

自殺

想告訴你的...

@企圖自殺者主要在引起他人的注意？

自殺是一個求救的訊號！

正在告訴我們對方需要協助。因此，首先也是最重要的是要傾聽。要注意傾聽自殺者所說的每一件事。

@自殺事件的發生往往是沒有預警的？

大部分的自殺事件，會有線索可循！

問題在於每個人是否能警覺到企圖自殺者所發出自殺的徵兆。

@只有專業的心理治療者才能處理自殺的問題？

你我都是自殺防治守門人！

只要了解危機處理的原則，一般人也可以有阻止自殺行爲。

@直接和對方討論自殺會導致對方自殺？

誠懇的討論反而能澄清自殺的動機找出幫忙的方法。

會害怕談論是因為聽到的人不知道該如何處理，而不是因為你提了他就會這麼做。

真的嗎？可是上次你也這樣跟我說....

注意！！
當有人丟出自殺訊息時，無論你聽過幾次，請記得再關心他一次！

@自殺者都有心理上的疾病？

並非所有的自殺者都有心理疾患！

部份比例的自殺者有心理疾患如憂鬱症，有些是因為急性的壓力所致，如遭喪親之痛者、失戀、經濟壓力...等。

@企圖自殺者若不再憂鬱就不會自殺？

極度憂鬱過後的三個月仍是危險期！

憂鬱不再出現，經常伴隨是另一個自殺計畫再出現與自殺決心的再確定。因此留心自殺者告訴你的訊息才是有效預防的方法！

@他一直提自殺，我覺得好累，該怎麼辦？

首先要跟願意關心自殺者的你說聲辛苦了！

尤其當身旁的親友出現自殺危機時更是有壓力。當對方反覆丟出想自殺的訊息時的確會讓你感到疲累，邀請你一起找其它的資源來處理，別忽略這些訊息，但也別讓你自己耗竭了！

我跟你說喔
現在我心情不好
好想自殺....

