

生命教育 3 自殺

組員:15.26.30



目錄

生命教育 3 自殺	1
目錄	2
自殺	3
自殺原因	4
自殺的總類	4
禁忌	5
幫助	5
專業幫助	6
工作分配	8

自殺

自殺是指當事者蓄意使自己死亡的行為。試圖自殺或非致命的自殺行為一般視為自殘，有自殺的意圖，但後來沒有死亡。協助自殺是指一個人藉由提供建議或是其他方式，協助有死亡意願者達成目的，但沒有直接參與導致死亡的過程，這和安樂死不同，在安樂死中他人有直接參與導致死亡的過程。自殺意念是有自殺的想法，有可能會演變成意圖自殺。

自殺的風險因素包括憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症、人格障礙或是物質濫用在內的心理疾病，其他因素還有因為經濟問題、人際問題或是霸凌而有的壓力而產生的衝動行為。以往曾試圖自殺的人，再度自殺的可能性也較高。自殺防制的方式包括管制可能用來自殺的物品（如槍枝及毒藥），提高取得的難度，治療心理疾病及物質濫用，改善媒體報導自殺的方式，及提升經濟條件等。

自殺原因

自殺的成因有其多元性、多和心理層面相關，是心理學的研究課題之一，絕不是單一因素即可造成，另外也與憂鬱症、躁鬱症等精神疾病有相當的關連，故亦為精神醫學的研究範疇。在現代精神醫學中，對自殺有一個基



本的假定：「自殺總是發生在非正常狀態下，或是社會偏離了常態，或是一個人的精神狀況偏離了常態。」

因此，在檢視自殺行為時，在檢視自殺行為時，我們應該留意行為本身的複雜性，別因此為自殺遺族帶來更多的負面壓力。

一個人面對生活上諸多的壓力或危機時，常會有「一死百了」或「就此解脫」的想法，但未必真的會出現自殺行為，然而，目前居高不下的自殺率，使得大家不得不正視與探討自殺的成因。

自殺的總類

協助自殺、欺凌和自殺、自殺模仿、弑親、賜死、榮譽自殺、網絡自殺、集體自殺、自殺攻擊、教派自殺、買兇殺己、儀式自殺、借警自殺



禁忌

不要打擊對方或挑釁，“去做吧”；

不要分析自殺者的動機，“你感覺很糟糕是因為……”； 不要和他/她爭辯或試著解釋，“你不能自殺因為……”。

幫助

對那些考慮自殺的人群實施幫助的方法：

給予積極的情感支援：表示能夠理解他們的感情並希望給予他們幫助。聆聽他/她並詢問一些相關的問題。向他/她解釋如果得到幫助，他/她可以從以前的狀態恢復過來並且可以生活得很愉快。與他/她保持緊密的聯繫直到所做的幫助有效果或危險已經過去。

例如：

改善家庭環境：如果家庭生活有問題的話，可以提供一些改善它的策略，例如家庭治療等；保持忙碌和活躍的狀態：一個穩定的工作和娛樂時間表可以提供幫助；使步調有一個改變：就算是一個暫時的情景或活動的改變都可以起很大的作用，這樣可以提供一個機會讓自殺者對目前的情況有一個新的看法；進行一些鍛鍊：進行一些活動性大的體力鍛鍊後會感到很舒服並且很疲勞，這樣可以讓人放鬆、睡眠更好、精神狀態更好並且對生活有一個樂觀的態度。談論事情：和當事人談

論問題而不是將其隱藏起來；試著去改變環境：選擇一些最可能解決問題的途徑；嘗試一個新的方法：如果所有的方法都無效的話，那麼最好的選擇就是避開或離開無法改變的環境； 學著去放鬆：娛樂、體育、瑜伽和沈思等都可以幫助自殺者學著在壓力中生活。

專業幫助

危機或自殺干預中心：提供緊急事件的勸告、幫助和轉介；
精神健康中心：由醫院、社區組織或獨立的機構經營並可以起到作用；
心理醫生：可以提供幫助或可以將自殺者轉介給有能力提供服務的人；
精神科專業人員：例如精神病學家、心理學家、精神病社工、精神健康諮詢員、心理分析學家和精神治療師等都是經過特殊培養訓練去幫助他們處理情緒問題；
牧師：他們常常願意把大量的時間和精力花在這些事情上，所以他們是轉介的很好資源；
學校諮詢人員：他們常常對年輕人的問題很敏感；
當地的精神健康機構：也是一個可以獲得救助和建議的很好的途徑。

工作分配

李泳潔	整理資料
郭芸焜	排版、格式設定
陳苡晴	查詢資料