

## 生命的驚嘆號—自殺

本文台北市立療養院提供

### 自殺的定義

自殺是一個人，以自己的意願與手段結束自己的生命，它是一種人類生理、心理、家庭、社會關係及精神等各種因素混雜而產生的偏差社會行爲，它也是一種溝通方式，有人藉由它來傳達情緒、控制人、換取某種利益（精神上或實質上的），更有可能是爲了逃避內心深處的罪惡感及無價值感。

### 自殺的形成

自殺行爲的成因相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素，根據精神醫學研究報告，自殺的人70%有憂鬱症，精神疾病者自殺機率更高達20%。社會環境因素，包括社會的脫序現象，如暴力、犯罪、毒品、離婚、失業等；個別情況因素則如家庭問題、婚變、失落、遷移、失業、身體疾病、其他自殺事件的影響與暗示等，都是影響自殺的成因。研究顯示，沒有一個人是爲了單純一樣理由去自殺的，而是多重重要因素混雜在一起，最後在一個引爆點上發作。

我們知道，任何人的一生都不可能沒有挫折和壓力，但是有些人就會在遇到挫折時，故意去忽視問題的存在，一味地以壓抑、隱忍的方式去逃避面對現實，如此惡性循環，一件事接著一件事都沒處理好，到最後，他面對生活中的每一個變化或挑戰，就等於是去面對之前一大堆被

隱藏而加大的壓力與問題，直到終於承受不住而崩潰。

## 自殺的特徵

大部份的人，都曾有過類似的經驗，那就是曾經在情緒上覺得絕望、孤寂、無助；在想法上：「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「我是個輸家」、「我只要消失，所有問題才會結束」、「沒有人能幫助我」……

尤其現代都會的高度發展，以及極端強調個人化的趨勢，使得人與人之間愈來愈疏離、冷漠，彼此不信任，個人更顯得孤單無援。

自殺和殺人，其實是一體的兩面，內在都有很大的情緒。像台北市生命線協會一年大約一萬五千個個案，有四分之一是情緒問題，顯示現代人的情緒困擾很嚴重。

## 自殺的調適

**自助篇**——心理學家認為，人有愛恨的矛盾，也有求生求死的本能；所以，一旦意識到自己有自殺的傾向，你必須「自助」，最好的辦法就是——不要累積壓力。想想看：

1. 發生在你身上的事，換作任何一個人，都一樣會是不愉快的經驗。
2. 你沒有任何理由需要獨自扛下全世界的重擔。
3. 你心中的痛苦與恐懼只要說出來，就能如釋重負，讓自己鬆口氣。
4. 若有需要，你可以向家人與朋友尋求協助。經由電話與危機中心的諮商員、牧師，或學校的輔導員談話，都可以幫助紓解情緒、提供救援。

事實上，沒有一個人自殺是真的想死，因為人都有求生的原始本能，即使是在自殺的剎那間也不例外；只是輕生當時的情緒太混亂，致

使自己完全失去判斷力，做出不智的事。選擇自殺的人，事後一定會後悔。你絕對有活下去的一百個理由，只是情緒使你失去理智，亂了方向，所以，對自己的自殺念頭喊停，去找專家協談，讓專家幫你找出——你值得活下去的那一百個理由。

**助人篇**——當有人談及自殺念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，正發出求援訊號，他也可能正打算把這個想法付諸行動，所以你一定要做些什麼，把他從求死邊緣拉回來。

你不必害怕伸出援手後會惹上麻煩或無法承擔，其實，「助人」做法並不難——只要認真當他的聽眾就好，給耳朵而不要帶嘴巴。因為一個想自殺的人，最需要有人聆聽他的心聲、聽出他的感受，同理他難過、氣憤的情緒，你不要對他所陳述的事給你個人的意見或批判，這就是一種支持的力量。

做到了先處理及平復他的情緒這一步，接下來對解決他背後深層糾結的問題，你不一定有能力承擔，可以尋求外援，讓任何可諮詢的機構或信賴的人支援，或者報警處理，以減少遺憾和不幸的發生。