

接住墜落的人- 自殺意念對話敏感度

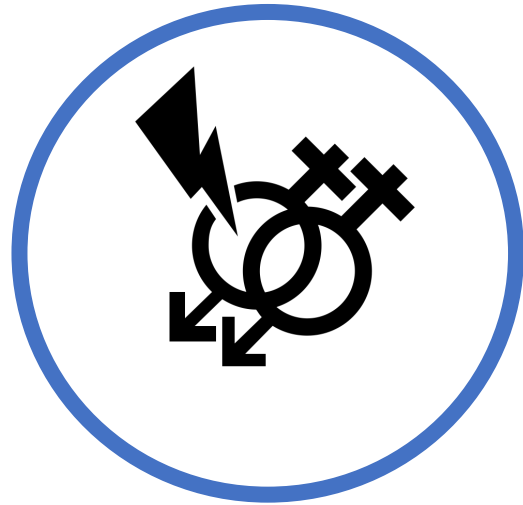
慈恩心理治療所
邱似齡臨床心理師



邱似齡



臨床心理師



性諮商師



伴侶/親子

社區心理治療所高自殺意願者實務經驗



慈恩心理治療所
CHEER COUNSELLING CENTER



企業員工公安意外

校園自殺事件

系統單位

高自殺風險系統合作

系統單位

高自殺風險行政策略

系統單位

親子諮商

輔導室

心理個別治療

親子

專家諮詢

個案



慈恩心理治療所
CHEER COUNSELLING CENTER

心理衛生
三級預防

機構

演講

教學大綱

- 1. 實務案例討論
- 2. 自殺風險評估
- 3. 增進自殺高風險意念敏感度
- 4. 為自殺高風險做心理與因應準備
- 5. 降低自殺風險，但不可能等於零
- 6. 如何與想自殺的人對話

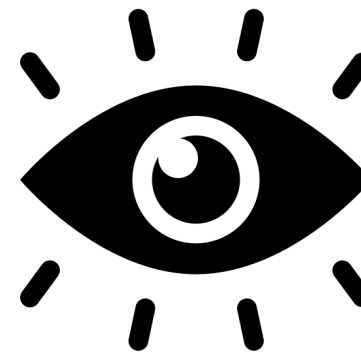
常見自殺迷思



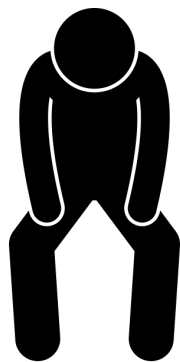
自殺率提高



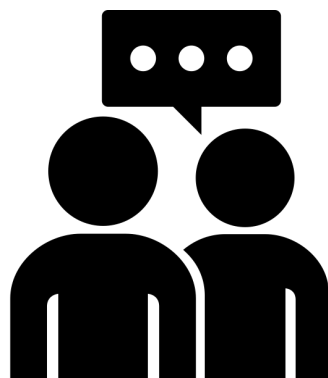
必死的目的



尋求高關注



抗壓弱特質



不願公開談



突然無預警

自殺迷思

發生自殺或公開自殺事件就會被貼上標籤？	一旦自殺危機消除後，就不會再有自殺危機？	自殺者很少尋求醫療協助？
自殺普遍發生在低社會經濟地位團體？	有藥癮或酒癮的人因為情緒有宣洩的管道，自殺的可能性較低？	自殺傾向是遺傳所造成？
自殺的人都是很憂鬱	自殺的人都是真的想死的？	提出自殺防治就表示【我們出問題了】？

自殺矛盾議題



- 自殺者

- 一瞬間
- 私密
- 鼓勵談論
- 唯一解套

- 遺族

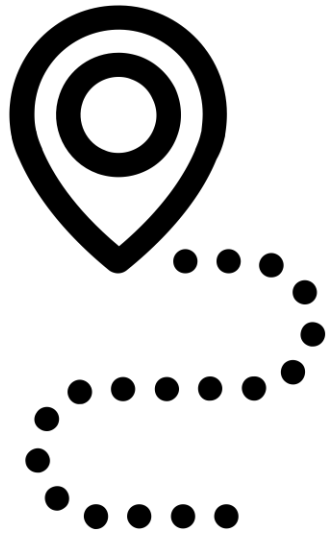
- 衝擊深遠
- 攻擊
- 避免談論
- 無法認同

造成談論時情緒高漲以致無法談論

自殺率提高



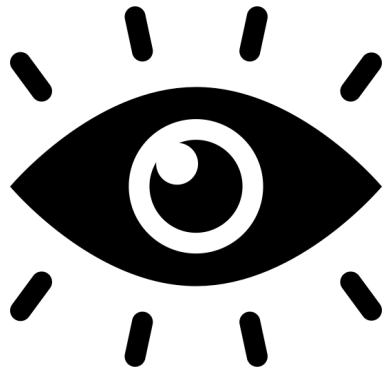
- 談自殺不會變成想自殺
- 平靜和實際地討論自殺想法
- 有機會述說
- 自殺不需要隱藏
- 是待解決的狀況
- 承認我需要被幫助



必死的目的

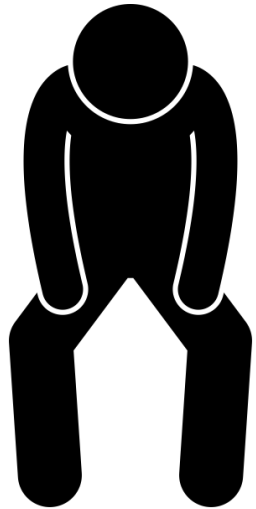
- 矛盾，絕望、痛苦地求死
- 伴隨求活、求救、求助訊息
- **50%**嘗試自殺的人，在他們死亡前的那個月曾看過基礎
照護醫師 (Fawcett, Clark, Busch, 1993 ; Rich, Young,
Flower, 1986)

尋求高關注



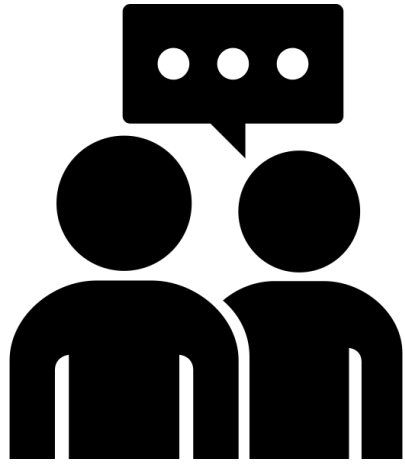
- 自殺意念伴隨求助訊息
- 在矛盾中掙扎的幫助訊息
- 多半很痛苦、我無能為力、需要幫助
- 聽者也無能為力，因困難回應而生自生是自殺者想要高關注

抗壓弱特質



- 多重因素造成
- 環境、個人、身心疾病
- 物質使用
- 須個別深入了解

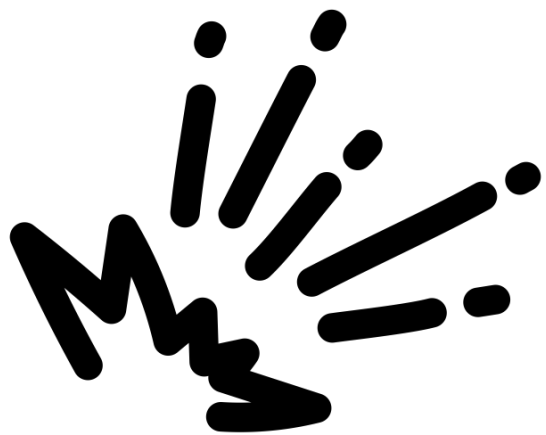
不願公開談



- 曾露自殺訊息，友人無察覺
- 多數人**無法談論**自殺議題
 - 羞愧脆弱罪惡不道德禁忌
 - 擔心他人評價
 - 真心想死不願別人阻攔
 - 絕望不相信有人會幫忙

突然**無預警**

- 自殺有一些潛在因素
- 可以去介入或預防自殺的



無法百分百預防，但**可降低**

預防自殺可以怎麼做？



提高辨識敏感度



嘗試理解的心情

高自殺風險

- 自殺有一些潛在因素
- 可以去介入或預防自殺的



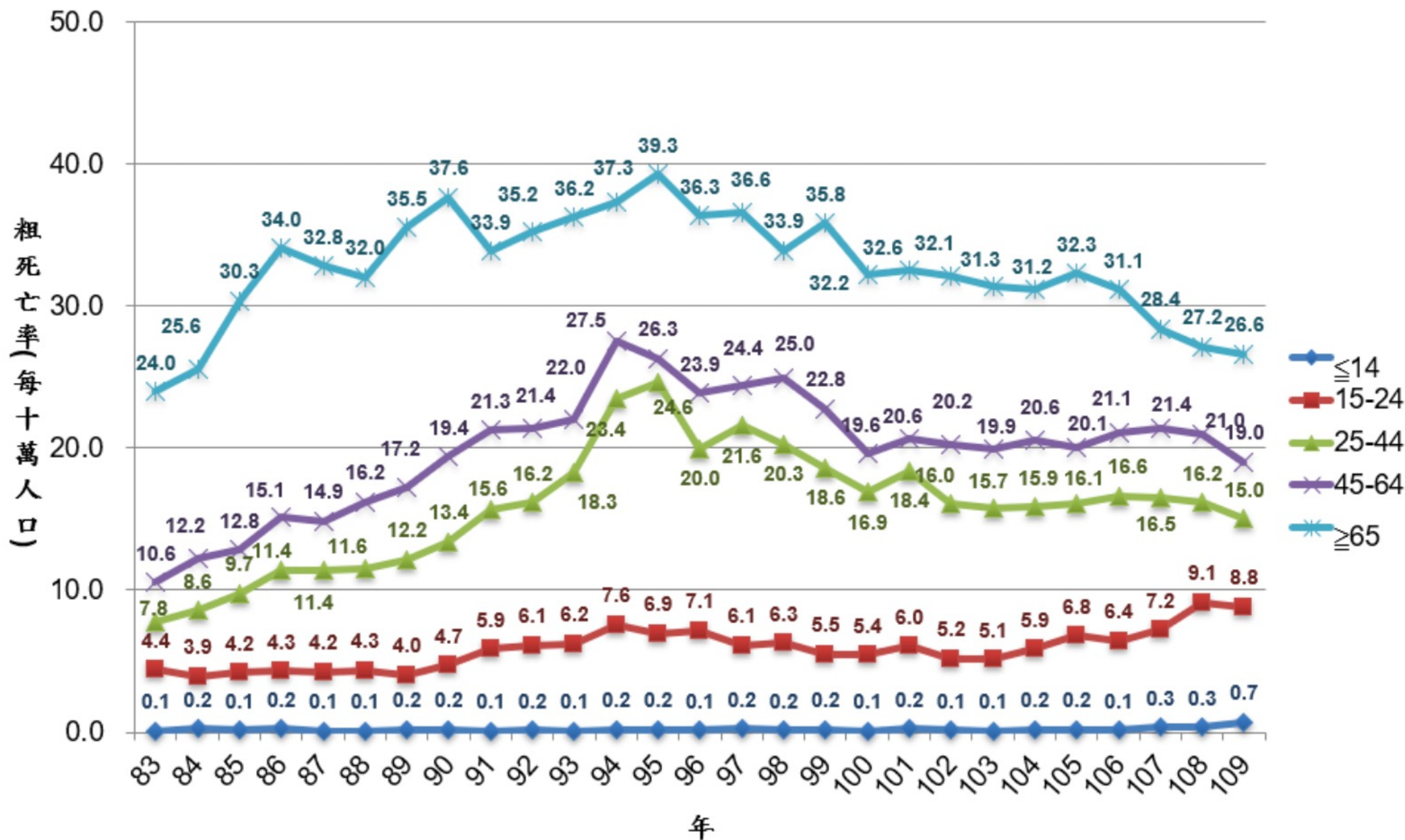
無法百分百預防，但**可降低**

高自殺風險辨識特徵

哪一個年齡層最多？

10-20	20-30
30-40	40-50
50-60	60以上

全國83-109年各年齡層自殺死亡率

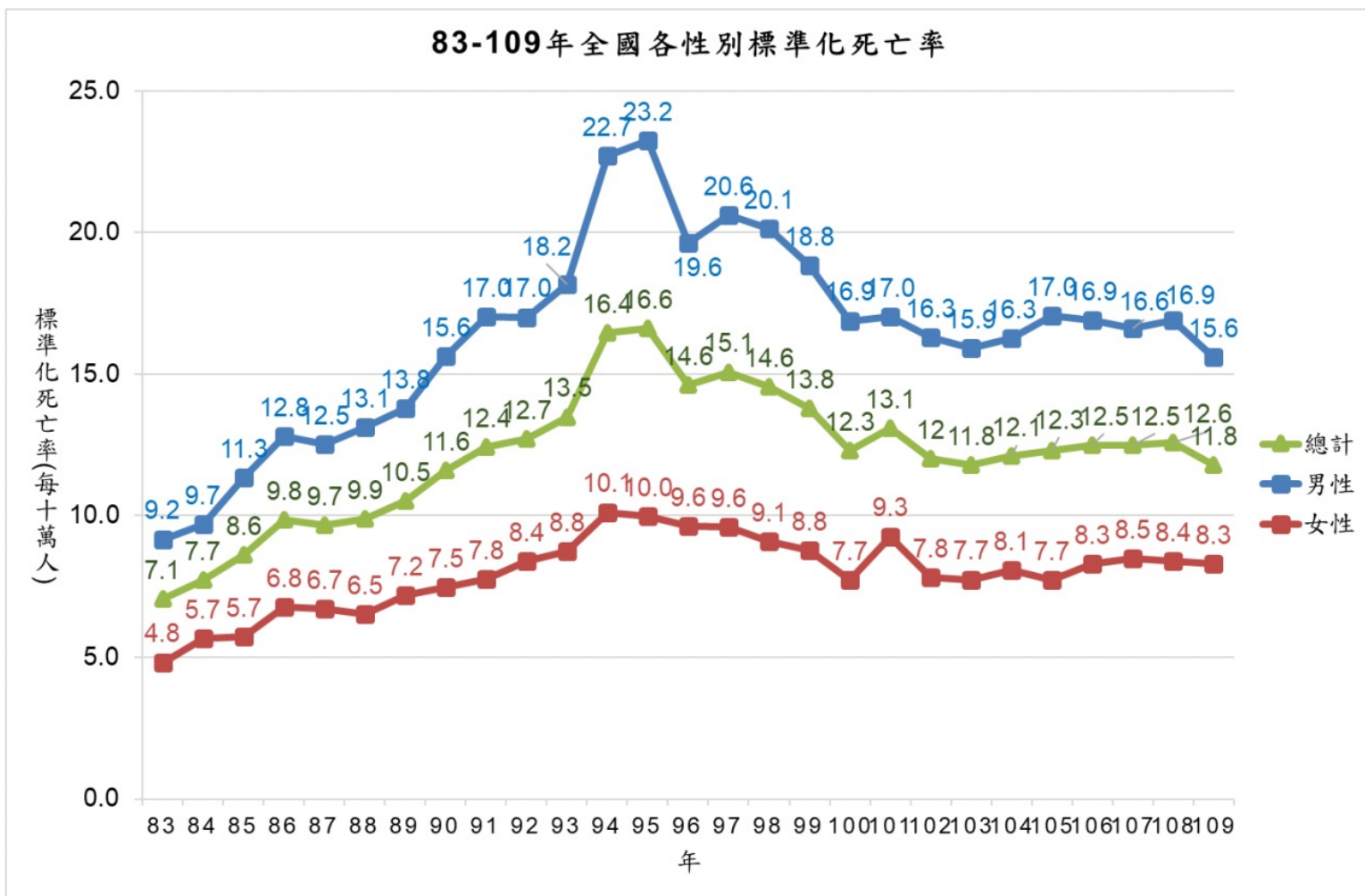


男性多

女性多



哪一種性別的人比較容易自殺身亡？



男性

83年至109年全國性別自殺死亡人數（自殺防治中心）

哪一種方法最常被使用自殺成功

A 吞安眠藥

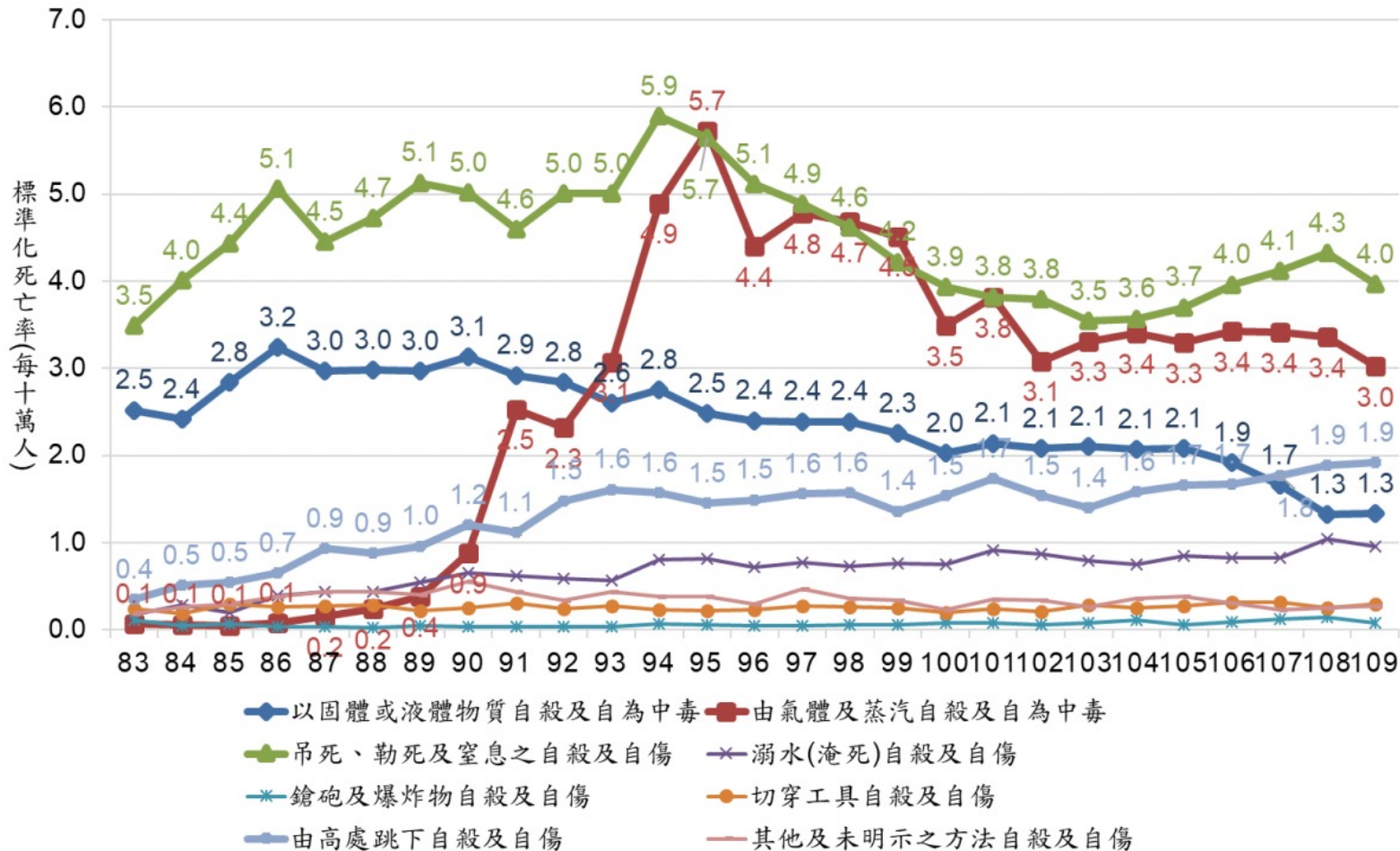
B 從高樓跳下

C 上吊窒息

D 燒炭氣體

致死率高的方法？

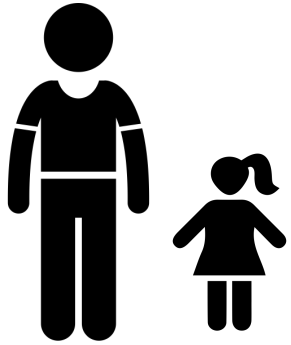
83-109年全國各自殺方法標準化死亡率



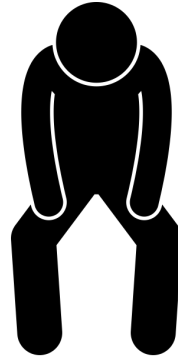
吊死

氣體

高自殺風險辨識特徵



男性 > 女性



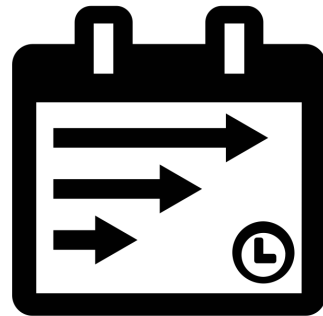
憂鬱疾病史



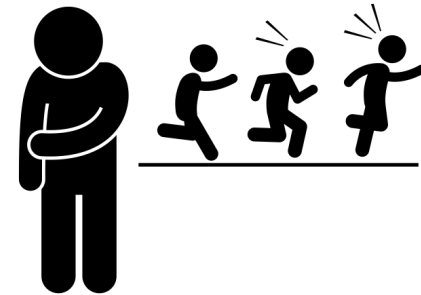
精神疾病史



高壓力狀態

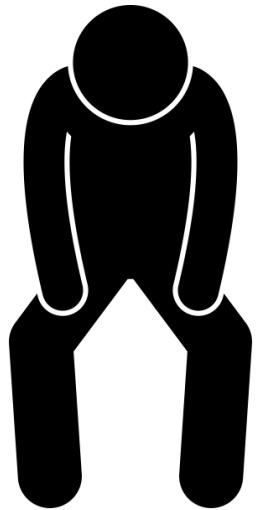


組織性計畫



社會支持少

憂鬱疾病史



- 長期慢性憂鬱會耗損心智
- 情感低落
- 重度憂鬱、躁鬱

家人親友自殺病史!!

精神疾病史

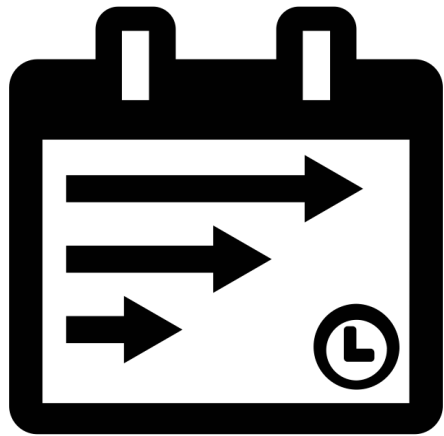


- 命令式的幻覺、妄想、宗教
- 衝動控制弱
- 大腦認知功能損傷
 - 譫妄、物質使用

長期精神病患者

恐有毀滅性的心情低落

組織性計畫



- 為自殺做組織性的計畫
 - 查詢、整理、歸納、結論資料
 - 人事時地物規劃
 - 預計執行日期方式地點
- 致命性高
 - 自殺的方式、地點
 - 如跳樓、手槍、上吊 > 吞藥
 - 如人煙稀少 > 眾目睽睽

組織性的計畫
在學生身上也
可作為參照指

學生較無組織能
力通常為衝動行
為較難預防



高壓力狀態



- 重大生命失落事件
 - 喪親、親人離異、家人衝突
 - 工作/學業/生活/感情
- 有敵意的人際情境
 - 霸凌、排擠、嫉妒

社會支持少



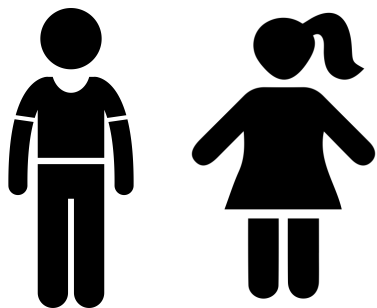
- 學齡童易有同儕壓力
- 無人可訴說得狀態
 - 父母衝突
 - 同儕排擠
 - 師初認識
 - 校園適應

學生打鬧是常有的事情，老師關注即是最好的做法

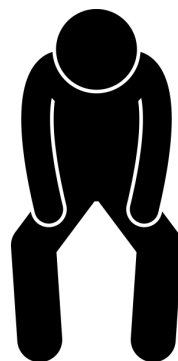
學生較難有好的陳述能力，關注之外需多加引導



高自殺風險學生辨識特徵



男性 = 女性



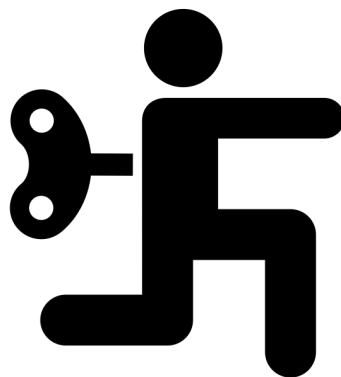
長期心情低落



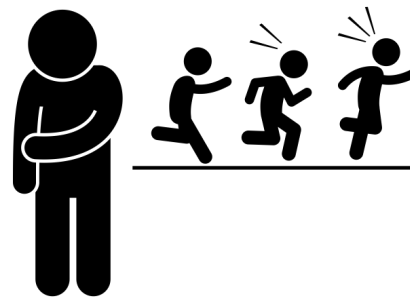
家庭紛爭不斷



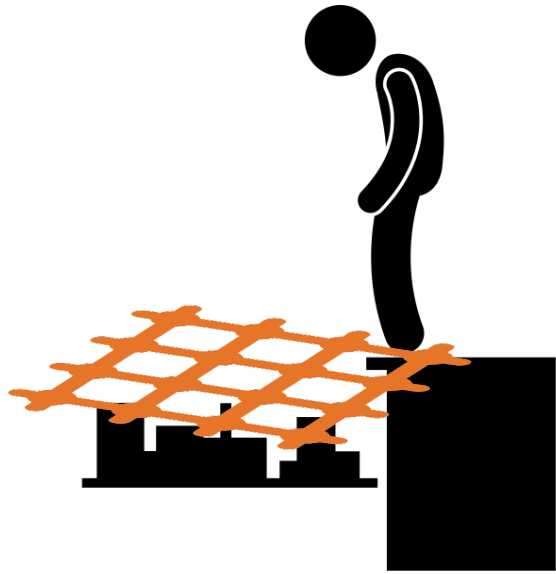
高壓力狀態



衝動控制弱



社會支持少



高自殺風險學童預防

小莉的故事...

案例：小莉的自殺意圖(1/2)

小莉，五年級，女生，班長

自從升上高年級之後，小莉時常來找導師談心，小莉的導師是個非常照顧學生的老師，對學生盡心盡力，即將於一年後退休。小莉因為父母信仰不同、教養不同，對於未來的家庭經營價值觀也不同，多次爭執不休，甚至還決定要離婚，父母親雙方各自來找小莉討論，小莉在父母離異之後，想要跟隨父親還是跟隨母親，讓小莉矛盾痛苦不已。在校，小莉的成績中上，擔任班長，對自己負責的事物也是投入許多，是師長眼中的好學生。

案例：小莉的自殺意圖(1/2)

導師對小莉給予相對多時間開導陪伴小莉，唯小莉容易對自己沒有做好的事項情緒久久無法釋懷，老師時常提醒小莉要放寬心，但小莉其實越來越瘦，也時常表示自己吃不下，讀書注意力無法集中，就這樣直到下學期中。這日，小莉哭著來找老師談心，告訴老師父母親又有激烈爭執，這次好像真的要離婚了，小莉看著媽媽哭泣的雙眼，小莉不知道該選擇爸爸還是選擇媽媽？導師詢問小莉是否願意跟輔導老師談談，小莉表示暫時應該不用，委婉拒絕。但小莉跟老師說，前陣子看了藝人自殺的消息，表達這樣真好，死了就一了百了。

案例：小莉的自殺意圖(1/2)

小莉，三年級，女生，班代

自從升上**三年級**之後，小莉時常來找導師談心，小莉的導師是個非常照顧學生的老師，對學生盡心盡力，即將於一年後退休。小莉因為**父母**信仰不同、教養不同，對於未來的家庭經營價值觀也不同，多次爭執不休，甚至還決定要**離婚**，父母親雙方各自來找小莉討論，小莉在父母離異之後，想要跟隨父親還是跟隨母親，讓小莉**矛盾痛苦不已**。在高中階段，成績中上，擔任**班長**，對自己負責的事物也是投入許多，是師長眼中的好學生。

案例：小莉的自殺意圖(1/2)

導師對小莉給予相對多時間開導陪伴小莉，唯小莉容易對自己沒有做好的事項情緒久久無法釋懷，老師時常提醒小莉要放寬心，但小莉其實越來越瘦，也時常表示自己吃不下，讀書注意力無法集中，就這樣直到下學期中。這日，小莉哭著來找老師談心，告訴老師父母親又有激烈爭執，這次好像真的要離婚了，小莉看著媽媽哭泣的雙眼，小莉不知道該選擇爸爸還是選擇媽媽？導師詢問小莉是否願意跟輔導老師談談，小莉表示暫時應該不用，委婉拒絕。但小莉跟老師說，前陣子看了藝人自殺的消息，表達這樣真好，死了就一了百了。

案例：小華的自殺意圖(1/2)

小華，大三，男生

小華對於系上事務參與不多，但多有參與，平時跟大家相處也都蠻融洽的，雖然不突出，但也不會是邊緣人。成績也都還維持在中間的程度，平時話不多，上台報告也多半是同學代表發言，期中報告偶爾會看見小華有一些亮點的想法，但除此之外沒有太多引人注目的表現。

一日，小華連續幾天沒有出席課程，因為班代很熱心，加上跟小華比較要好的同學注意到小華似乎最近悶悶不樂的，同學關心小華，小華說自己好像一直都表現不好

案例：小華的自殺意圖(2/2)

小華，大三，男生

考試壓力也很大，有種想要一了百了的話語。同學聽了嚇一跳，告訴導師，導師找小華談話，小華面對老師反而說，沒有啦！就是一時心情不好而已，請老師不用擔心。

1. 導師怎麼想小華的言行舉止？
2. 導師會怎麼處理小華的事件？

案例：小莉的自殺意圖(1/2)

小莉，大一，女生，班代

小莉熱心參與班上事務，與班上同學相處融洽，主動爭取當班代，開學一個月左右，心輔中心通知導師，小莉為高中轉銜諮商的個案，請老師多加留意，並鼓勵小莉若有需要可以到學諮中心找心理師協助。

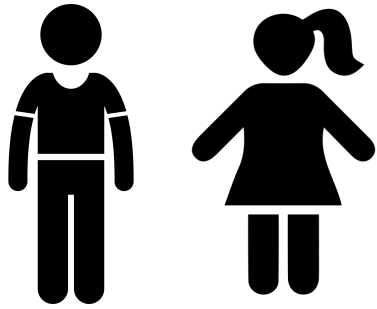
導師在開學第3個月左右，嘗試寫email給小莉，約小莉談話，告知小莉談話的原因，包括轉銜以及表達關心，小莉告訴老師自己是憂鬱症患者，長期在精神科診所拿藥，以前有接觸過心理諮商，但現在覺得自己都好了。

案例：小莉的自殺意圖(2/2)

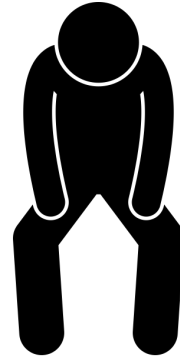
導師後來偶爾會關心小莉的狀況，大概每次就聊個5-10分鐘，也知道小莉跟其他科系的男生談戀愛，有一次，小莉寫信來給老師說，自己真的很沮喪，希望可以跟老師談一談。導師見到小莉，小莉第一句話就說，老師你相信人都是可信任的嗎？導師表示也許不是全部，但希望你可以有可信任的人。小莉反問，那老師我可以相信你嗎？

1. 請問導師這時可以怎麼回覆小莉呢？

高自殺風險辨識特徵



男性 = 女性



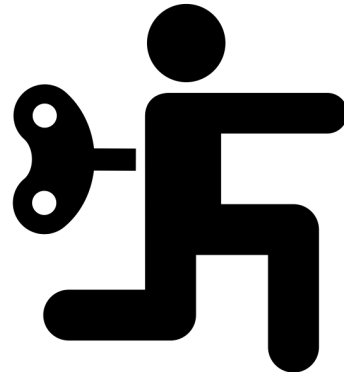
長期心情低落



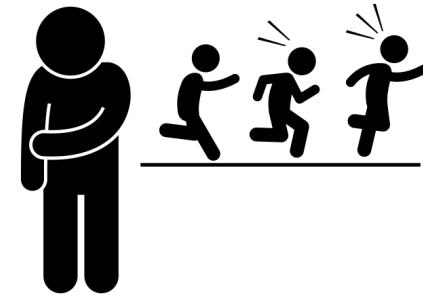
家庭紛爭不斷



高壓力狀態

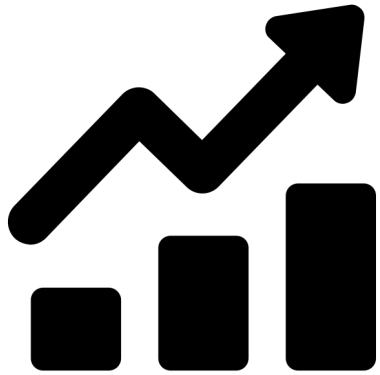


衝動控制弱

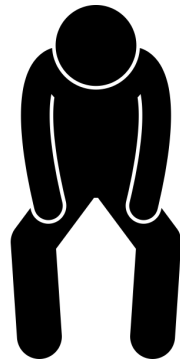


社會支持少

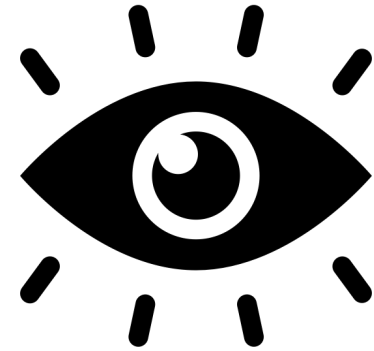
高自殺風險資料收集



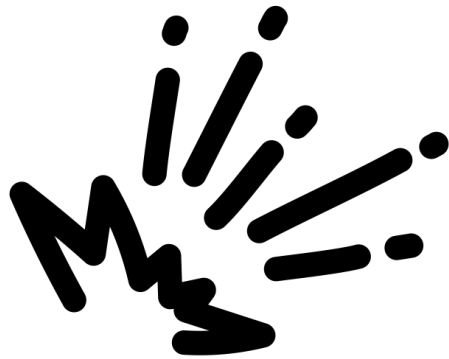
憂鬱疾病史



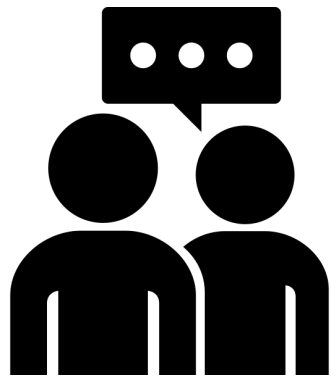
家族自殺憂鬱史



自殘自殺經驗



近來壓力事件



男性/女性

求助意願

案例：小華的自殺意圖(1/2)

小華，大三，男生

導師覺得不太安心，詢問小華，

導師：聽同學說你有想要一了百了的想法，能否告訴我所謂一了百了的想法是什麼？

小華：就是有時會覺得要是死了，就不用那麼痛苦了

1. 請問如果你是導師接著你要收集哪些資料？



自殺迷思-討論自殺

- 談自殺不會變成想自殺
- 平靜和實際地討論自殺想法
- 有機會述說
- 自殺不需要隱藏
- 是待解決的狀況
- 承認我需要被幫助

預防自殺可以怎麼做？

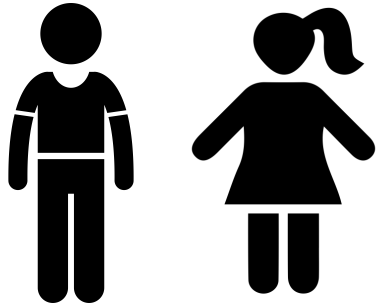


提高辨識敏感度

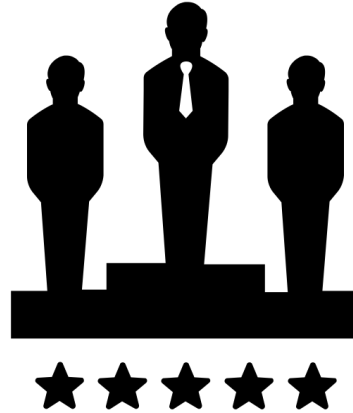


嘗試理解的心情

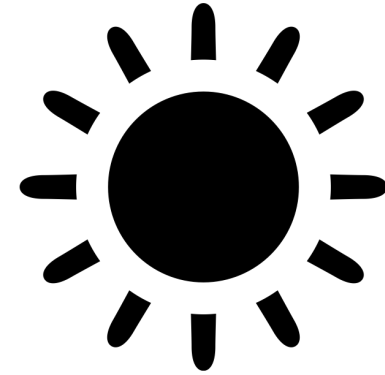
討論自殺-組織計劃



人



事



時



地



物



準備程度

哪一種方法最常被使用自殺成功

A 吞安眠藥

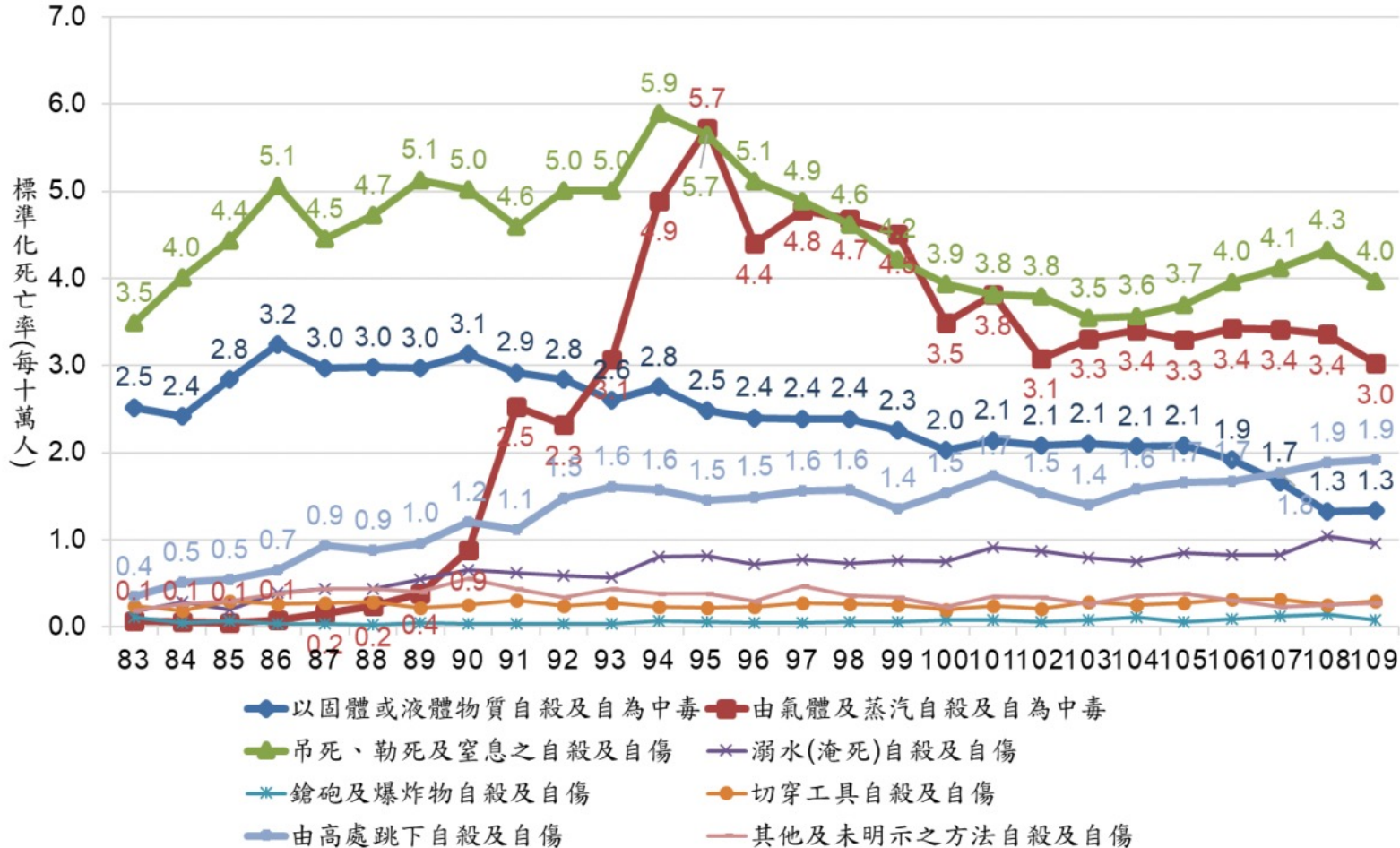
B 從高樓跳下

C 上吊窒息

D 燒炭氣體

致死率高的方法？

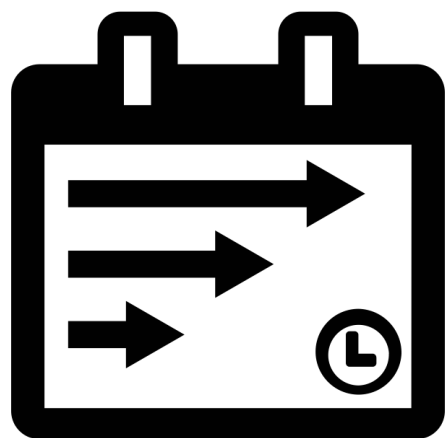
83-109年全國各自殺方法標準化死亡率



吊死

氣體

組織性計畫



- 為自殺做組織性的計畫
 - 查詢、整理、歸納、結論資料
 - 人事時地物規劃
 - 預計執行日期方式地點
- 致命性高
 - 自殺的方式、地點
 - 如跳樓、手槍、上吊 > 吞藥
 - 如人煙稀少 > 眾目睽睽

同學壓力大是常有的事情，老師關注即是最好的做法

學生較難有好的陳述能力，關注之外需多加引導



預防自殺可以怎麼做？



用好奇形成理解



用理解表達同理

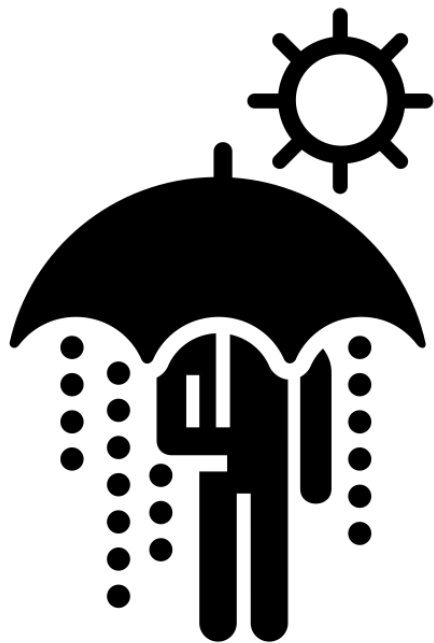


用同理創造親近



用親近做到轉介

用好奇形成理解



好好傾聽
不給建議
肢體訊息



多說一點
建立信任
敏感否認



風險評估
追微訊息
轉介專業

嘗試理解之後，我要說？



- 不要這樣想，你還這麼小，怎麼可以有這種想法？
- 看看那些得癌症、缺手缺腳、過得更苦的人，他們都勇敢活下去...
- 想開點...難過也要過日子、開心也要過日子，為什麼不開心點過，開心點...

我很緊張，我可以做？



- 避免作筆記
 - 全神貫注
 - 善用老師的直覺性
- 避免不舒服的非語言訊息
 - 增加視線從個案身上移開的頻率
 - 聲音改變
 - 緊張性的習慣，如轉頭髮或轉筆

我很緊張，我可以做？



- 從容不迫
 - 學生察覺你不投入，學生生氣
- 面對自殺訊息
 - 自我覺察
 - 提醒自己反移情
 - 「我現在的感受是什麼？」

用同理創造親近



- 詢問關於致命性的時候要直接
 - 用特定字眼，讓學生知道你說甚麼
 - 沒有想像空間
- 鎮靜、坦白的詢問
 - 傳達「和我討論自殺是沒有關係的」
 - 建立安全感
 - 告知未來即使有自殺意念可找我講

案例：小華的自殺意圖(1/2)

小華，大三，男生

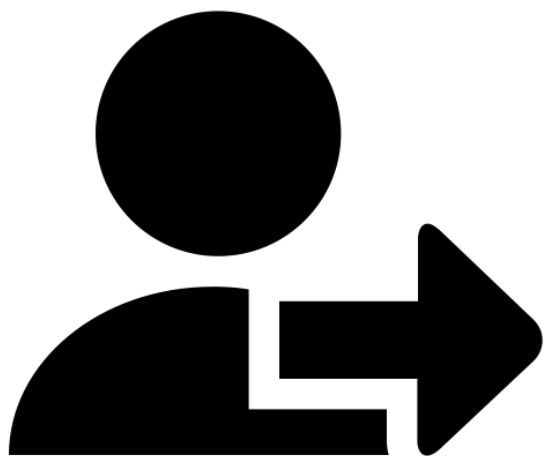
導師覺得不太安心，詢問小華，

導師：聽同學說你有想要一了百了的想法，能否告訴我所謂一了百了的想法是什麼？

小華：就是有時會覺得要是死了，就不用那麼痛苦了

導師：我還沒有死，我想我也不知道死了是不是就能不痛苦，但我知道我很希望你在痛苦的時候，可以來找我談談，嘗試過有人幫助你的感覺，再來談要不要死也還不遲。你現在可以告訴我，為什麼想死了嗎？

用親近做到轉介

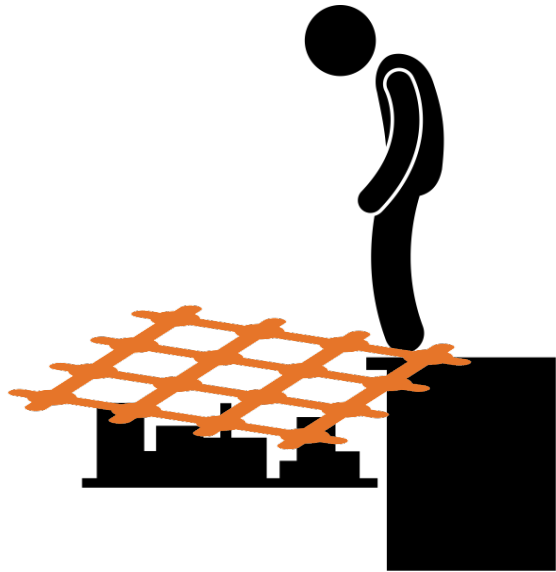


- 初步進行自殺風評估
- 支持他們
- 積極轉介
 - 輔導室/學務處/教務處
 - 身心科醫師、臨床/諮商心理師
 - 形成團隊
 - 心理健康三級預防

案例：小莉的自殺意圖(2/2)

導師後來偶爾會關心小莉的狀況，大概每次就聊個5-10分鐘，也知道小莉跟其他科系的男生談戀愛，有一次，小莉寫信來給老師說，自己真的很沮喪，希望可以跟老師談一談。導師見到小莉，小莉第一句話就說，老師你相信人都是可信任的嗎？導師表示也許不是全部，但希望你可以有可信任的人。小莉反問，那老師我可以相信你嗎？

導師：我會希望你相信我，但當你這樣問，也許在你心裡有著困難相信人的懷疑，我想輔導中心的心理師也許能以專業的形式幫助到你。



防墜網是交織緊密的

一個個人一個處室一個學校

寧可多做一點! 避免長久遺憾

除了討論自殺，我還可以討論甚麼？

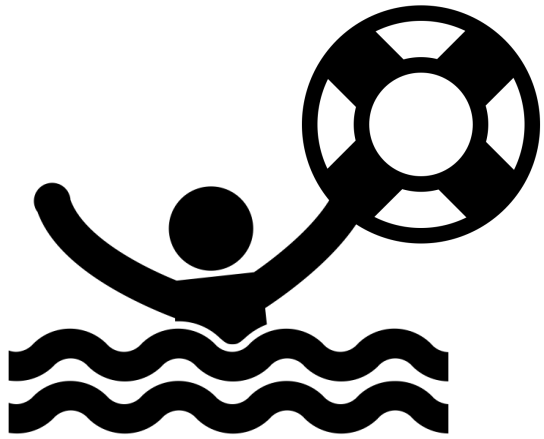


討論救命繩



灌注希望感

討論救命繩



- 討論求生的動力
- 重要大人的牽掛
- 尚未完成的理想
- 沒有執行的考量
- 不自殺約定給予

灌注希望感



- 困境並非絕境
- 提供團隊協助
- 問題攤向陽光
- 約定再談時間
- 提供求救方式

個案離開後，我該如何尋求協助？



討論救命繩



灌注希望感



防墜網是交織緊密的

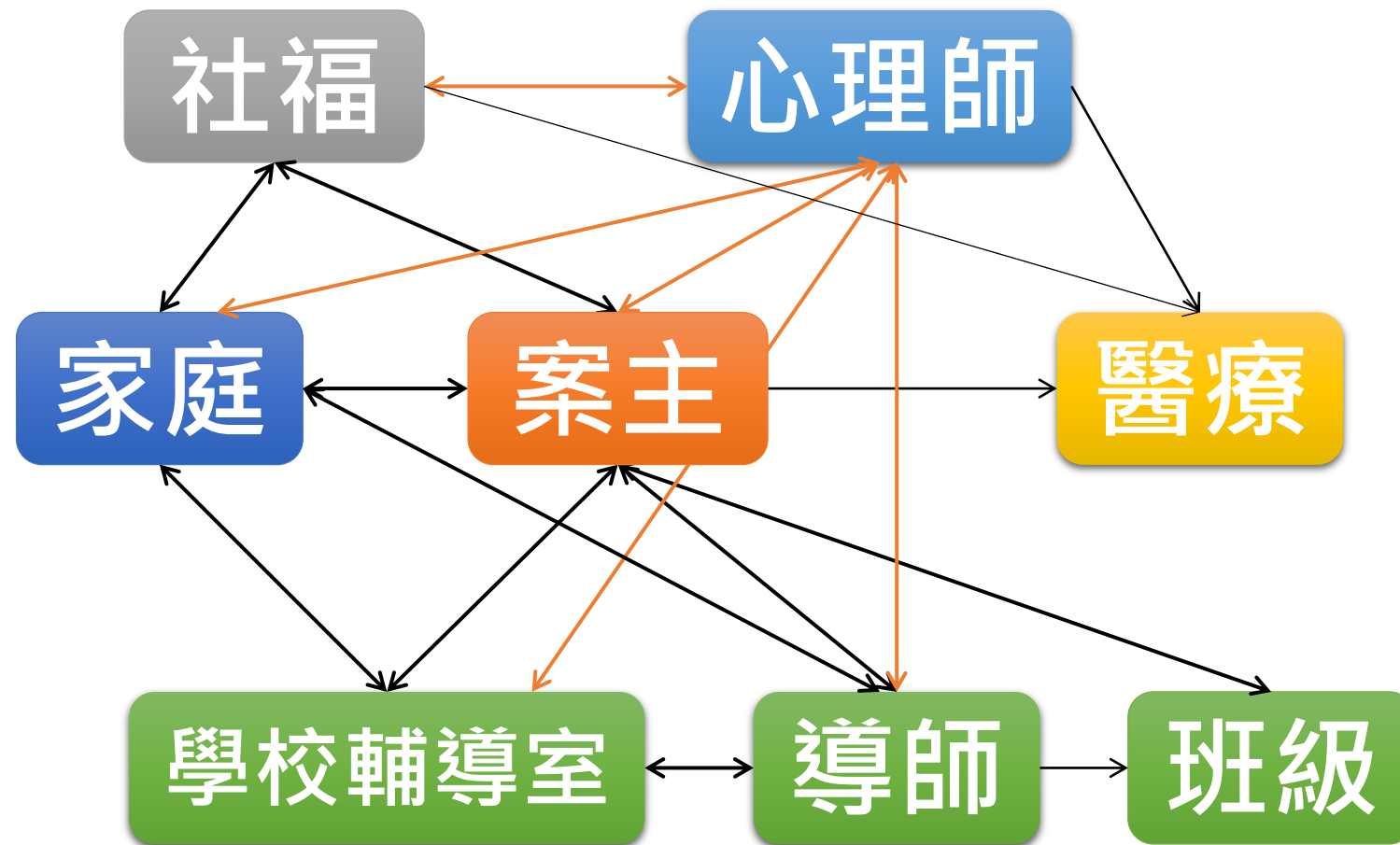
一個個人一個處室一個學校

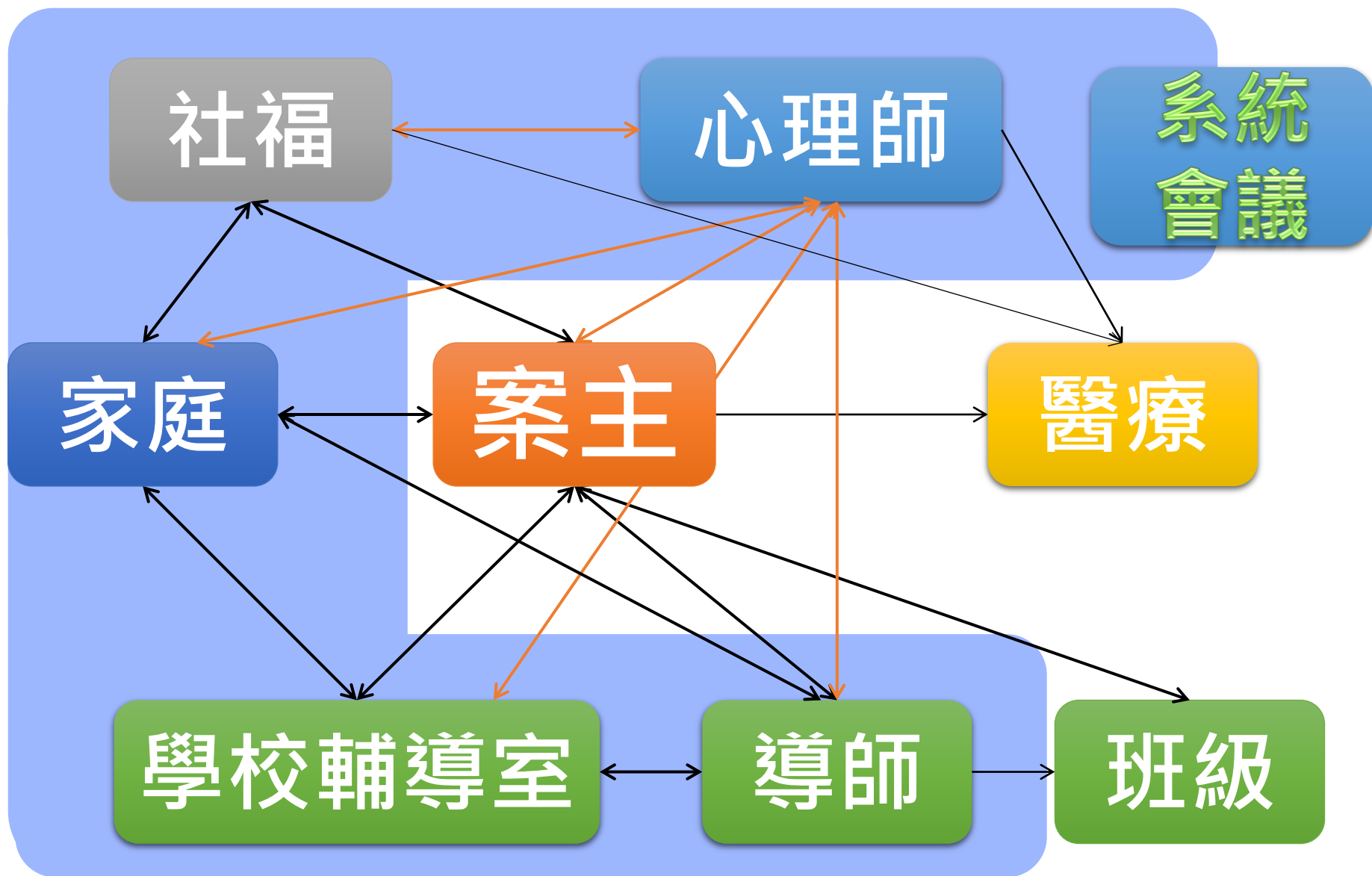
緊密的網是眾人所織成

系統甚麼時候要合作



系統內那些人需要合作





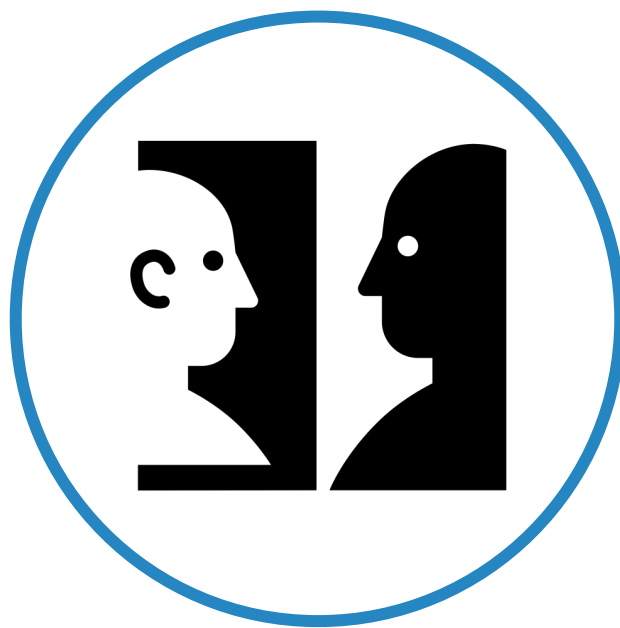
系統要合作甚麼



個案離開後，我該如何自我照顧？



摘要紀錄

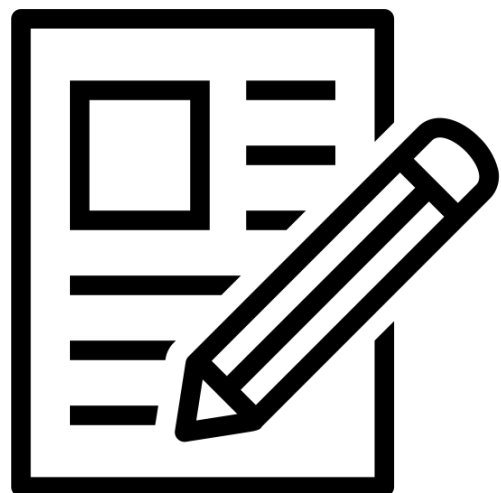


覺反移情



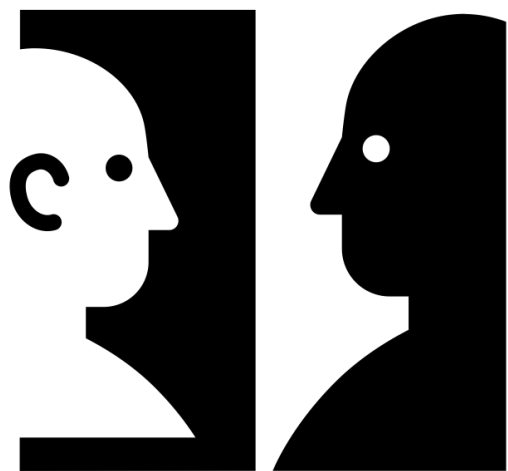
同儕支持

摘要記錄

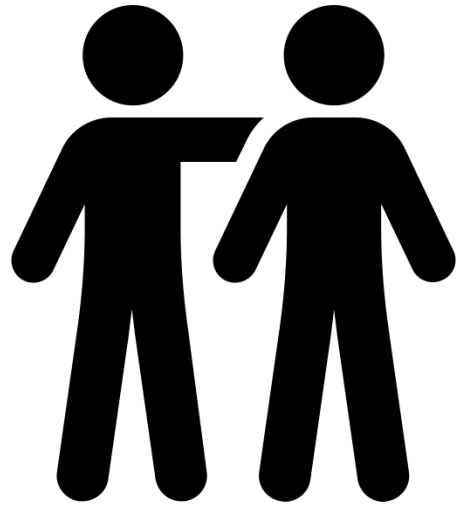


- 晤談後立即記錄下來
- 整理心情、頭緒
- 提供轉介參考

察覺反移情



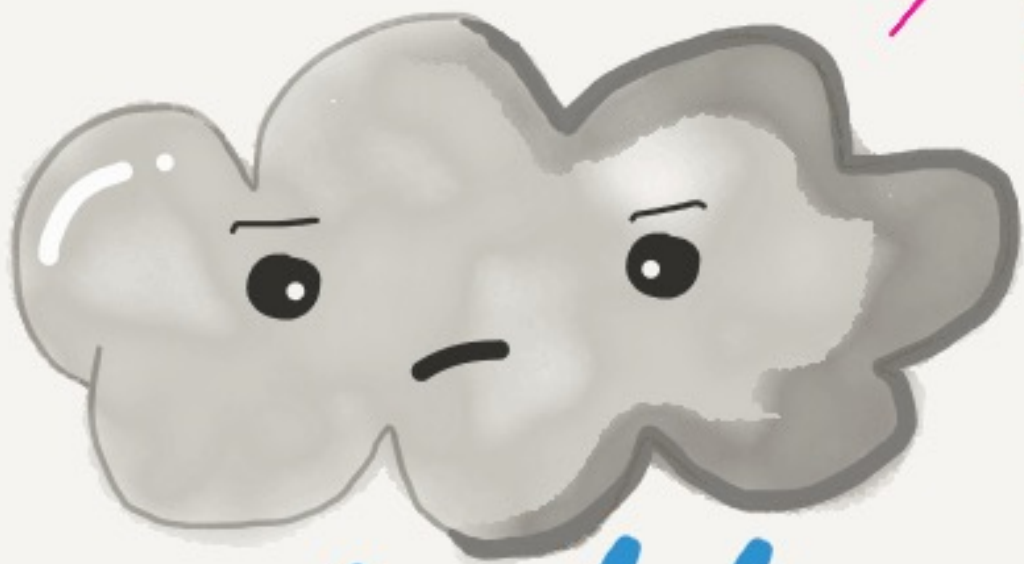
- 自己高焦慮想阻止
- 察覺反思觀察自己各種感覺
 - 曾遇過自殺意圖親友
 - 我對自殺的態度與價值觀
 - 若未來遇到想自殺親友
 - 若個案問我，曾有自殺意念？



同儕支持

- 找人討論整理歸納心情
- 一起思考議題解套方向
- 彼此提醒異常情緒言詞
- 做好共同因應準備策略

Reframe



情緒不能 解決問題





讓生命
因彼此
而大好



FB: 心理師談心關係
-慈恩心療所
line@: @389rfvte



兒少的情緒與行為
伴侶諮商與性諮商

成人情緒與壓力調適
親職教養與家庭治療