

## 青少年自殺意念與預防策略

黃天頌

國立臺北教育大學生命教育教學碩士學位班研究生

黃玫蓉

國立臺北教育大學生命教育教學碩士學位班研究生

### 一、前言

「自殺」這個字（源自 Latin 拉丁語 *suicidium* 一字，是 *sui* 「本身的」與 *cidium* 「殺」的結合，代表「殺害自己」的意思），是故意殺害自己的行為。自殺在中文又名自盡、自絕。依據字典上的定義，自殺是指個人有想殺死自己的行動或是指個人已經殺死自己（Wikipedia,2007）。目前台灣依據行政院衛生署在 2015 年十大死因中，「自殺」是 15-44 歲主要死因的第二位，本文探討自殺意念與可能原因及青少年該如何預防自殺。

### 二、自殺意念、自殺威脅、自殺未遂、完全自殺

與自殺相關行為及想法有關的，可以分成自殺意念、自殺威脅、自殺未遂以及完全自殺（Bridge,Goldstein,& Brent,2006）。自殺意念（*suicide ideation*）是指個人有出現想要結束生命的念頭，但是並沒有付諸實行；自殺威脅（*suicide threat*）是指個人出現想要自殺的語言或用書面表達自殺的想法，但並沒有實際行動；自殺未遂（*suicide attempt*）是指有自殺想法並有付諸自殺行動，但是並沒有死亡；完全自殺（*complete suicide*）是指有自殺想法且也付諸自殺的行動，因此導致自己死亡（O'Carroll,& Berman,1996），這是一個連續性及互相影響的過程，如果沒有自殺意念也不會

有後面三項，如果發現有自殺意念或是自殺威脅時，就要即時的處理，以免走到自殺未遂或是完全自殺的危險性。

### 三、自殺意念出現可能因素之不同層面的探討

#### （一）個人因素

1. 人格特質：自我要求高但是挫折容忍度低、對於環境適應能力及問題解決能力較弱、人格及情緒處理之模式較不成熟、對死亡的概念不正確，缺乏正面積極的生命價值觀。
2. 生理因素：精神疾病，例如重度憂鬱症患者、精神分裂症……等、內科疾病，例如癲癇、內分泌疾病 AIDS……等(李淑美，2008)。

#### （二）家庭因素

1. 功能不良的家庭：例如單親家庭或是偽單親的家庭。孩子在成長的過程中被迫必須擔任父親或母親的角色，或是長期處在父母爭吵的壓抑環境中，家庭父母有疾病、酗酒、吸毒、個性倔強、身體虐待等。孩子都會較缺少父母能提供的關愛、溫暖、安全等，因而影響子女的焦慮、不信任感、甚至出現自殺傾向。所以父母在家庭扮演的角色非常重要，能夠影響子女的個性發展。

2. 家庭的支持程度：這會影響每一個時期往前的動力，從小到大如果常常遭到父母指責批評，也會讓孩子變得沒有自信，認為活在這個世界上價值，甚至對別人也是只會指責批評，進而影響到人際關係。( Shaffer,2005 )

### (三) 學校因素

在臺灣的社會，青少年的生活當中，學校就佔去了三分之一的時間，學校就像是一個小型的社會一樣，升學壓力、功課壓力、課業表現、師生關係及學校生活適應等，是校園中青少年最常遭遇到的問題。

### (四) 同儕因素

在青少年時期的社會互動過程中，同儕關係(peer relationship)扮演了一個非常重要的角色，尤其是同學的認同(黃德祥，1994)，同儕的友誼使得青少年學習在人際互動上有密切關係，青少年重視互相信任、情感依賴，當朋友彼此之間不能分享時，會帶來壓力和沮喪。

### (五) 社會影響

Teicher(1979)提到三階段模式，第一階段是早期形成因素，第二階段是問題升高期，第三階段是近期突發事件(張如杏、胡幼慧，1993)。媒體的自殺報導是在第三階段，媒體的自殺報導成為已有潛在自殺危險性的青少年中扮演最終的催化劑。就像自殺意念、自殺嘗試，因為本來就有想要自殺的傾向，因有人率先自殺，甚至是名人，藉由媒體的報導，相對的會引起模仿的連環效應(Phillips,1980)。

## 四、自殺的警訊及徵兆

自殺通常不是突然有個念頭出現的行為，而是已經經過一段時間，從自殺意念到自殺威脅，就會流露出一點想要自殺的跡象(林家興，1992)。研究指出，完全自殺的青少年，幾乎 70%左右曾經出現想要自殺的徵兆(劉念肯，1996)，如果能夠及早發現，就能夠達到預防自殺的效果。Kalafat(1990)統整多項青少年自殺的警訊，以「FACT」四個字做代表，透過感覺(Feelings)、行動或事件(Action or Events)、改變(Change)、惡兆(Threats)來辨別青少年是否有想要自殺的徵兆。

## 五、自殺預防方法

### (一) 自殺防治守門人(gatekeeper) 三種介入層次

依據 Rickgarn (1994)提出自殺防治可以分成三種介入層次：人人指任何人都可以成為自殺防治者；技術協助者指半專業輔導者；專業人員指醫護人員、心理師、社工師等專業輔導者。

### (二) 一問、二應、三轉介

衛生署自殺防治中心提極力宣導的「守門人 123 步驟」，一問：主動關懷與積極傾聽，二應：適當回應與支持陪伴，三轉介：資源轉介與持續關懷。

### (三) 自殺評估的溝通技巧

Rickgarn(1994)建議「4W1H」、「三要(Do)」，找出想要自殺原因的細節，協助自殺危機者釐清造成困擾的事件。

1.What：「發生什麼事件引發你有此決定？」2.When：「計畫何時自殺？」3.Where：「計畫在哪裡自殺？」4.Who：「有無其他的人牽涉其中？」「有無讓你牽掛的人？」5.How：「打算用何種手段或方法尋死？」6.要傾聽、要建立關係、要正確評估。

### (四) 家庭教育

1.學習合宜的親子溝通，建立良好的親子關係。2.多用心陪伴，少給予責罵。3.教導孩子學習自我思考並解決問題的能力。4.適時給予孩子自由空間去探索生命。5.不在孩子面前爭吵，多給予關愛及肯定和讚美。6.改善製造壓力的情境。

### (五) 生命教育

透過學校、基金會、輔導處等單位，體驗生命教育相關等課程，例如終極關懷與實踐：人生哲學、死亡教育（生死關懷）、宗教生死學。倫理思考與反省：道德思考與抉擇、生命科技與倫理及性愛與婚姻倫理。人格統整與靈性發展的內涵：知行合一與靈性發展(孫效智，2004)。

### (六) 關懷專線

守住當事人完成自殺的最後一道防線，透過關懷熱線也是非常重要的，有些人不願意露面，選擇用電話方式接受關懷，也幫助了許多人從想要自殺中身亡中逃脫。例如各地社會服務電話 1999、生命線專線 1995、張老師專線 1980、防止自殺專線 0800 788 995、宇宙光關懷熱線 2369-2696 等。

## 六、結語

降低青少年自殺的可能性，人人有責。透過個人、家庭、同儕、學校、社會、宗教團體及政府的力量，大家共同努力協助青少年在面對挫折與壓力時能用正向、積極方式應對並能有效預防自殺意念的出現。使青少年在探索生命的人生道路上，走的更充實、更穩健，讓他們為國家注入更強大的活力與建立美好的願景。

## 參考文獻

- 李淑美（2008）。預防青少年自殺—教師與父母應該知道的事。《諮商與輔導》，271，55-58。
- 林家興（1992）。如何處理青少年的自殺行為。《諮商與輔導》，75，2-6。
- 邱紹一、薛雪萍、李介至（2002）。青少年家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究。《香港社會科學學報》，22，141-177。

- 孫效智（2004）。當前臺灣社會的重大生命課題與願景。載於**哲學與文化月刊**，**364**。台北：五南。
- 黃德祥（1994）。青少年發展與輔導。台北：五南。
- 劉念肯（1996）。青少年自殺行為的防治對策。**諮商與輔導**，**122**，15-20。
- Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, *47*(3-4), 372-394.
- Kalafat, J. (1990). Adolescent and the implications for school response programs. *The School Counselor*, *37*, 359-369.
- O'Carroll, P. W., & Berman, A. L. (1996). Beyond the tower of babel: A nomenclature for suicidology. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *26*(3), 237-252.
- Phillips, D. P. (1980). Airplane accidents, murder, and the mass media: Towards a theory of imitation and suggestion. *Social Forces*, *58*(4), 1001-1024.
- Rickgarn, L. V. R. (1994). Perspectives on College Student Suicide. *Baywood Pub. Com., Inc.*
- Shaffer, D. R. (2005). Social and personality development. *Belmont, CA: Thomson/Wadsworth*

