

校園憂鬱與自我傷害 Q&A

常見的自殺的迷思

Q1：常見的自殺迷思有哪些？

A：過去，社會大眾對於自殺有許多錯誤的看法；概括來說，一般人對自殺會有以下十四點迷思，包括：

1. 談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
2. 會說想要自殺的人，不一定真的會自殺。
3. 具高度自殺危險性的人是抱持著必死的決心。
4. 具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺。
5. 自殺乃是突然發生，不可能提早預防。
6. 想自殺的人並不會尋求幫助。
7. 當高度自殺危險性的人在心情變好之後，就表示自殺危機已經解除了。
8. 會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意。
9. 想自殺的人都是瘋子。
10. 想自殺的人都有心理疾病。
11. 有憂鬱症的人一定會自殺。
12. 一個人一旦想要自殺，他就一輩子都有會自殺的危險。
13. 兒童不會知道任何自殺方法。
14. 沒有留下遺書的人其實不是真正想自殺的人。

Q2：談自殺是危險的；一旦談到自殺，會使不想自殺的人也想自殺？

A：No！這是個錯誤的觀念，公開地談論自殺的話題並不會讓人有想自殺的念頭！但是，對於想自殺的人而言，若有人能及時和他談一談，才能夠儘早地幫助他，降低他真的去自殺的危險性！最重要的是，要有機會且能傾聽，並與想自殺的人討論他對自殺的看法，適時地給予關心，鼓勵他嘗試接受或選擇適當的協助。

Q3：說想要自殺的人，不一定真的會自殺？

A：No！有 8-9 成自殺的人在自殺前會向身邊的人表達出想自殺的念頭與求助訊息！所以適時敏感覺知，提供關心和協助是非常重要的。

Q4：具高度自殺危險性的人，是抱持著必死的決心？

A：No！他們並非一心一意求死，而是內心充滿矛盾；雖然他們感到絕望、痛苦，想要結束生命，但他們一方面也希望有人可以及時地提供幫助，以順利地度過目前的難關。所以危機也可視為是轉機。

Q5：具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺？

A：No！會自殺的原因是多重的(例如親子關係發生問題、學校適應困難、生活壓力事件、身體問題、情緒困擾、認知偏差等)，可能同時受到好幾個原因相互影響而產生的念頭，所以在瞭解自殺的原因時，要試著以多方探索的態度來幫助想自殺的人喔！

Q6：自殺乃是突然發生，不可能提早預防？

A：No！自殺有一些潛在性的因素，瞭解這些潛在性的因素可以幫助專業人員提供適當的協助和介入以預防自殺的發生。雖然無法做到百分之百的預防自殺，但自殺的危險性是可降低的！所以，要能及時地評估危急學生自殺的危險性，並且針對危險性高的學生進行危機處理及關懷，以做到預防效果。

Q7：想自殺的人不會尋求幫助？

A：No！根據一項研究顯示，約有百分之七十五自殺身亡的人在自殺前三個月內曾經找過相關醫療專業幫助，因此想自殺的人是會想要尋求幫助的。

Q8：當高度自殺危險性的人在心情變好之後就表示自殺危機已經解除了？

A：No！警覺性仍要繼續保持。想自殺的人心情變好並不表示他想自殺的危機解除了，相反的，有可能表示他對想自殺和不想自殺之間的衝突因某些原因而消失，而讓他決定了以自殺作為解決問題的最終方法。

Q9：會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意？

A：No！自殺的人並不一定只想要得到關注，他們也希望有人能夠聽到自己的吶喊，也想要找出減輕痛苦的方法。

Q10：想自殺的人都是瘋子？

A：No！想自殺的人並不適合用瘋子或發瘋等字眼來標籤他們的行為，因為自殺行為和瘋狂並不相同，事實上自殺行為的起因是多重的，而且只要接受適當的協助，其實是可以改善的。

Q11：想自殺的人都有心理疾病？

A：No！並非只有心理疾病的人才會想自殺。當情緒低潮或承受的壓力大過於自

我能調適時，也有可能想自殺。

Q12：有憂鬱症的人一定會自殺？

A：No！憂鬱分數也是預測自殺的預測因素。國內外許多的研究都指出憂鬱症與自殺之間有高度的相關性，憂鬱也常可顯著預測自殺行為的出現；因此憂鬱的早期篩檢與介入，常被用做是有效預防自殺的方法；但是這二者並非是必然的關係，並不是有憂鬱，都會自殺；或自殺的都有憂鬱。重要的是，要教導與關心學生如何覺察與辨識自己的憂鬱情緒，並且學習用各種建設性、較正向的方法來調整壓力與自己的憂鬱情緒，而不要採用自殺方法來解除痛苦。

Q13：一個人一旦想要自殺，就一輩子都有會自殺的危險？

A：No！自殺過的人，如果導致其自殺的危險因子（如：憂鬱情緒、負向思考、壓力等）沒有降低，則再度自殺的危險性仍高。但當自殺未遂的人的導致自殺的成因能有所改變後，通常尋死的想法就會減少。

Q14：兒童不會知道任何的自殺方法？

A：No！兒童通常會從電視新聞、節目或相關媒體學到自殺的方法，以及兒童重要的親人或朋友，都可能成為兒童模仿的對象或方法。

Q15：沒有留下遺書的人不會想自殺？

A：No！只有約三分之一自殺身亡的人會留下遺書。

Q16：如何觀察學生有沒有自我傷害的危險性？

A：若學生出現下面這幾種狀況，都是需要特別注意與關心

- 1.直接觀察班級學生對於自殺的態度，經常透露有關死亡或自殺念頭者。
- 2.有高度、明顯的自殺意念。
- 3.情緒明顯低落或情緒不穩定。
- 4.失眠已超過一個禮拜。
- 5.沒有特殊原因，已持續一段時間未到校上課。
- 6.與過去相比，學業成績明顯變差。
- 7.出現怪異行為（例如：覺得有人要害他、有人在監視他、自言自語...等）或性格、行為有明顯變化者（例如：突然變得容易暴怒、出現暴力行為、把心愛的東西送人...等）。

※本文摘錄自教育部《校園憂鬱與自我傷害三級預防 Q&A》一書，欲詳閱全文，可至本校網站「檔案下載」區下載