

# 辨識自殺警告訊號

主講人：  
台中市生命線  
主任邱淑姪



我看到了10F戀愛著的  
阿呆夫婦正在互毆

從年齡層來看  
15-24歲的青少年是  
自殺高危險群



我看到了10F戀愛著的  
阿呆夫婦正在互毆

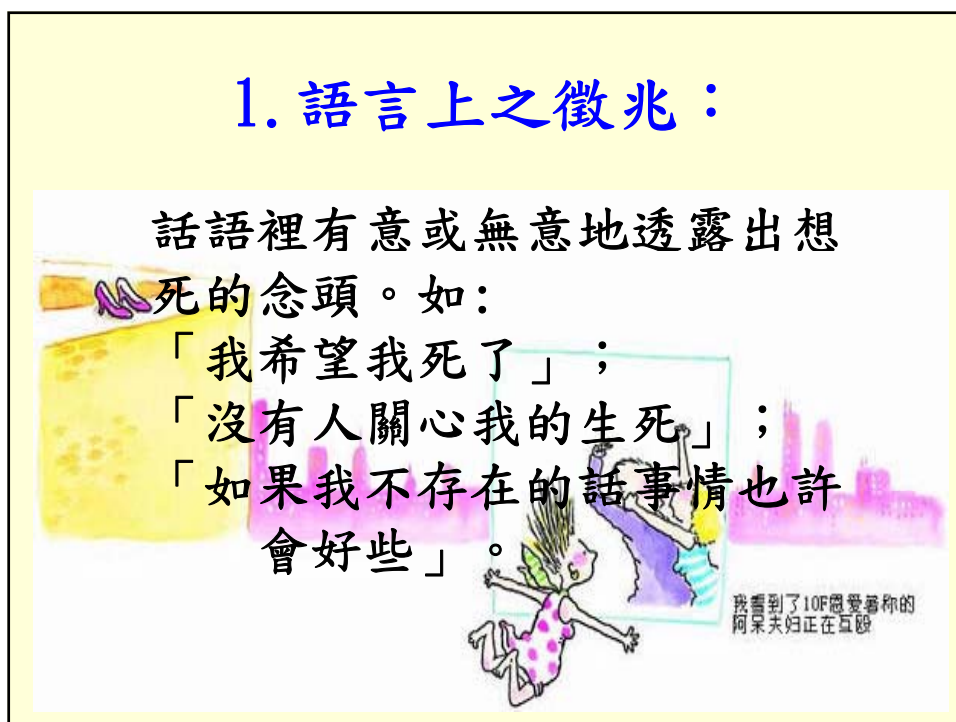
大部分的人自殺警告訊號會  
在不同的範疇裡一再的出現：



## 1. 語言上之徵兆：

話語裡有意或無意地透露出想  
死的念頭。如：

- 「我希望我死了」；
- 「沒有人關心我的生死」；
- 「如果我不存在的話事情也許  
會好些」。



## 2. 行為上之線索：包括：

(1) 突然的、明顯的行為改變，如：  
積極活潑的學生變為退縮，  
原來安靜的學生變成很多話，  
謹慎的人變成喜愛冒險。



(2) 學校裡的問題，如：  
成績大幅滑落，  
上課打瞌睡，  
不再按時繳作業，  
突然發脾氣，  
引發較多的人際衝突。



(3)放棄財產，如：  
將自己心愛的東西送給別人，  
立下遺囑，  
或將心愛的東西丟棄、處理掉。



(4)濫用酒精、藥物，如：  
增加喝酒的次數與飲量，  
明顯地影響正常的生活秩序；  
增加了鎮靜劑或安眠藥的使用，  
甚至服用禁藥。



### 3. 環境上的線索：

個人的環境發生極大的變動使得他窮於應付，如：



### 一個重要人際關係的結束：

與要好的朋友分手了，雙親離婚或死亡，親密的兄弟或姐妹長期的離去或死亡等)；家庭發生財務上的危機，不得已的搬家。





於此情況下，個人容易顯現出不良好的處理或因應技巧，亦即不能看到或想出可以解決問題的許多方法，而陷在「沒有辦法」或「無效的因應方式」裡，連帶著出現的是缺乏信心或失去信心的狀態。



我看到了10F戀愛著的阿呆夫婦正在互毆

#### 4. 併發性的線索：

這一類的表現往往是前述三者的延伸。包括：



我看到了10F戀愛著的阿呆夫婦正在互毆

(1)從人際關係退縮回來而顯得與世隔絕的樣子。

(2)顯現出憂鬱的情緒，經常出現「沒有希望」的念頭、行動上顯得無助、對許多事物失去興趣。



(3)顯出不滿的情緒而有許多的抱怨，甚至暴發性的攻擊行為。

(4)睡眠與飲食習慣變成很紊亂、失眠、經常顯得疲憊的樣子、身體常有不適的感覺或有反應性、突發性的大病或長期的慢性疾病。



接下來試試看有關青少年自殺的現象瞭解多少？

請先試著回答下面各個是、否題，看看你對青少年自殺現象有多少了解：



## 自殺訊息測驗

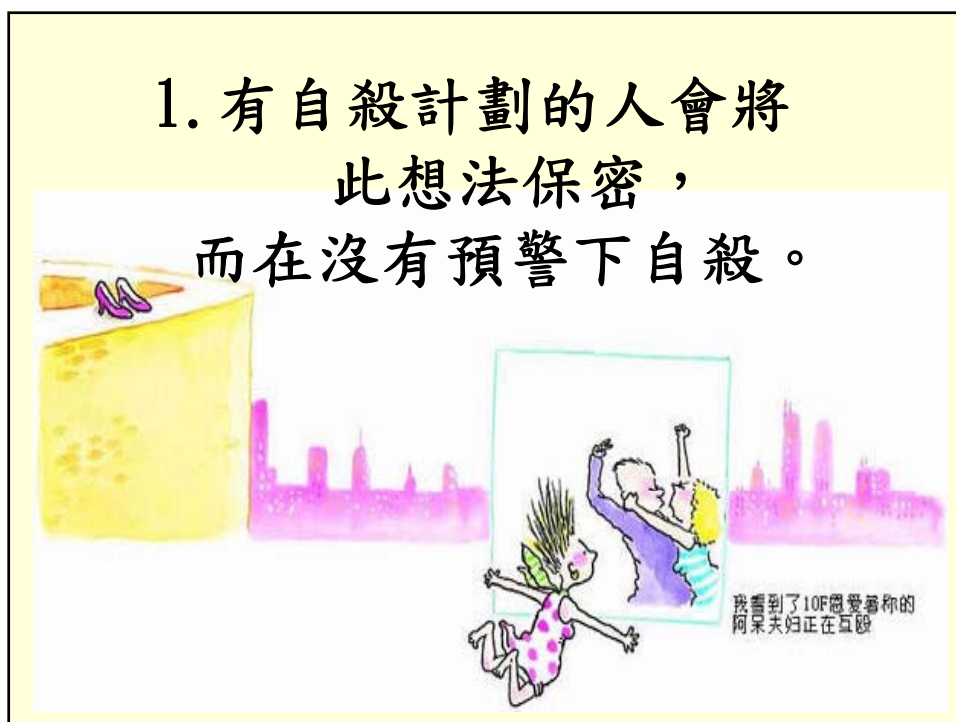




## 請回答是或否



1. 有自殺計劃的人會將此想法保密，而在沒有預警下自殺。



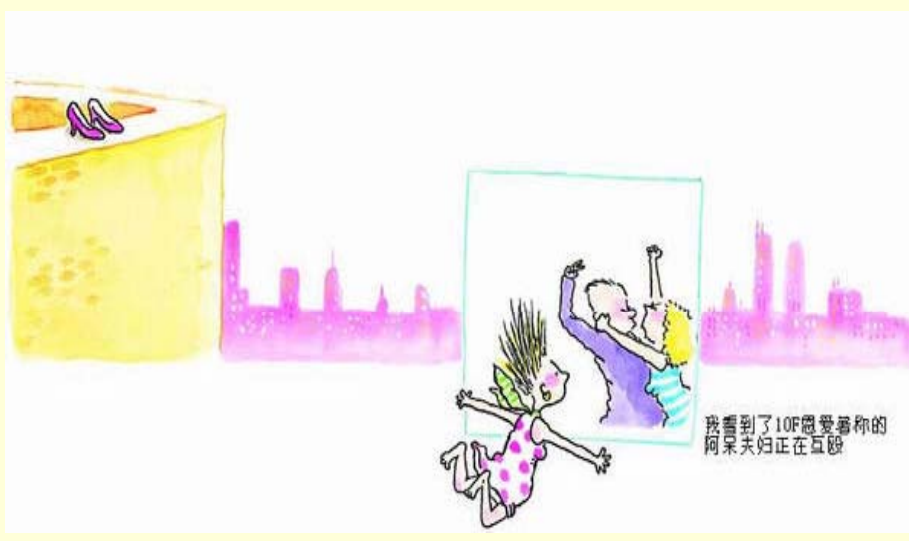
## \* 答案

### 1. 錯

將近百分之九十會有語言或行為上之警告。



2. 自殺者其目的在尋求一死。



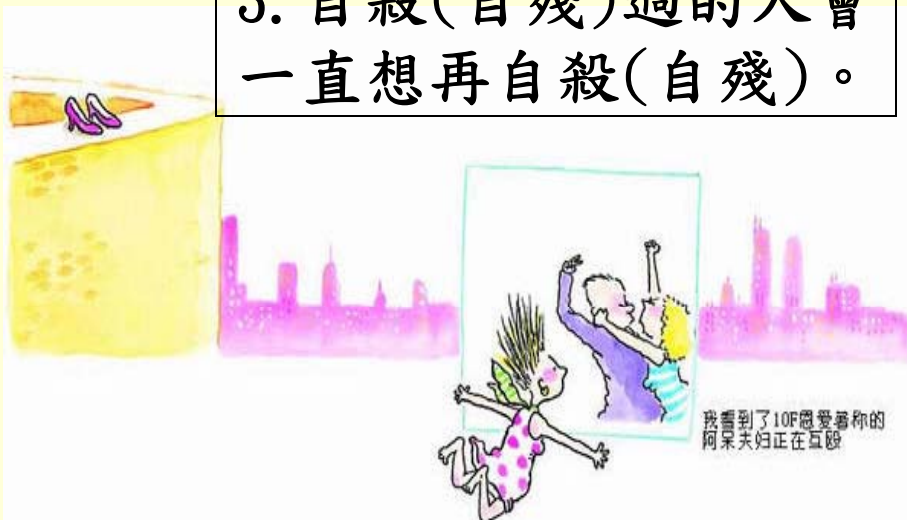
\* 答案

2. 錯

大多數的人對於「死亡」是十分矛盾的，事實上他們想經由改變來結束他們所遭遇的痛苦。



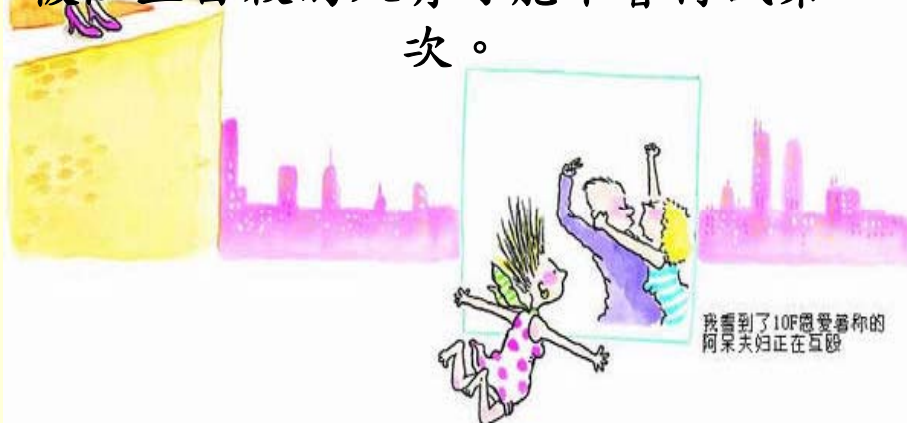
3. 自殺(自殘)過的人會一直想再自殺(自殘)。



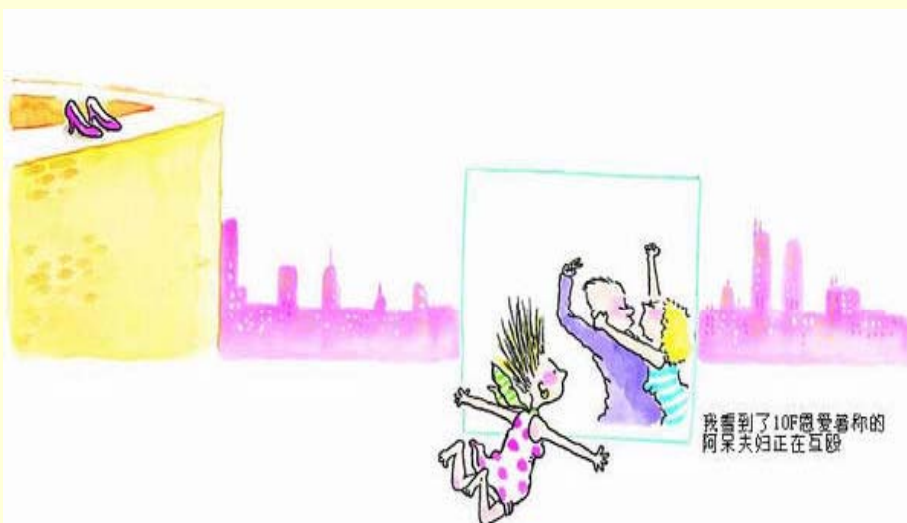
\* 答案

3. 錯

自殺與情境有關，一個曾接受幫助及被阻止自殺的人有可能不會再試第二次。



4. 藥物、酒精和自殺毫無關連。



\* 答案

4. 錯

藥物及酒精和大多數年輕人自殺均有關係，其中的一項重要關聯是藥物與酒精會降低我們對自殺的抑制力。



5. 導致自殺的主要原因通常有一至二個。





\* 答案

5. 錯

一個人自殺有許多的原因，  
而每一個人有他獨特的生活背景和環境。



6. 自殺的傾向是遺傳的，  
自殺會在家族中流行。



## \* 答案

### 6. 錯

雖然憂鬱可能會有遺傳，但是沒有證據顯示自殺和遺傳有關。家族中若有自殺之歷史會增加其危險性，但並非不可避免。



7. 會威脅要自殺或採取自殺的人是為了能操縱別人，所以應該被忽視。



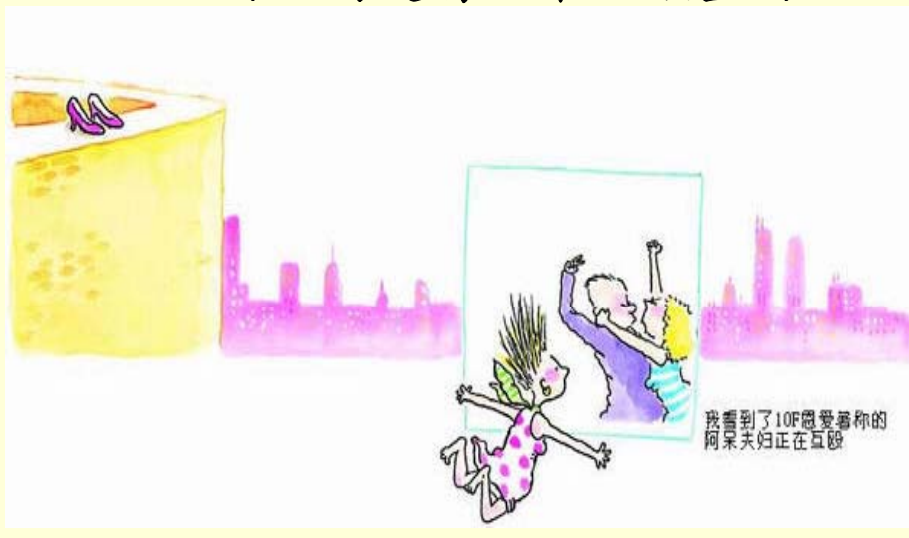
\* 答案

7. 錯

因為這種人在尋求幫助，所以自殺之徵兆和企圖均應慎重處理。



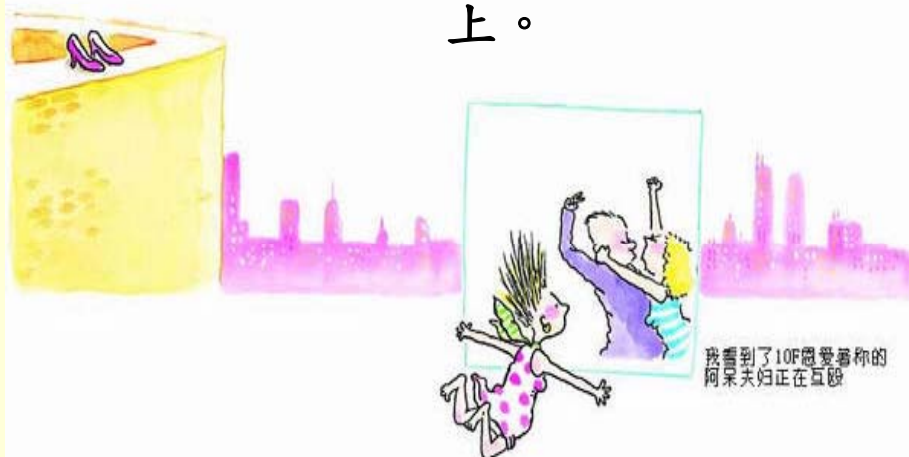
8. 自殺的人均是屬於某一類型的。



\* 答案

8. 錯

自殺會發生在各階層及各種人身上。



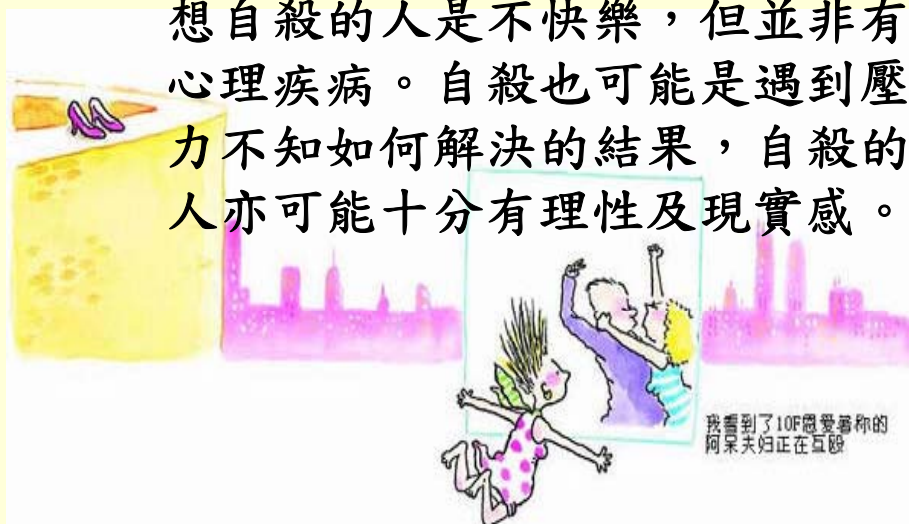
9. 自殺是有心理疾病或精神病的人才會採取之行動。



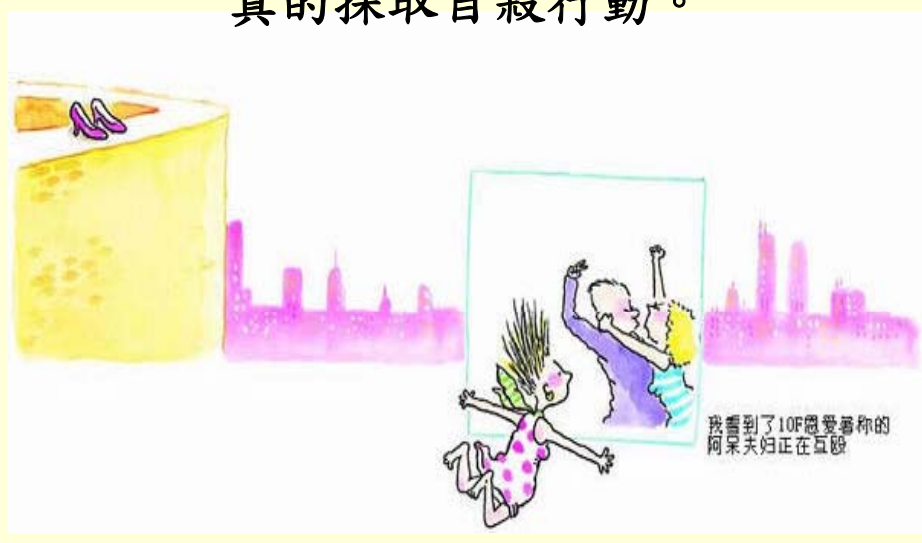
## \* 答案

### 9. 錯

想自殺的人是不快樂，但並非有心理疾病。自殺也可能是遇到壓力不知如何解決的結果，自殺的人亦可能十分有理性及現實感。



### 10. 公開的討論自殺會使自殘的人真的採取自殺行動。





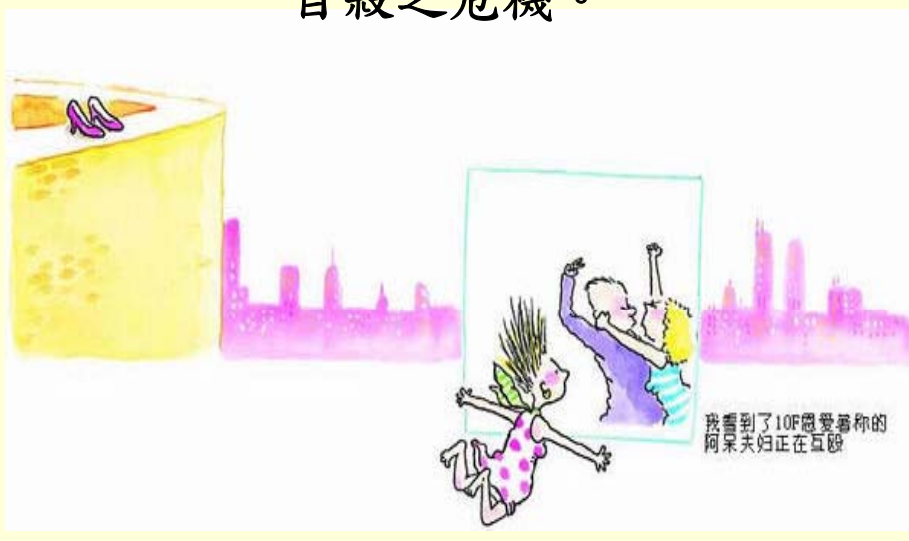
\* 答案

10. 錯

我們應直接詢問及公開處理自殺的話題，並且藉此提供自殘的人所需的支持及幫助。



11. 在自殺危機過後，即保證不會再有自殺之危機。



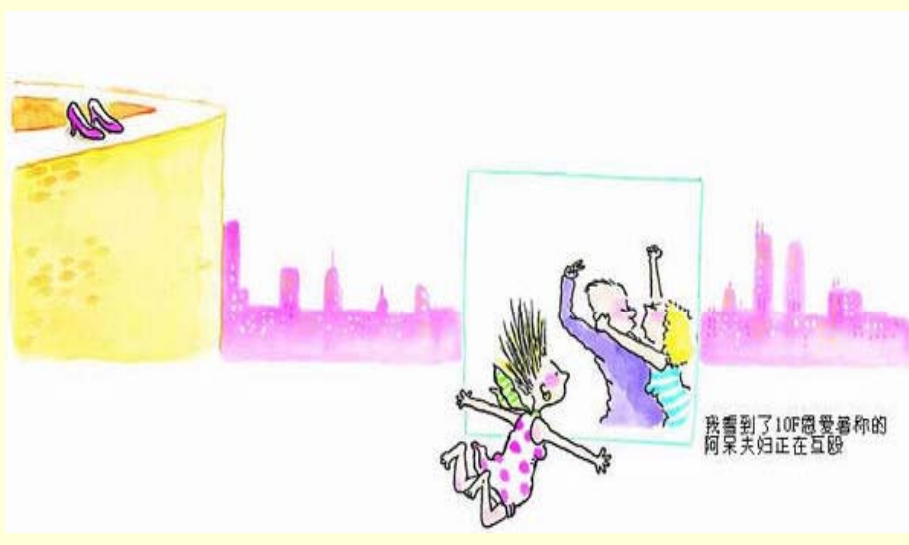
\* 答案

11. 錯

曾自殺過的人需要持續的幫助，  
有嚴重憂鬱或無助感的人也許  
沒有足夠體力去採取自殺行為，  
但應被小心的看護。



12. 自殺的人都是情緒憂鬱的。



\* 答案

12. 錯

單純的憂鬱不是導致自殺的原因，有證據顯示：有藥物濫用的人亦是自殺的危險群。



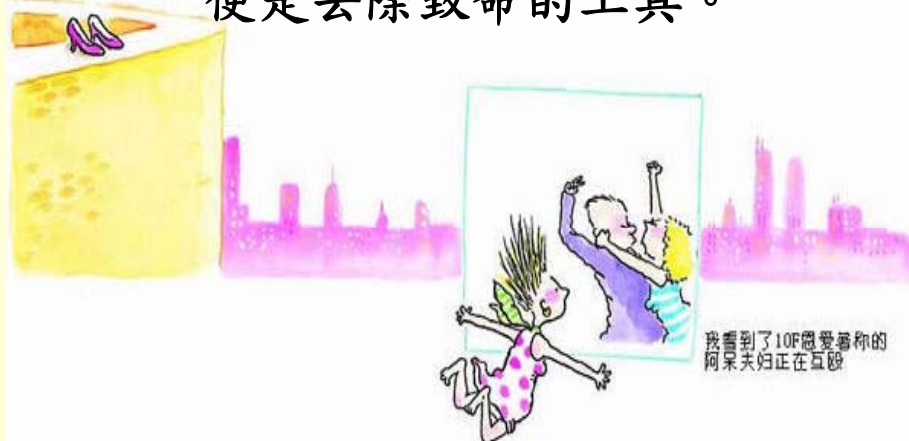
13. 除去自殺的工具或環境（如拿掉手槍和毒藥，不准到高樓上）會避免許多自殺的發生。



\* 答案

13. 對

許多專家認為阻上自殺的最好方法  
便是去除致命的工具。



14. 每年中有一段特別容易發生自  
殺的時期。



\* 答案

14. 錯

沒有清楚的證據顯示自殺率曾在某一季特別高。



我看到了10F戀愛著的阿呆夫婦正在互毆

15. 統計的資料告訴我們，每發生一起自殺死亡的案例，大概同時發生了一百起自殺嘗試(自殺未遂)的案例。



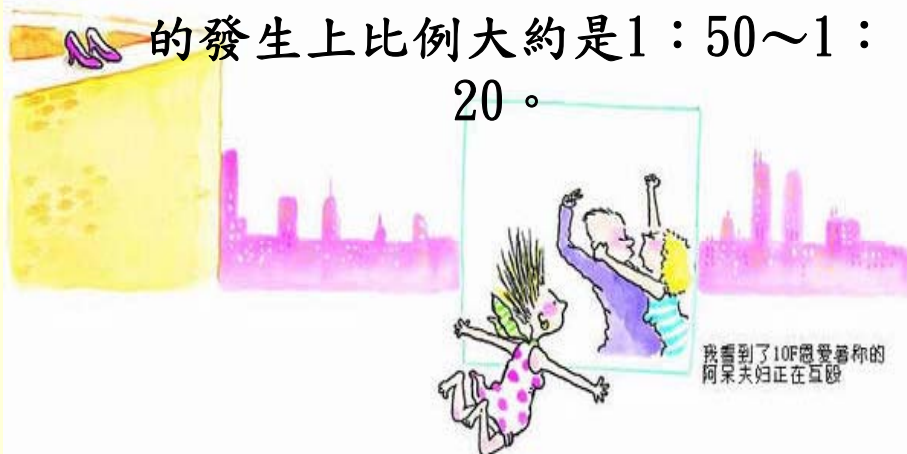
我看到了10F戀愛著的阿呆夫婦正在互毆



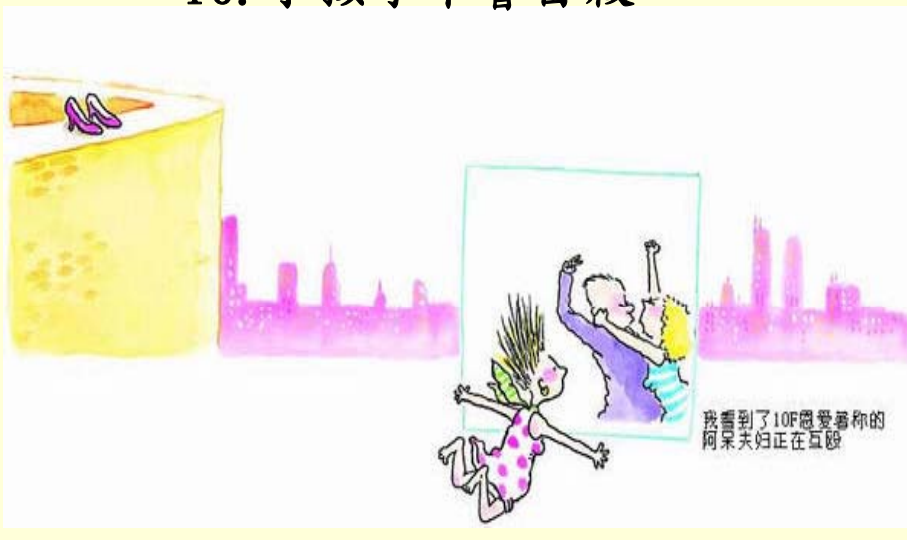
\* 答案

15. 錯

自殺死亡案例與自殺未遂案例  
的發生上比例大約是1：50～1：  
20。



16. 小孩子不會自殺。



\* 答案

16. 錯

十四歲以下很少有自殺  
(但也有案例)。小孩也很可能有自  
殺的冒險行為。



我看到了10F戀愛著的  
阿呆夫婦正在互毆

17. 自殺是青春期死亡因素之第  
二大原因。



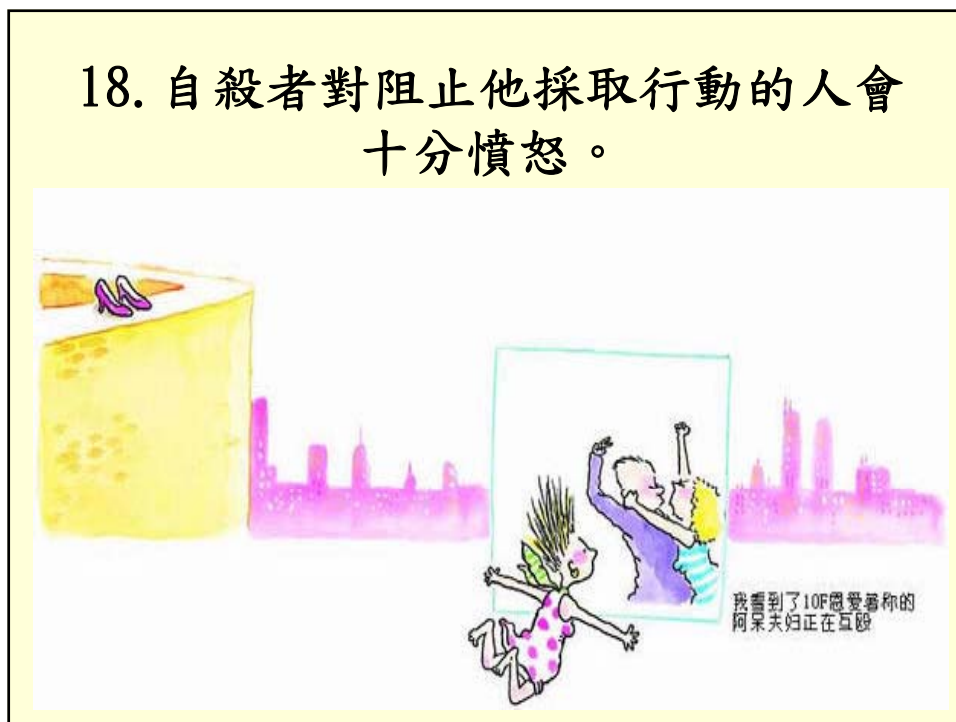
我看到了10F戀愛著的  
阿呆夫婦正在互毆

\* 答案

17. 對



18. 自殺者對阻止他採取行動的人會十分憤怒。



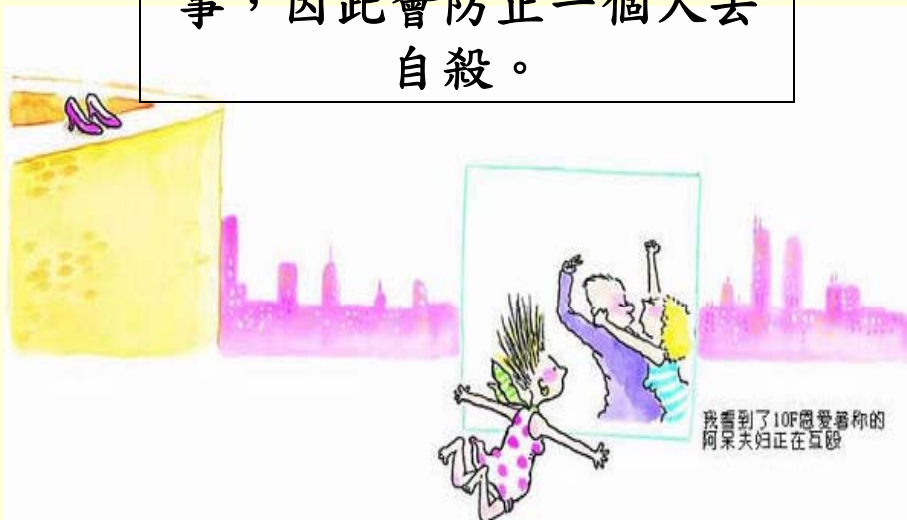
\* 答案

18. 錯

大多數的自殺個案而言，起初會很憤怒，但當有人可以關心幫助他們時，憤怒便會消失。



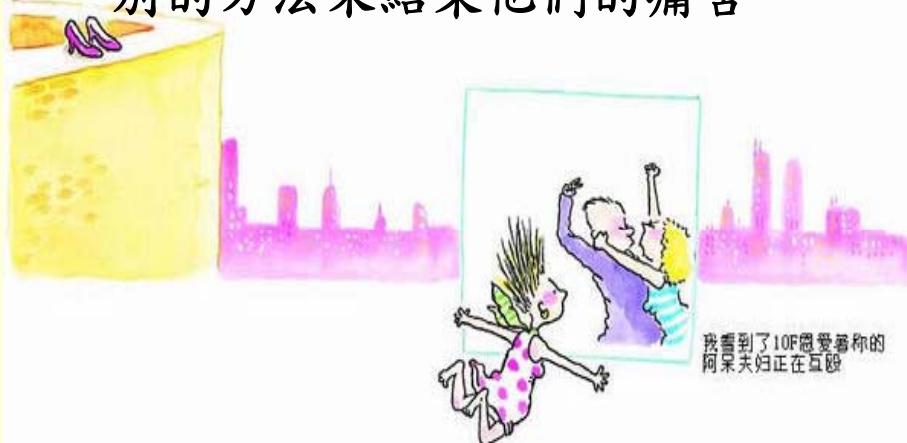
19. 宗教信仰認為自殺是壞事，因此會防止一個人去自殺。



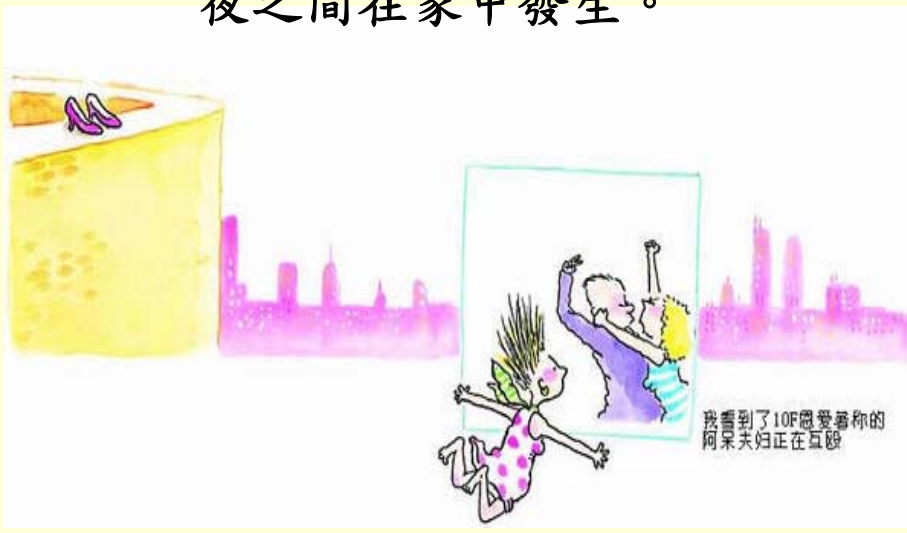
\* 答案

19. 錯

他們也許認為自殺是不對的，但沒有別的方法來結束他們的痛苦。



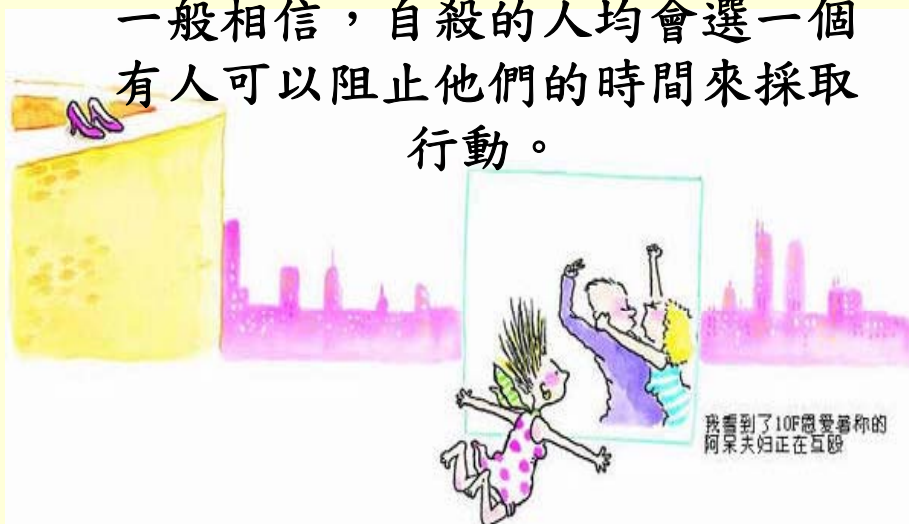
20. 大多數的自殺均是在凌晨三時到午夜之間在家中發生。



\* 答案

20. 對

一般相信，自殺的人均會選一個有人可以阻止他們的時間來採取行動。



21. 青少年會將他們的自殺想法告訴大人而非他們的朋友。





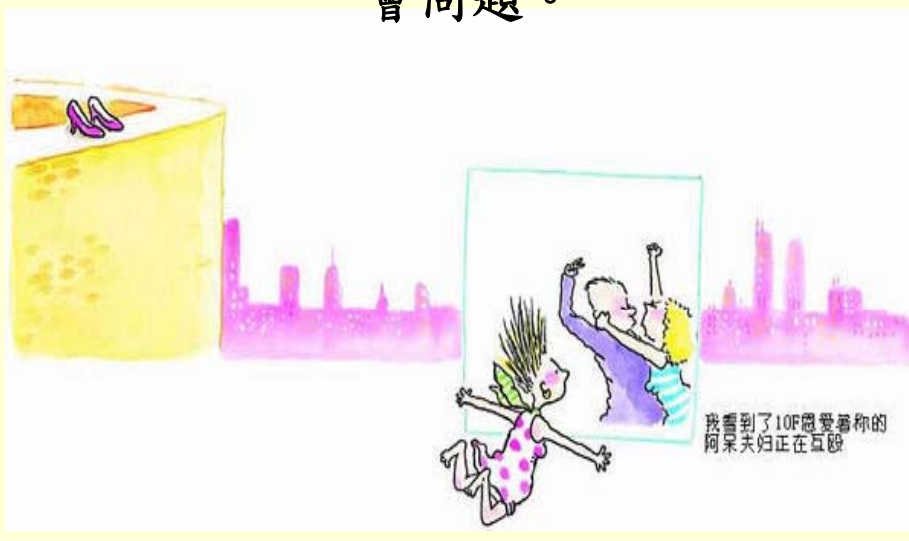
\* 答案

21. 錯

研究顯示百分之九十之上比率，青少年會先告訴他們的朋友，而不告訴大人。



22. 自殺是只在青少年中發生的社會問題。



\* 答案

22. 錯

各個年齡層都可能發生。



23. 女性較男性有較多之自殺企圖，但使用的是較不致命的方法。



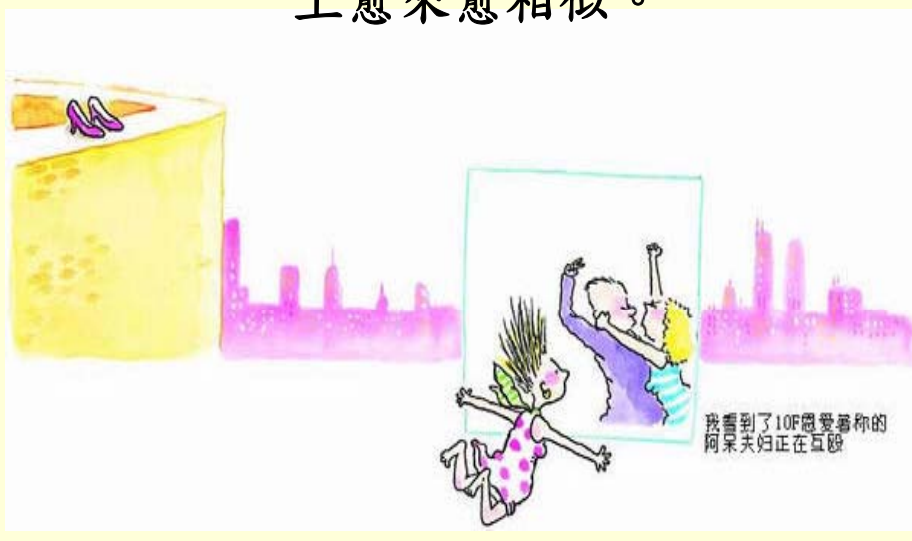
\* 答案

23. 對

女性有自殺企圖的比例是男性的三至四倍，且傳統上均用較不致命之方法，如服用藥物或割腕。



24. 女性和男性在自殺的行動和方法上愈來愈相似。



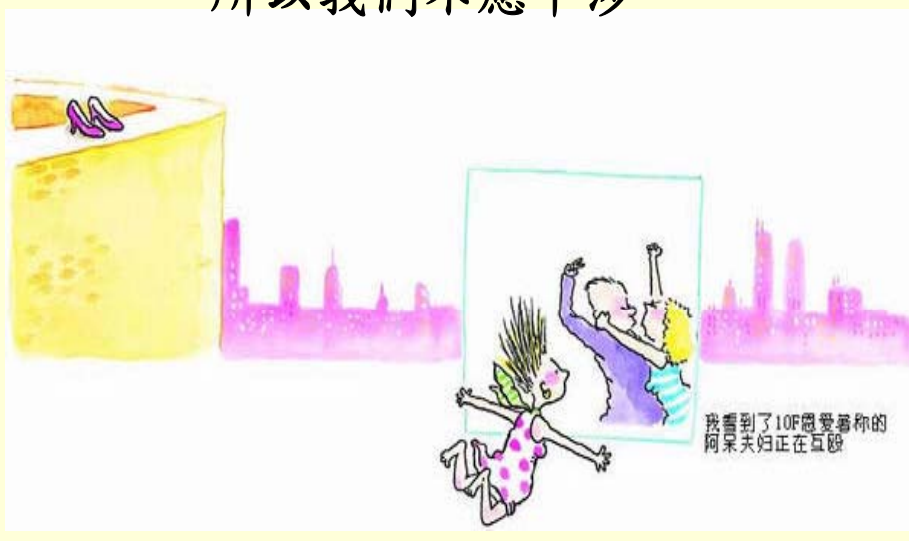
\* 答案

24. 對

愈來愈多女性會用手槍等之致命武器來自殺。



25. 每個人都有自殺的權利，  
所以我們不應干涉。



\* 答案

25. 錯

自殺的人並不真的想死，  
在道義責任上我們應該加以阻止。



經過這項「試煉」你大概對青少年的  
自殺有一些眉目了。

