

說自殺

撰文/駱雅婷

如果我能防止一顆心破碎
我的存在就不是枉然
如果我能安慰一個痛苦的生命
或者減輕一個傷痛
或者幫助一隻昏厥的知更鳥
再回到牠的鳥巢
我的存在就不是枉然。

艾蜜莉 狄瑾蓀 Emily Dickinson (1830-1886)

一、前言

「自殺」對我們來說是個沉重的議題，在我們的文化脈絡下更是個不可多談的禁忌。當身邊的摯友、至親，甚至是我們自己，在面對生命中的難題，迷惘於無法為自己的生命找到出口時，陷入了一種無望、無助、無價值感的低沉情緒，好像再也跳脫不開來。

當我們在面對身邊親友自殺身亡的失落時，更是有許多難以說出口的羞愧、罪惡及傷痛。遺族們有許多的疑惑，疑惑著：「為什麼要自殺？」「為什麼？」

那麼「自殺」，對我們來說到底是什麼？它背後所傳達的訊息是什麼？當他（我）們腦袋裡想到自殺這樣的選擇時，他（我）們處於什麼樣的困境與迷思？而我（他）們還能為他（我）做些什麼？

二、危險因子

1. 個人危險因子：

- ✚ 精神病理：精神分裂症、憂鬱症、躁鬱症、人格疾患等。
 - ✚ 自殺史：曾經（多次）自殺者。
 - ✚ 認知、人格因子：負向思考、挫折容忍度低，認知功能較不成熟，不良的社交技巧、不良的問題解決技巧、自我控制力差、情緒調適失常等。
 - ✚ 生物因子：腦內神經傳導物質，如多巴胺、血清素、正腎上腺素等；慢性疾病。
 - ✚ 物質濫用
- #### 2. 家庭危險因子：家庭支持系統、家庭關係裡的困境
- ✚ 家族史（精神疾病/自殺）
 - ✚ 夫妻關係

- ✚ 親子關係
- ✚ 獨居、移民

三、保護因子

- ✚ 家庭凝聚
- ✚ 宗教信仰
- ✚ 人格特質
- ✚ 壓力因應策略

四、生活壓力

1. 失落：學業、工作、健康、愛情、婚姻、理念、自由、經濟。
2. 喪親：配偶，至親。
3. 創傷：身體或性虐待。

五、自殺遺族

1. 衝擊、震驚、悲傷和罪惡感：
 - ✚ 得不到答案的為什麼：不解、拼湊原因
 - ✚ 與自殺連結的恐懼：害怕自己或身邊的人一樣會自殺
 - ✚ 悲傷、憂鬱
 - ✚ 自殺的念頭
 - ✚ 怪罪：自責、罪惡感、怪罪他人
2. 無法言說：
 - ✚ 羞恥
 - ✚ 污名化

六、對於「自殺」的迷思

1. 自殺者生前透露的訊息或徵兆
2. 談論自殺反而容易挑起自殺行為

七、生命的出口

1. 自殺背後的訊息：
 - ✚ 自殺是個求救的吶喊，反映出當事人以面臨無法負荷的壓力與困難。然而，當事人的情緒是反覆且矛盾的，他們想要解決當前的問題，但似乎找不到著力

點，而陷入無助、無望。

✚ 因一時的情緒高張或衝動而自殺，此時需要關注當時人的衝動控制與情緒管理。

✚ 找不到位置安放自己。

2. 我們的位置：

✚ 陪伴：傾聽、瞭解自殺的計劃、陪伴

✚ 尋求協助：陪伴當事人尋求協助

✚ 自我照顧

3. 最壞的狀況：「生命已經沒有什麼意義」「已經沒有什麼辦法可以逆轉現在的困境」「我沒辦法再走下去了」「什麼都完了」「死是唯一可以解脫的方法」。當我們覺得自己已經到了谷底，已經面臨沒有辦法可解決的困境時，事情就是這麼的糟，最壞也就是這樣。那這時候的我們如果有一點點的光讓我們看見生命的出口，那還有什麼理由不去嘗試，朝那一點點的光走去。

八、資源

本部中心：和平東路綜合大樓五樓 電話：(02)7734-5363、(02)7734-5364

校內分機：5363-4 傳真：(02)2395-7298

公館校區：理學院 B 棟大樓一樓 電話：(02)7734-6451 校內分機：6451

林口校區：健康與輔導中心二樓 電話：(02)7714-8438

社區心理衛生中心、鄰近的醫療院所