



自殺防治系列—自殺解密⑥

「最近覺得越來越不開心，每天都不想起床，如果可以不要醒過來好像也不錯…？」

「如果我消失了，是不是就不會給別人帶來困擾…？」

「很不想面對這些難過的事情，如果我死了是不是就可以不用管了…？」

發現身邊有自殺傾向的人時：一問、二應、三轉介

相信在這每個人的生命經驗裡，曾經遇過有自殺意念、自殺企圖甚至是出現自殺行為的人；而我們要瞭解，通常想要自殺的人想結束的不是自己的生命，而是結束痛苦。而旁人適當的關心與詢問，其實就是對方伸出援手，我們可依以下三步驟進行關懷，幫助他們脫離痛苦：



① 問：「我發現你最近悶悶不樂，有甚麼事困擾你嗎？」

我們要帶著好奇的態度，用不評斷、不批判的心態，開放式的問句詢問對方是否需要幫助，即便對方的所思所想與我們不同，甚至是不認同，也千萬不要任意的打斷或者想要教育對方，只需要好好的傾聽對方說話，了解對方發生了甚麼事就好。

(詳見《Linking Project——連結你我，孤獨不再》一文)

② 應：「我有看到你很認真的準備考試，但因為成績還是不理想所以對自己感到失望。」

當我們能看到對方的痛苦和低落時，透過有效的同理與回應，尊重對方的狀態並不要期望照我們的期望好起來，對方就能感覺到被支持與被陪伴，他們的世界也不再只是孤單一人。

(詳見《Linking Project——關心，來自同理心》一文)

③ 轉介：「我有點擔心你的狀況，我陪你去找老師/心理師/身心科醫師聊聊，好嗎？」

當我們發現對方的痛苦已經超過負荷，甚至出現危急情況，我們要能夠及時告知師長（導師/教官/輔導老師/舍監…）或者尋求專業人員（心理師/身心科醫師/社工師…）的專業協助，才能給予對方更有效的援助。

我該注意甚麼呢



在陪伴的過程當中，我們有時候會吸取過多他人的負向能量而不自知，不小心就落入負向的狀態，甚至形成一種循環，為了避免這樣的情況，我們可以這麼做：

1. 設定界限

(1) 限時：因每個人精力與專注力有限，故需限制時間。

(2) 放下非理性信念：每個人都有各自的狀態，不可認為對方「一定」、「必須」或者「應該如此」。

2. 呼朋引伴：允許自己也有無力/狀態不佳的時候，所以我們需要尋找他人一起支持與加入陪伴。