

翻

轉

# 自殺迷思



# 常見的自殺迷思

MYTH

FACTS



談論自殺會讓本來不想自殺的人，  
變得有想自殺的念頭

MYTH



會說想要自殺的人，  
不一定真的會自殺。



# 有憂鬱症的人一定會自殺

MYTH



# 想自殺的人都是瘋子

**MYTH**



通常會談論自殺的人不會去做？

[我去死算了]、[我真希望我死了]、  
[我想從樓上跳下去]



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

MYTH

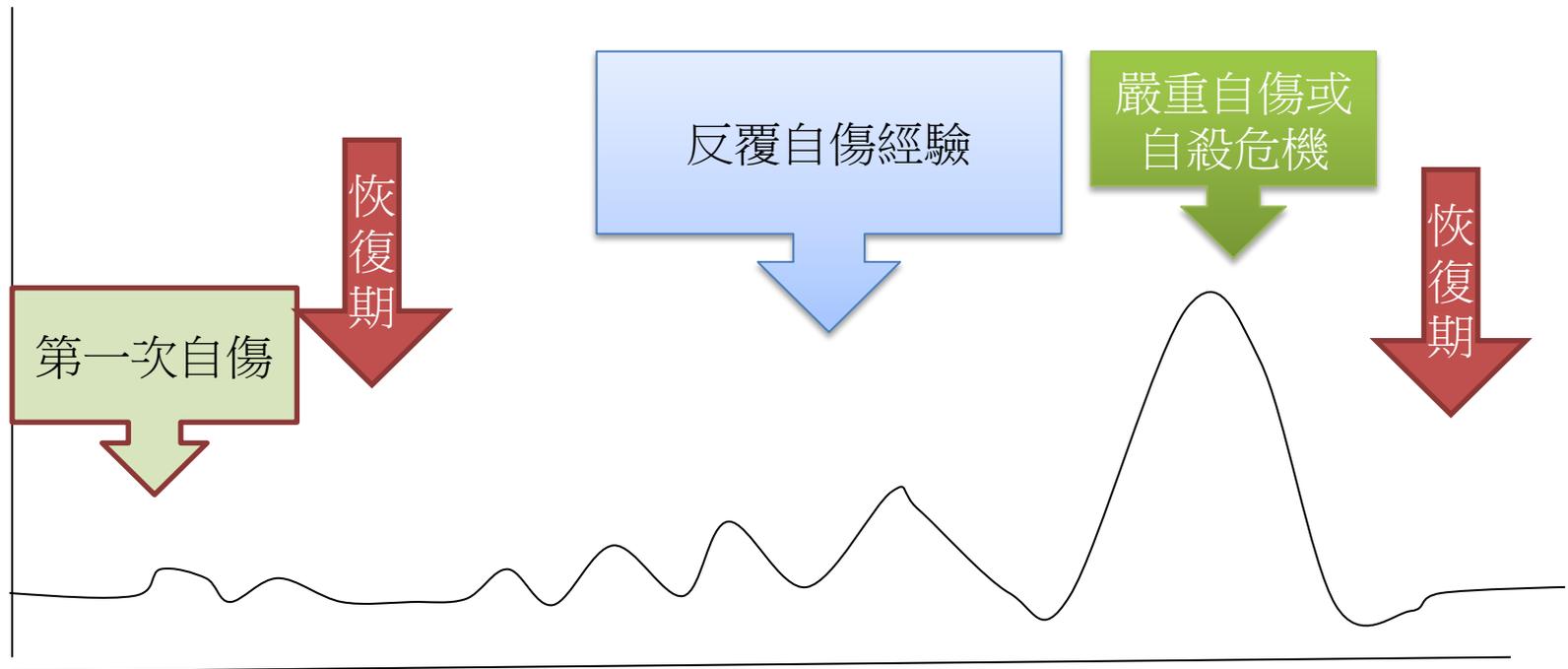


當自殺企圖失敗後，自殺者將會持續地嘗試直到成功

MYTH



# 自殺歷程(Suicidal Process)示意圖



**人究竟為何要傷害自己？是自殺？還是自傷？**

自殺是為了要永遠逃離痛苦、結束感覺(即以死為目的)；自傷是為了緩解痛苦的情緒(目的不一定是致死，可能是緩解壓力、為了報復某人等)。

自殺是一種選擇致命方式造成身體嚴重傷害的行為；自傷則是使用非致命方法造成身體輕微傷害，而所謂的致命方式會因個案認知而有所差異。

# 自殺普遍發生在 低社會經濟地位團體



# 提出自殺防治就表示 【我們出問題了】

MYTH



若能叫人感覺自殺是一種不道德的  
行為，就可以避免人去自殺

MYTH



# 想自殺的人都有心理疾病



具高度自殺危險性的人  
是抱持著必死的決心。

MYTH



當高度自殺危險性的人  
在心情變好之後，就表示  
自殺危機已經解除了



想自殺的人並不會尋求幫助



會跟別人說想自殺的人，  
其實只是想得到別人的注意

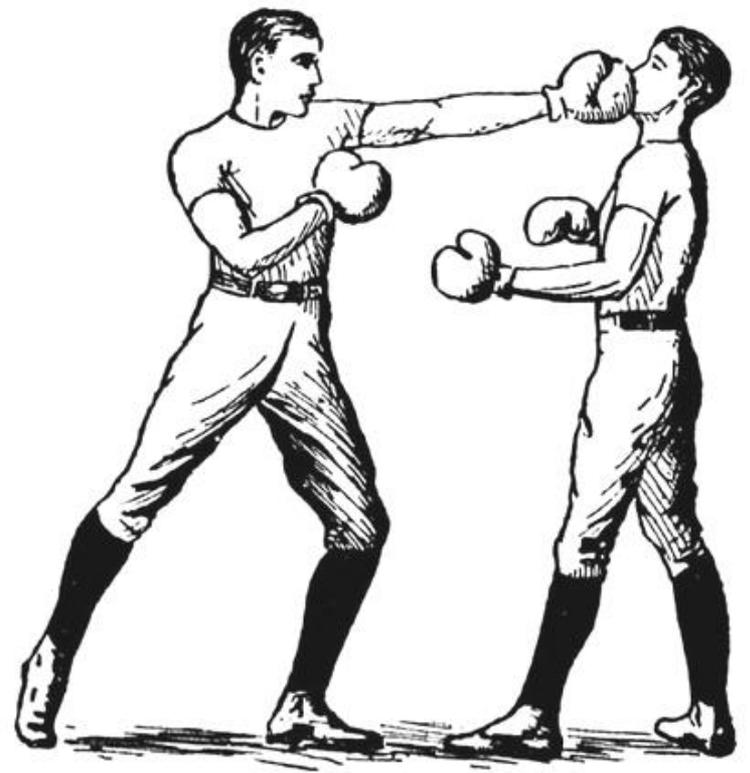


具高度自殺危險性的人  
一定是有特定的原因才會想自殺

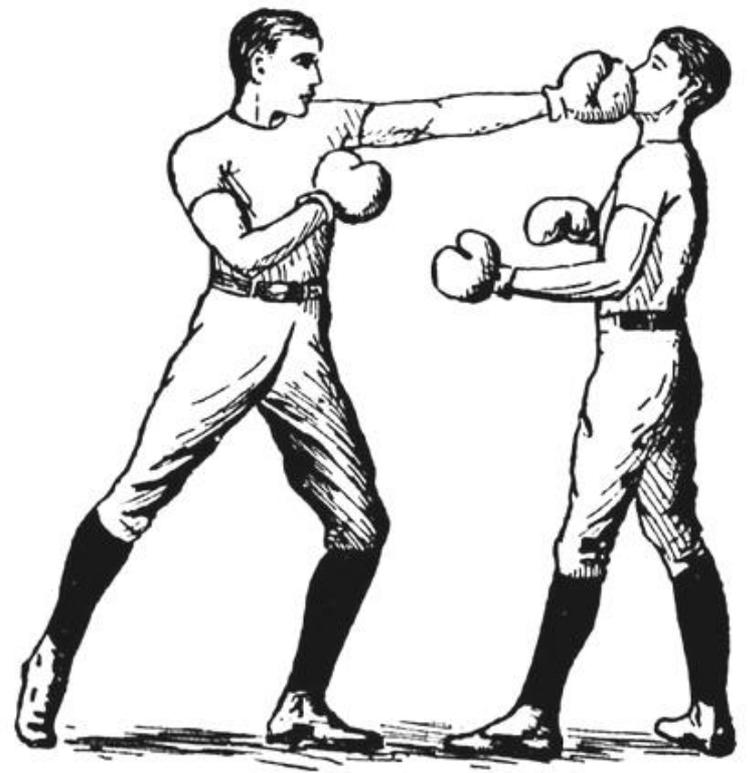


自殺乃是突然發生，  
不可能提早預防

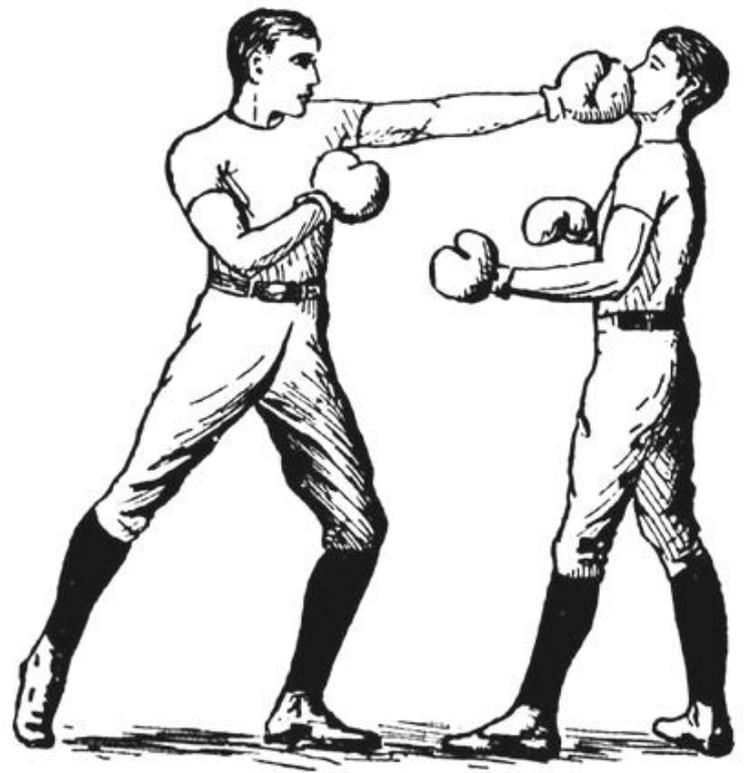




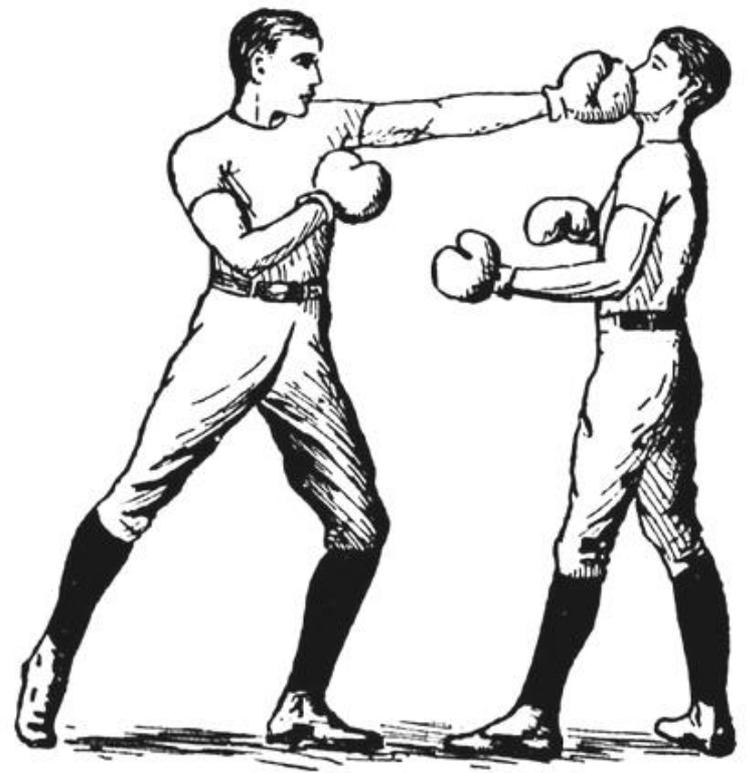
一個人一旦想要自殺，  
他就一輩子都有會自殺的危險



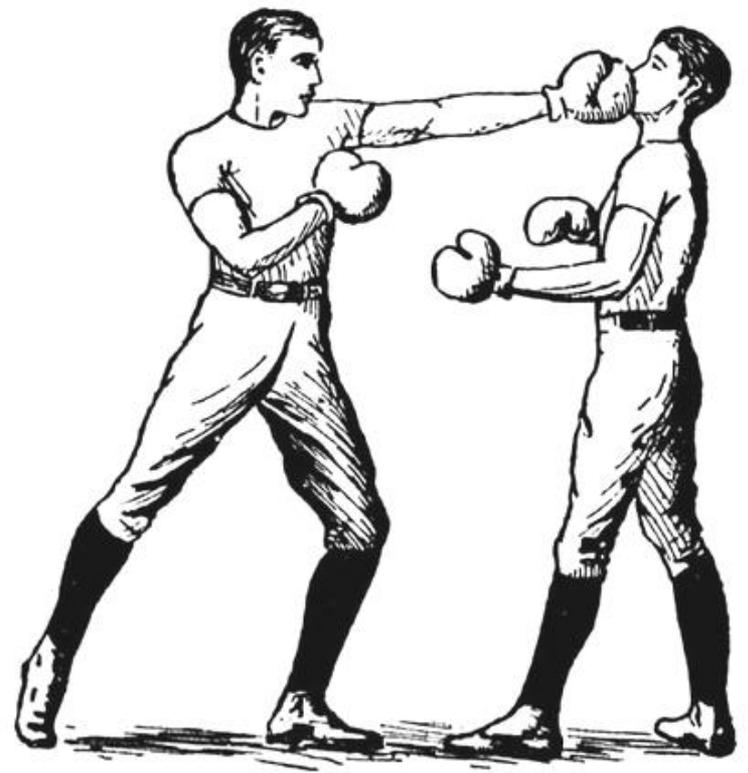
兒童不會知道任何自殺方法



沒有留下遺書的人  
其實不是真正想自殺的人



自殺防治工作是不會成功的



發生自殺或公開自殺事件  
就會被貼上標籤

年輕人有很高的自殺率



自殺的人多數會尋求幫助



自殺是一種遺傳的行為



所有自殺的人都能被幫助





自殺是特屬於富人或窮人的



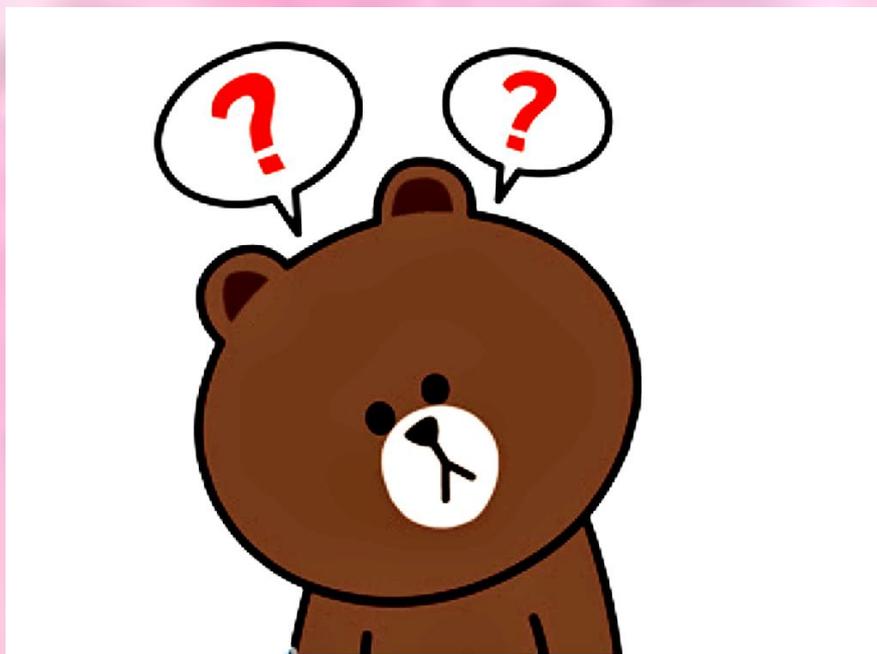
原住民自殺率較高



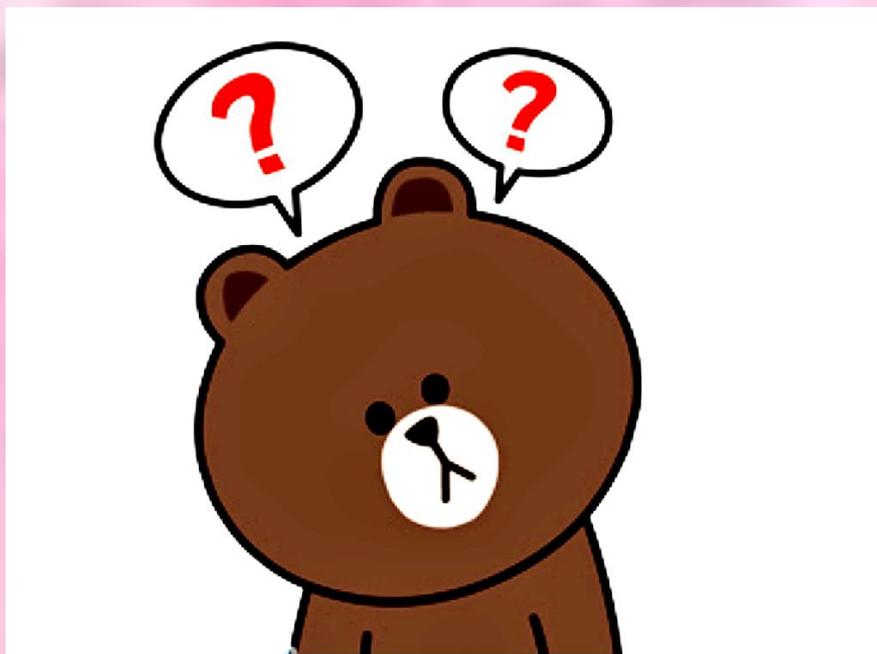
**只有專業的心理治療者才能有效地  
處理自殺的問題**



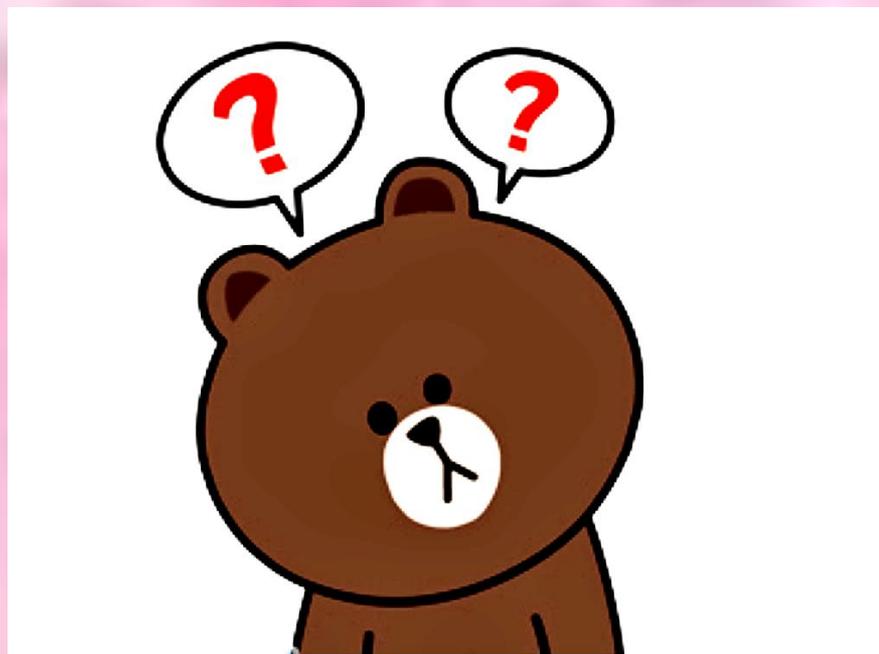
青少年  
很少真的憂鬱或有自傷的行為



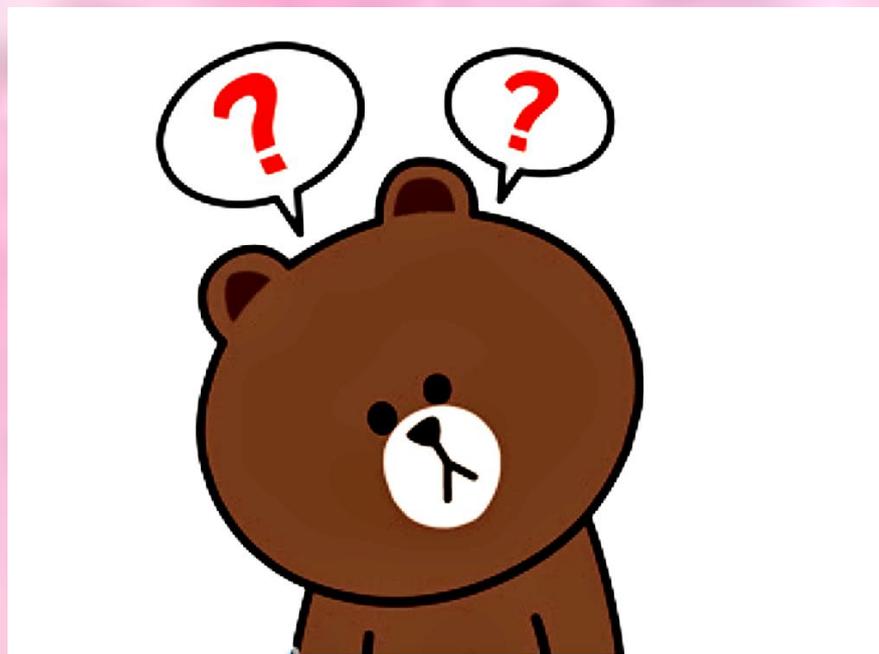
多數的自殺行為發生於壞天氣、  
春天、假日或晚間



想自殺的人就真的想死



**有自殺意圖的人會對任何協助的  
行動都會感到憤怒**



人若真想要自殺，那就無法阻止

# 影響自殺的因素

## 危險因子

- 患有疾病
- 憂鬱
- 家庭因素
- 缺乏心理支持
- 有自殺意念
- 有自殺計畫
- 過去曾有自殺企圖
- 過度服用酒精或藥物

## 保護因子

- 幼子待養育/懷孕
- 有宗教信仰
- 害怕死亡
- 想要看子孫出生
- 個性堅韌
- 會主動尋求協助
- 醫療資源的親近性
- 良好的衝突管理

# 自殺警訊 (一般人)

- 提到有自殺想法。
- 找尋自殺方式。
- 提到感到沒有希望或人生沒有目標。
- 提到感到被困住或承受無法忍受的痛苦。
- 提到變成他人的負擔。
- 酒或藥物使用增加。
- 表現焦慮，不安或不計後果。
- 睡眠太少或太多。
- 遠離人群或感到被孤立。
- 表現出憤怒或提到要尋求報復。
- 表現出極端的情緒變化。



# 自殺警訊 (青少年)

「中學階段的孩子，任何事都可能想不開。」

- 青少年自殺警訊

- 1. 作息開始混亂。
- 2. 表現出和平常不一樣的反差行為
- 3. 常常請假，這是逃避現實的癥兆。



# 自殺防治人人有責

## 人人都是自殺防治守門人

