



自殺防治系列—自殺解密③

常見的自殺迷思與事實

迷思一：與人談論自殺是不好的，他可能會被解讀為鼓勵自殺。

有鑑於自殺的汙名化，許多有自殺意念的人不知道要向誰傾吐心事公開談論自殺並不代表鼓勵自殺行為，反而是給他/她一個機會考慮，進而達到自殺防治。

迷思二：自殺是一種遺傳的行為。

這是錯誤的。並不是每一個自殺都與遺傳有關，而且目前研究沒有定論。然而，家族史中有人自殺是自殺行為的重要風險因素，特別是在有多人憂鬱症的家庭中。

迷思三：當個案出現改善跡象或自殺生還時，他們就脫離危險了。

這是錯誤的。其實最危險的時刻之一就是在危機之後，或者當個案因自殺企圖而住院的時候。出院後的一週個案會特別脆弱並且具有自我傷害的危險性。由於未來再自殺行為的一個預測因素是過去的行為，因此自殺者生還時，通常仍然處於危險之中。

迷思四：談論自殺的人不會傷害自己，因為他們只是想要別人注意。

這是錯誤的。面對談論自殺意念、意圖或計劃的個案時，必須採取一切預防措施。要認真對待所有自我傷害的威脅。

迷思五：提到自殺的人並不會真的去自殺。

提及自殺的想法可能是一種求援的行為，許多有自殺意念的人正經歷著焦慮、憂鬱與絕望，並且認為自己沒有其他的選擇。

迷思六：自殺者都是真的想結束生命。

相反地，自殺者對於選擇存活或死亡感到矛盾。像是有人可能會在衝動下服用農藥自殺死亡，儘管他本來希望自己可以存活下去。在適當的時機點給予情緒支持將能及時防範自殺的發生。

迷思七：大多數的自殺事件都是沒有預警就發生的。

大多數的自殺都有口語或行為的前兆，雖然有少數自殺沒有徵兆，但了解且留意自殺前的警訊相當重要。一旦有人自殺，他/她將持續企圖自殺。自殺風險遽增通常是短暫的現象，且與當時個體周圍的環境有關，雖然自殺的想法會不斷來回，但是他們並非永久存在，有自殺想法或企圖的人還是可以存活許久。

To Be Continued