自殺者的心智狀態容易受到情緒的掌控，認知功能難以發揮，時常會出現下列狀況：

| | | |
|--------------|----|---|
| 思考窄化 | 狀態 | 認為事情非黑即白，不是全好就是全壞，沒有其他的可能性。 |
| | 例子 | 「段考數學考爛了，我的數學沒救了。」 |
| 認知僵化 | 狀態 | 因固定且沒有彈性的認知，以致沒有能力去辨識與處理問題。 |
| | 例子 | 「沒有人約我吃飯，那我就不要去找別人吃飯」 |
| 記憶的簡化 與模糊 | 狀態 | 無法有效搜索以往處理問題的相關經驗，並對問題進行有效評估及提出可能的解決方案。 |
| | 例子 | 「我從以前到現在都過得好不開心，可是也不知道自己是怎麼活到現在。」 |

To Be Continued