

看見少年維特的煩惱，陪他(她)走過生命低谷(上)

一、青少年自殺警訊

正值青春期的青少年，通常已有自己的主見，卻未必事事考慮得很週全；希望得到大人的關心，卻又不希望受到約束。在這段邁向成熟的過程中，一碰到挫折就會鑽牛角尖，國立師範大學附屬中學輔導室老師李玉美，以其 20 餘年的輔導經驗發現：「中學階段的孩子，任何事都可能想不開。」

功課不好固然會讓孩子覺得難過，可是表現優異的孩子也同樣有煩惱，引發年輕人憂鬱、甚至於想不開的原因真的很多，如感情因素、父母吵架、擔心自己的外貌...等等。在學校裡，為了讓學生遇到問題時有求助的對象，設置了專任老師、教官、輔導老師等三層防護網，作為支持系統；但是，在實際的運作中，校園內任何一個人都可能是被求助的對象，從校長、主任、老師到警衛、合作社阿姨...，生活環境中可能碰到的人都可能成為幫助同學的人，李玉美一再叮嚀同學的一句話是：「碰到事情時，就去找信任的人求助！」

儘管學校內有這麼多人可以求助，不過，天天生活在一起的同學，往往才是察覺學生有異狀的第一線觀察員，李玉美老師表示，當週遭同學出現一些特殊狀況時，就要特別注意，例如：

1. 作息開始混亂。
2. 表現出和平常不一樣的反差行為，像是平常很安靜的人變得很聒噪；平常磯磯喳喳的人忽然不愛說話...
3. 常常請假，這是逃避現實的癥兆。

以上是比較容易察覺的情況，另外有一些潛在的跡象也不能忽略，李玉美提醒說，當發現同學在塗鴉時出現負面的字眼，或是送你一些東西，要你留作紀念好好保管，這是要 say good-bye 的前兆，這些潛在的行為都是好朋友才可能察覺到，一定要細心觀察。

二、不可忽略的自殺警訊

意圖自殺者在採取行動之前，通常會出現一些特別的行為，我們可以留意這些自殺警訊，多一份觀察，多一些預防，即可少一點悲劇產生。

高雄應用科技大學諮商輔導主任徐西森從社會指標以及個人言行兩部分，指出一些重要的自殺警訊。

社會指標方面：

- 性別：根據統計，女性的企圖自殺比率比男性高，男性的自殺死亡率比女性高高。
- 年齡：中年人自殺比率高，尤其中年失業者。
- 婚姻：統計分析，未婚、獨居且個性極端脆弱的人，自殺比例高。
- 工作：無業、失業者自殺比率比有工作者高出許多。
- 過去有自殺史
- 精神病史
- 家族史：家族親人中如果常有人自殺，孩子容易受到感染，在成長歷程中多少有些陰影，「從小看多了親人自殺，對生命容易產生懷疑，」徐西森提醒。

■自殺的方式：通常採取跳樓、持槍、縱火、上吊等自殺方式的人，自殺死亡的機率高。如果採取割腕、服用安眠藥，通常屬於意圖自殺的比率較高，這類型自殺方式不易成功，卻代表他們已發出強烈警訊。

個人言行方面的警訊：

除了社會指標，更顯而易見的是個人言行方面，當出現一些異樣現象，必須更為提高警覺。包括：

■經常重覆說想要去死

「經常重覆說想要去死的人，已經在試探並且發出電波，如果還是得不到關心，可能真的採取行動，」徐西森分析，自殺意圖強烈的人有兩種極端，一個是幾乎不說，直接死

給你看，另外就是經常嚷著要自殺。這都是重要警訊。

■生活、行為突然產生改變

觀察一個人突然生活上出現大轉變，好比以前喜歡吃的東西，現在完全不想吃，以前喜歡打電動或從事的活動，現在根本提不起勁，甚至變得排斥，這也是一種警訊。

■開始對心愛的人、事、私密的重要物品做安排
譬如好端端的突然安排家裡寵物的去處，將心愛的項鍊送給別人，把孩子送到親戚家長住等等。

■出現反常的現象與觀念

一個原本樂觀積極的人，突然個性轉變為消極悲觀，看任何事情都很負面，這是重要警訊。

■封閉自己，不喜歡跟別人接觸

長期低潮沮喪，常常出現灰色言論，老覺得別人不關心自己，自己在這世界上好像沒有任何意義，把自己封閉起來，鑽牛角尖。

三、認清自殺念頭的關鍵時刻

很多自殺者的家人總是在遺憾發生後，才後悔沒有警覺到對方釋放出的訊息，而不停的自責「早知道---」，與有自殺傾向者相處，到底可不可以「早知道」？自殺可以預防嗎？有什麼線索可以提供周邊的人注意？

認清自殺念頭的關鍵時刻

以六大易採取自殺行為的個性為前提，徐西森分析有六個重要關鍵時刻，容易出現自殺念頭，值得注意。

■自我獨處時

「分析所有自殺成功者，有個共通點，自殺現場通常沒有別人，」徐西森表示。這意味著，在最後一刻，很可能因為找不到求救資源，對自己或這個世界完全絕望，因而自殺。

■觸景傷情時

回到令人傷心的現場，例如好幾年前日本廣島事件，罹難者家屬前往原彈爆發現場憑弔，瀰漫濃愁哀傷情緒，易誘發親人自殺念頭。又如 921 大地震，生還者回到敗破家園目睹倒塌的房子，想到家人都死了，很容易

誘發自殺企圖。有些遭受情傷者回到初戀的地方，一時悲從中來，想不開。

■意氣用事時

青少年很容易因為跟爸媽吵架，一時缺乏理智，碰出：「我死給你看」這類的話，最後真的去做。或被父母甩耳光，一氣之下說，我去死算了。「不要小看這種意氣用事的時刻，年輕人血氣方剛，很容易任性而為，」徐西森提醒。

「我青少年時期多愁善感，覺得自己最可憐，想做一件驚天動地的事情，那就是自殺，」徐西森坦承表示，當年自己也有過類似想法。

■情緒低潮時

處在孤獨、憂鬱、失戀、絕望的低潮，很容易誘發自殺想法。

■季節交替時

入冬時節，老年人死亡比率多，除了身體因素，好比容易引發心血管疾病之外，「因為人體抵抗外在季節變化的能力減弱，情緒容易不穩，誘發愁緒，」徐西森特別指出，不要忽略季節轉換對情緒的影響。

■逢年過節時

人們在一些重要特殊節日時，似乎顯得較為脆弱，譬如情人節、結婚週年紀念、生日等，很容易聯想過往回憶，交織成複雜情緒。

如果你周圍有朋友曾出現自殺想法或正值人生低潮期，以上這幾個關鍵時刻，更要主動關懷，陪伴與支持。

當親友不經意透露自殺念頭時，有時難免會揣測：「他到底在威脅我，還是真的想走上絕路？」尤其男女朋友吵架，當女生揚言要自殺時，男生免不了會想，她說真的還是假的？是不是藉此逼我回頭？等等。

針對這點，徐西森以嚴肅口吻強調：「永遠不要去揣測自殺者背後的原因，或視為是一種人際關係手段，要當之為對方真正想自殺，這樣才不會輕忽或激怒、嘲笑他。不論他說的是真是假，他正在發出求救訊號，我們要關心所有有自殺意圖的人。」

看見少年維特的煩惱，陪他(她)走過生命低谷(下)

四、四種原因讓人想自殺

既然很少有單一因素造成自殺，那麼，究竟哪些原因交互組合，導致人們想以自殺作為處理事情的方式？

吳信安表示，以高雄市生命線 2003 年來電求助個案之分析顯示，在 10341 件個案中，想要自殺者的原因：精神心理因素佔 43%、人際關係佔 18%、家庭困擾佔 13%、宗教人生佔 7%、男女感情佔 6%、經濟壓力佔 5%、職業佔 3%、健康醫療佔 2%、法律 2%。這些想要自殺的人認為自殺可以解決痛苦的佔 60.4%，想要藉此逃避壓力的佔 22%，認為自殺可以引起關懷的佔 8.5%，用自殺當作報復手段、威脅別人、自我懲罰的各佔 4.2%、2.5%、1.4%...

徐西森則將會自殺的原因歸類成以下四項：

■當事人太在意的人、事或問題，容易引發當事人自殺行為。

好比太在意一樣東西，被別人搶走，要不回來。

■當事人感受到強烈受傷的人、事或問題，容易引發當事人自殺行為。

例如當男朋友愛上別人，情感受到嚴重傷害與打擊。

■無法解決的人、事或問題。

例如親人死亡，因為心情過度哀傷，萬念俱灰之下，想跟著過世的親友一起走。

徐西森曾有位個案，因為父親對母親很不好，導致她長期對父親不滿、不諒解，當她母親過世時，她變得很恨父親，甚至後來父親病重，她也不願意回去探望，直到後來父親過世，強烈的恨轉為思念與愛，卻來不及了，這讓她很痛苦、自責，因而出現自殺意圖。「她認為自己無法解決這些問題，乾脆死掉算了，」徐西森慨歎，愛恨情仇一刀兩斲，情緒轉換很複雜，更要小心提防。

■當問題發生，太輕忽自己解決問題的能力與價值的人。

例如年輕女生不小心懷孕，男友不想娶她，她不知道怎麼辦，又怕被父母罵，最後只好走上自殺一途。又如同性戀者，不敢讓別人知道自己的性別傾向，卻被同學拿這個弱點威脅他、

恐嚇他，他擔心總有一天被父母知道、被社會唾棄，將無臉見人，長期內心煎熬，認為自己無法解決這個問題，最後自殺。

五、容易採取自殺的六大個性

究竟哪些人比較容易採取自殺行為，原因是什麼？

高雄應用科技大學諮商輔導主任徐西森直言：「所有個性的人都有可能採取自殺的行為！」的確，我們經常聽到憾事發生後，自殺者的親友驚訝地說：「不會啊，這怎麼可能？」、「他一向很樂觀啊，早上他還跟我聊天呢。」換言之，只要是人，都有可能出現自殺意圖，甚至採取行動。

經過分析整理，仍然可以從自殺者的特性找出一些共通點。

徐西森歸類六大種容易自殺的個性：

■個性偏激的人

個性偏激易衝動，最容易造成偶發性自殺。

■愛恨強烈、情感脆弱者

好比太愛一個人，不幸分手時，始終難以釋懷，「這部分女性比男性還多，」徐西森提醒，女性容易因為愛而自我傷害，甚至帶著孩子一起死，男性可能去殺別人，發生情殺的機率較高。

■挫折忍受力低的人

遇到挫折易灰心、失望、絕望的個性。「青少年很多是這類的人，無法忍受生活中遭遇的一點挫折，被父母罵幾句，就想不開了，」長期從事校園諮商輔導的徐西森觀察。

■追求完美，憤世嫉俗的人

這類型的人很難忍受社會不公平不正義，因為追求自我理想，對社會、他人有期待。常見的例子是政治狂熱者、宗教殉道者等。

■消極悲觀、多愁善感的人

自殺者最常見的典型個性，尤其意圖自殺者比率相當高。

■自我要求高，自我肯定少的人

「包括第一類個性（個性偏激），青少年這類型的機率也高，比較往自我內在要求，很少給自己鼓勵，」徐西森舉例，好比自己給自己課業

壓力，有些功課不錯的學生，每次都考 100 分或第 1 名，當哪一天掉到第 3、4 名，或不小心考 90 分，就覺得自己很差，想不開。

自殺絕對不是單一因素所造成，應考量不同年齡、性別等變項。徐西森特別提醒，上述這六大類未必互斥，互相獨立，如果只具備其中一項，也未必會自殺，「這不是量表，選填幾項就表示會自殺或不會自殺。」對於自我要求高、求好心切的人，徐西森不忘叮嚀：「在人格發展中，每個人都在不斷成長、改變，即使自己有不完整的個性，也不表示自己很糟糕或一定會出現自殺行為，給自己與別人更多寬容吧！」

吳信安則就其經驗分析，從言談就可以分辨出來電個案的種類，例如，當一個人被責罵、情侶吵架或一時情緒衝動，就算是觸發型的個案；如果是長期型的個案，會有思想混亂、極端矛盾、個人自我主義強、缺少感激、人生觀偏激、猶豫不決...等特質；第三種是精神心理疾病的個案，案主通常由醫院轉介過來，他們容易討厭醫生，會罵醫生給社工聽，情緒易失控、好批評、壓抑、幻聽妄想、誤以為人家要逼他去死或以為被神鬼附身要去死...。吳信安說，從言談行為中，就可以感受出來案主是屬於哪一類。

六、自殺預防和處置-關鍵時刻你和他

當發現對方有自殺意念，到底要不要和他談？什麼話該說，什麼又不該說？

高雄市生命線主任吳信安以其經驗分享，在形形色色的個案中，如果已經吃了藥，就要緊急請 119、110 配合；如果是單純情緒激動的狀況，他建議應答者要先用溫柔的態度來讓他把情緒緩和下來；然後再耐心傾聽，讓他發洩，諸如討厭誰、對什麼不滿...等，傾聽者可以從中分辨案主的情緒是高亢還是低落、負向還是混亂...，必要時教他吐納調整呼吸、喝一杯水，都有幫助。吳信安還有一個秘訣是：區分性別，當碰到女生被男生騙之類的事件，就不要由男社工而由女社工跟她談，更能感同身受。

最危險的莫過於持有槍砲或汽油易燃物的案件，吳信安表示，這時候要找他最信任的親友或同事來幫忙勸說，少刺激並接納他的意見就會有效果，例如他想幹掉誰，就跟他討論，不要立刻否定他，才能減化他的痛苦，而且要

1. 支持他正向的行動，像是回家或休息

2. 負向行動要介入

3. 約他下次繼續談，把負面情緒分次處理，如果有 100 公斤，可以分成 4、5 次，就比較容易看到效果。

若是思想迷失傾向當事人，包括死了一了百了、減輕家人負擔、來生會比較好命、作鬼可以報復、這是自己的選擇...等想法，吳信安通常用討論、辯證的方法來導正其觀念。吳信安說，例如當事人說「死了一了百了」，就要反問「死了如果沒有一了百了怎麼辦？」，讓當事人思考一下；像是對「來生比較好命」的說法，可以用「你知道來生是怎樣？你有把握嗎？」來動搖當事人的信心；對「死掉可以減輕別人的負擔」這種假好心的說法，可以用「死掉可能也會增加別人的負擔，如果白髮人送黑髮人，家人是不是更沒面子、有羞恥感？」來反問當事人；還有「死了做鬼可以報復」的說法，可以用「死無對證，如果可以報復，現實世界就應該可以看到才對」這類討論式的方法來化解其內心的憤怒；至於那些說「自殺是自己的選擇」的人，則和他討論人的權利和責任，透過意義價值治療法、宗教心靈治療法來導正觀念。



為什麼要沮喪？

當我有一天下班開車回家時，我中途停車看了一場在我家附近公園舉行的社區小聯盟棒球比賽。當我坐在一壘壘包後頭的看台椅子上時，我問一個小男孩，比數多少了

「我們落後十四分，還是零分」他微笑回答。「真的嗎」我說：「但你看起來並不很沮喪」「沮喪？」男孩困惑的問，「我們為什麼該沮喪？還沒輪到我們上去打擊呢！」