

如何協助案家及個案面對身心 症狀並給予後勤支持

為恭紀念醫院
梁珪瑜醫師
2022.6.24

當遇見自傷的青少年



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

會自殘的人是不是都有精神疾病?

他們會自殘都只是想要吸引別人注意?

會自殘的人是因為不敢自殺?

環境因素
+
個人因素
+
突發事件

- 1. 家庭因素
- 2. 父母示範：長輩有自傷行為
- 3. 人際關係：無法獲得歸屬感
- 4. 學校因素：課業、適應問題
- 5. 特殊時間點：重大事件週年紀念日

- 1. 對死亡的概念
- 2. 媒體的影響
- 3. 用自傷吸引注意
- 4. 藥物濫用
- 5. 心理需求無法被滿足

任何對其有影響力的重要事件



所以我們能夠怎麼做呢……

- 理解與同理
不要試圖去理解對方的行為，理解他的痛苦，嘗試去感受他的感受
- 提供抒發情緒的方法和技巧
- 提供求救管道
提供打求助電話、尋求輔導老師、尋求心理諮詢
- 陪伴
不要說「你想開點」，可以嘗試用積極的語言去鼓勵他



自我傷害 有跡可循

生理

- 經常請病假、長期病痛
- 不明傷痕、濫用藥物
- 食量改變(胃口變大或變小)
- 上課期間經常趴著睡覺
- 無法專心或集中注意(專注度變差)

以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

自我傷害 有跡可循

心理

- 情緒起伏大、突然大哭或流淚
- 表達悲傷、無助或擔憂的感覺
話語或文字有意、無意透露出想死的念：
「沒有人關心我的生死」、「如果沒有我的話事情也許會好些」
- 對生命負面的看法、感覺沒希望
- 自我概念低落、自信心低落
- 課業壓力、挫折容忍低

以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

自我傷害 有跡可循

人際

- 明顯的行為改變，突然不喜歡與人相處
- 突然對任何事物都不感興趣
- 攻擊行為、與人衝突
- 與人互動較為畏縮
- 受到威脅恐嚇，身心無法負荷

以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

自我傷害 有跡可循

家庭

- 突遭變故(親人死亡、分離)
- 經濟困難(父母躲債、破產)
- 親子嚴重衝突、家暴
- 手足嚴重衝突
- 父母過高的標準與期望

● White等人(2004)認為創傷事件如：性虐待與家庭暴力是與青少年會自我傷害相關的兩項有力指標

以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

在初級預防中，老師可以-1

- (1)積極參與有關憂鬱、自我傷害防治研習活動，對學生行為有正確的認識。
- (2)實施生命教育
 - 與學生探討生命的意義與價值。
 - 向學生澄清死亡的真相。
- (3)增進學生因應的技巧及處理壓力的能力
 - 瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。
 - 協助學生對壓力事件做成功的因應。



在初級預防中，老師可以-2

- (4)給學生支持、關懷與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。
- (5)協助學生學習專業知識與技能，增進學生對未來的勝任感。
- (6)營造班級內之歸屬感、凝聚力與情緒支持的氣氛。



以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

在初級預防中，老師可以-3

- (7)對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。鼓勵學生主動報告同學的異常狀態。
- (8)留意每位學生的出缺席狀況，與家長保持密切聯繫；並針對憂鬱傾向學生，實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。
- (9)留意學生的日記、週記、作文所透露的心事及相關線索。



以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

面對家長抗拒



- 建立信任關係**
 - 讓家長相信對孩子有助無害，讓家長放心，要耐操、耐煩、耐心等待
- 主動出擊**
 - 關心孩子的問題和狀況...找同儕了解.....主動電話、家訪.....
- 尋求資源**
 - 善用資源，召開個案研討會、家長會、校長...最後請社工師、心理師做專業建議
- 請家長簽就醫同意書**，由老師陪同就醫

協助家長

放鬆自己、了解孩子

- 心情放輕鬆，發揮同理心，了解孩子的感受和問題

與學校配合

- 聽聽學校意見，需要時找心理專家或醫生
- 孩子不願和父母談時，與學校配合特別重要

安排休閒活動

- 離開壓力出現的地方，有助於心情放鬆。

避免「責罵」或「不予理會」

才有助人的能量

- 覺察自己的感覺（情緒）
- 接納自己的感覺（情緒）
- 找出引發情緒的原因，確定影響的程度和範圍
- 尋求適當的解決途徑
肯定自己、保留彈性、聊聊心事、從事休閒、參與活動、學習新知、尋求協助

以上資料摘錄自「臺北縣友善校園宣導列車-憂鬱白傷」

關於青少年自殺這件事

「連我媽媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了。」

「我愛誰誰去！愛是愛，但上的心，都對我。」

「我活著到底是為了什麼？」 「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了？」

「我愛誰誰去！愛是愛，但上的心，都對我。」 「他愛我的神像又放棄了他這根神像。」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名。」

「我愛誰誰去！愛是愛，但上的心，都對我。」

「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在愧疚裡。」

◎ 財團法人台灣自縊防治協會 ◎ 玉璽社區諮治中心

在學生時期，

你或你的朋友也遇過這種情況嗎？

有人自殺了…

自殺是有跡可循的過程

—慢性歷程— —急性歷程—

長期他在
外在環境
內在心理
都承受了負面影響



生活中發生了
突然的變化
使他倍感壓力
也造成情緒上的波動

社團法人台灣自殺防治學會 主辦自殺防治中心

青少年自殺3大主因



但自殺並非單一因素所造成
常為各種原因加總，而造成傾軋發生！

社團法人台灣自殺防治學會 主辦自殺防治中心

——自殺的高風險族群——

一般性 危險因子

- 曾經試圖自殺
- 面臨重大的失落
- 藥物濫用
- 家庭缺乏凝聚力
- 兒童虐待
- 家庭有精神病史



社團法人台灣自殺防治學會 主辦自殺防治中心

性別

女性有自殺念頭者較多
男性自殺死亡者較多

——自殺的高風險族群——

性傾向

同性戀者自殺的比率
約為異性戀的2至6倍



較缺乏社會支持
社會的排斥
獨立的感覺
出櫃的壓力

資優生

- ❑ 學業成就等於個人價值
- ❑ 不合理的社會期望
- ❑ 父母不切實際的要求
- ❑ 完美主義



社團法人台灣自殺防治學會 主辦自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings	失去希望 - 「人生不可能變好了」 無價值感 - 「沒有人在乎我」
行動 或事件 Action or Events	情緒洩瀉 - 提及與有關死亡或毀滅的事情 - 系統不安
改變 Change	行為 - 無法專心 睡眠 - 睡太多或失眠 飲食習慣 - 沒有胃口或暴食 - 對以往喜歡的活動失去興趣 -
惡兆 Threats	言語 - 「希望不久就可以死了」 或會 - 「我很快就不在這了」 計畫 - 寫下悲劇的來歷 - 自殺分場

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

我有點擔心可以怎麼做？

強化青少年心理健康

- ✓ 培養應對、問題解決能力
- ✓ 不要持續的對他們施加壓力
- ✓ 正視情感，有 **恰當情緒** 的合適方法
- ✓ 認識遇到困難時的 **求助管道**

老師與家長合作 關心孩子狀況

大部分青少年在校的時間長，因此與老師合作一同關心孩子，也是能了解孩子狀況囉！



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

他好像有危險!!! 我可以怎麼做？

轉介紹專家

若發現他們有異樣(懷疑為憂鬱症或相關精神疾病)，且影響到生活，建議及時就醫治療！

透過精神科專業諮詢服用合適的藥物
更能改善家人狀況穩定情緒

拿走觸手可及的 自殺工具

對青少年來說用刀自殘也是一種常見的情況，若發現他們有類似的情況，請將觸手可及的利器，也能防止他們持續做這個行為！



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

但平時就可以做一些什麼來預防啦！

我們是家人

家庭氣氛對青少年來影響甚大，好的家庭氣氛更能給孩子心理支持，平時就可以適當地關心他們的日常生活與交友狀況，同時訓練他們獨立負責的能力，更能培養挫折忍耐力。

孩子犯錯時也避免用輕薄的話罵他們，對他們的心理比較不會造成傷害。

我們是朋友

同儕對於青少年是很重要的社會支持，這個階段的「被接納感」會影響他們的自我認同，而且他們也會更傾向跟朋友訴苦，因此 **傾聽與共感** 對待，對他們來說都很重要！

發現朋友有異狀，可以鼓勵他們去輔導室、諮詢中心跟專業的人聊聊。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

最後，

不要忽視任何一個像是求助的訊息

那可能是可以為黑暗中的他點亮光的機會

張開手去擁抱你珍惜的人們吧!

(但也請尊重對方意願**不然會越幫越忙!)

自殺防治的三級預防

第一級：預防處置

及早發現及早介入，平時培養孩子解決問題的能力

第二級：危機處置

當孩子有明顯的自殺徵兆，藉著瞭解「危險狀態高的孩子處在什麼情形」，擬出進一步輔導計畫，並找出協助孩子度過危機的方向。

第三級：事後處置

對受到該自殺事件影響的所有人員，進行立即危機處治與長期的後續幫助。

自殺警告訊號評估

- 語言上的線索
- 行為上的線索
- 環境上的線索
- 併發性的線索

語言上的線索

觀察到孩子直接說出「死」的念頭，或在作文、週記中表達出死的念頭



與孩子討論「死亡」概念

行為上的線索

觀察到孩子突然的、明顯的行為改變
或學校裡有了問題

孩子是否有放棄財產或
濫用酒精、藥物的行為

觀察
參考他人報告
晤談

環境上的線索

觀察到孩子有課業、人際關係... ..
等生活壓力問題

孩子是否有家庭變動或
失去人或物的壓力

觀察
參考他人報告
晤談

併發性的線索

孩子的日常生活受到影響

觀察孩子是否有憂鬱情緒

孩子的人際關係是否退縮

孩子是否有不滿的情緒或攻擊行為

孩子是否具有
「退縮-緘默」特性

孩子是否有
人際關係上的衝突
因而有行為上的改變

孩子是否緊張

孩子是否具攻擊行為

當孩子透露自殺意圖...

- 自殺已成為國內青少年10大死因的第3位
- 師長怎麼做才能早一步察覺自殺意圖，防範學生走上不歸路？
- 當學生表達想自殺時，師長該如何處理？

直接討論，不要逃避!

不恐懼討論死亡

- 基本功夫
建立良好的師生關係，透過聆聽、電子郵件、筆談、面談，盡可能多了解學生
- 最重要的行動：關心、關懷與傾聽
- 善用支持系統：特別是同儕、任課教師和學校輔導室

孩子願意談，就是轉捩點

- 步驟1：傾聽。
傾聽個案對自身問題的概念想法。
- 步驟2：探尋憂鬱情緒。
詢查有關哀傷、無表情、無樂趣、易怒或焦慮情緒，評估這些情緒出現的頻率、強度及持續時間。
- 步驟3：評估無望感。
詢查憂鬱狀態是否合併悲觀或無望感，評估無望感出現的頻率、強度及持續時間。

孩子願意談，就是轉捩點

- 步驟4：詢查有關死亡或自殺的任何想法。
- 步驟5：了解個案是否只被動地想到死亡。
- 步驟6：了解個案是否已考慮任何特定的自殺方法。
- 步驟7：了解自殺的可能性？
詢問個案是否在不久的將來，會實現自殺意念，為什麼要進行及為什麼不進行？

孩子願意談，就是轉捩點

- 步驟8：了解個案考慮的各種自殺方法，已在心中盤算多久，以及計畫是否已付諸行動。
- 步驟9：探尋傷人想法。詢查個案對於死亡或自殺的想法是否包含其他人。
- 步驟10：在適當時機下告知個案的家人及親密朋友，個案的問題及自殺危險性。詢查個案是否曾經表達病態或自殺想法，不管方式是多麼地模糊或間接。

全國自殺防治中心

• 94年12月9日成立



生命守護123

- 『1問、2應、3轉介』

自殺防治守門人 1 2 3 步驟

1問

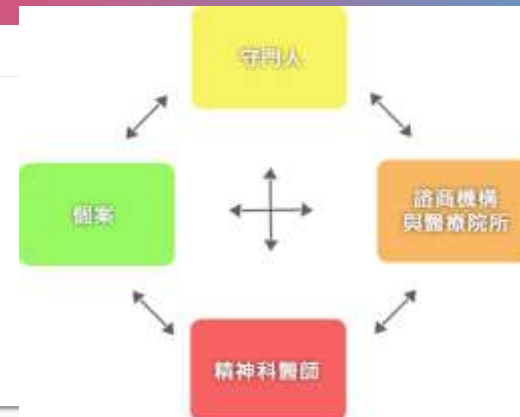
●主動關懷與積極傾聽
To Ask

2應

●適當回應與支持陪伴
To Persuade (Respond)

3轉介

●資源轉介與持續關懷
To Refer



自殺防治緊急聯絡電話

24 小時直撥專線

單位	電話	口訣
各縣市生命線	1995	要救救我
各縣市張老師	1980	依舊幫你
自殺防治安心專線	0800-788-995	請幫幫、救救我
緊急醫療救援專線	119	



親愛的老師們：
一路上辛苦了，
謝謝您的付出與堅持！