



## 自殺防治系列—自殺解密④

在陪伴自殺者的過程當中，我們需要理解到他們並非故意如此。因為這些負面情緒的時常出現，讓他們經常處於情緒低迷或者緊繃狀態，進而影響到他們的認知思考能力，以致他們常常會忽略顯而易見的解決方案或者多方思考其他的可能性。然我們需要明白的是，自殺者想結束的不是自己的生命，而是想要結束痛苦，而我們需要做的是增加對他們的理解並且同理、接納與有品質的陪伴。

在現今多數的社會裡，自殺通常被貼上懦弱不堅強、逃避痛苦、不願意為自己負責、自私...等負面標籤，顯示大眾對於自殺者的不理解、責備的態度以及汙名化；但其實造成一個人做出自殺選擇，背後其實還有許多的因素影響(詳見《自殺解密①》)，而通常自殺者會有一些狀況有跡可循，因此，如果我們能夠辨識出自殺者的狀態以及所釋放的求救訊號，我們就可以避免更多憾事發生的可能性。

### 常見的自殺警訊

通常大多數的人選擇做出極端的決定：自殺，即顯示出此刻的狀態與平時的狀態樣貌非常不同，以下列出關於自殺的常見警訊(FACT)作為辨識訊號：

常見 自殺警訊 (FACT)	感覺 (Feelings)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、持續的焦慮與憤怒。</li><li>● 過度悲傷。</li><li>● 無望的——「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都是覺得沒有希望」。</li><li>● 無價值感——「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。</li></ul>
	行動或事件 (Action or Events)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 藥物或酒精濫用。</li><li>● 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節。</li><li>● 焦躁不安、攻擊、魯莽。</li></ul>
	改變 (Change)	<p>【人格】更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決；更喧鬧、多話與外向。</p> <p>【行為】無法專心；對於朋友、嗜好、個人清潔、性、對以往喜歡的活動失去興趣；經過一段時間消沉、退縮後突然情況好轉。</p> <p>【睡眠】睡太多或失眠、提早醒來。</p> <p>【飲食習慣】吃得過量或沒有胃口、體重減輕。</p>
	惡兆 (Threats)	<p>【言語】「哪一種死法最不痛？」</p> <p>【威脅】「反正我沒多久也不會在了。」</p> <p>【計畫】安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器。</p> <p>【自殺企圖】服藥過量、割腕、站在高樓圍牆處。</p>

To Be Continued