

1問 2應 3轉介，有效助人遠離自殺絕路

「習得無助」是經由自我詮釋，不斷鞏固起來的

絕路是指不管個人怎麼選擇都沒有用，然而多數的絕路其實是在個人腦袋裡設定出來的——認為沒用就是沒用，不管實際機率如何。

一個人的腦袋如果一天到晚都想到絕路，就會產生「憂鬱」。憂鬱是一種感覺，打壓任何源自當事人內心的希望、情感、想法。憂鬱感覺搭配當事人所認定的事實，增強負面連結，產生「一定會失敗」的想法，變得「更憂鬱」，不斷進入迴圈 - 相信自己不會成功，身心反應自然同潛意識一起放棄努力，當事人學習到的只有無助與痛苦。

憂鬱症到了最終階段會產生 2 種轉向：

1. 死亡：自殺是跳脫這個循環的選擇之一，什麼都感覺不到，也不必再做決定。
2. 重度憂鬱：嚴重否定自己，以及低能量，連動不都想動，食衣住行出現障礙，不能死又不想活，終日恍惚。



自殺行為也分為 2 類：

1. 工具性：主要是讓施壓者後悔、引起他人關注，但當事人往往情緒衝腦、不小心造成致命傷，很可能就真的無法挽回。
2. 自傷：以身體痛覺喚起還活著的感覺、擺脫憂鬱的無力感，是一種求助訊息。

請張貼於班級公佈欄

守門人 3 步驟：1 問、2 應、3 轉介

1 問：評估風險、協助釋放情緒

(1) 辨識高危險特徵，並主動關懷：如果同學/朋友跟平常不一樣，可以主動關懷。守門人可先試著接納、允許對方任何可能的情緒，不批評、不給建議，保持冷靜與平穩。若對方的自殺是進行式，就直接報請警消單位協助。

(2) 使用合適問句，並積極傾聽

可直接問他你觀察到的現象：「你跟之前不太一樣耶，怎麼了？」、「你失眠好多天了，還好吧？」、或從你觀察到的情緒出發：「你最近是不是對什麼事都無感？感覺不到快樂？」、「我覺得你沮喪很久了，想法也都很負面，最近怎麼了？」或可直接問：「你是不是有自殺的想法？」



2 應：適當回應與對話，協助釐清困擾

給有自殺意圖的人適當回應，包括：「如果是我，一定會很痛苦」、「發生這樣的事讓你有什麼感受？」、「是不是還有其他的可能性呢？」

可與對方嘗試討論這些負面自我詮釋認知是怎麼來的？因為每個人對挫折的感受以及遭受的影響都不同，要真正對話了才會知道。而對話的目的是透過同理心與合宜的自我揭露，協助當事人釐清困擾、整理思緒，還可進一步提供「希望」。

3 轉介：交由專業人員接手，但不放棄守門人角色

引導同學/朋友接受轉介，得到專業協助。自殺想法不是三言兩語就能被消除，因此勸導對方接受專業人員的幫忙，將能有效減緩自殺衝動。通常帶個案至醫院精神科就診，接受心理衛生中心或諮商機構的晤談，能使他們的情緒趨向平穩、降低風險。如果身邊的同學有情形，請建議陪他/她一起來找輔導室老師談談喔！

~ 身為同學/朋友的你/妳，可成為他人最好的支柱喔 ~
【你我都是自殺防治守門人，共同守護心理健康】

【參考資料】

<https://npost.tw/archives/46767>