

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

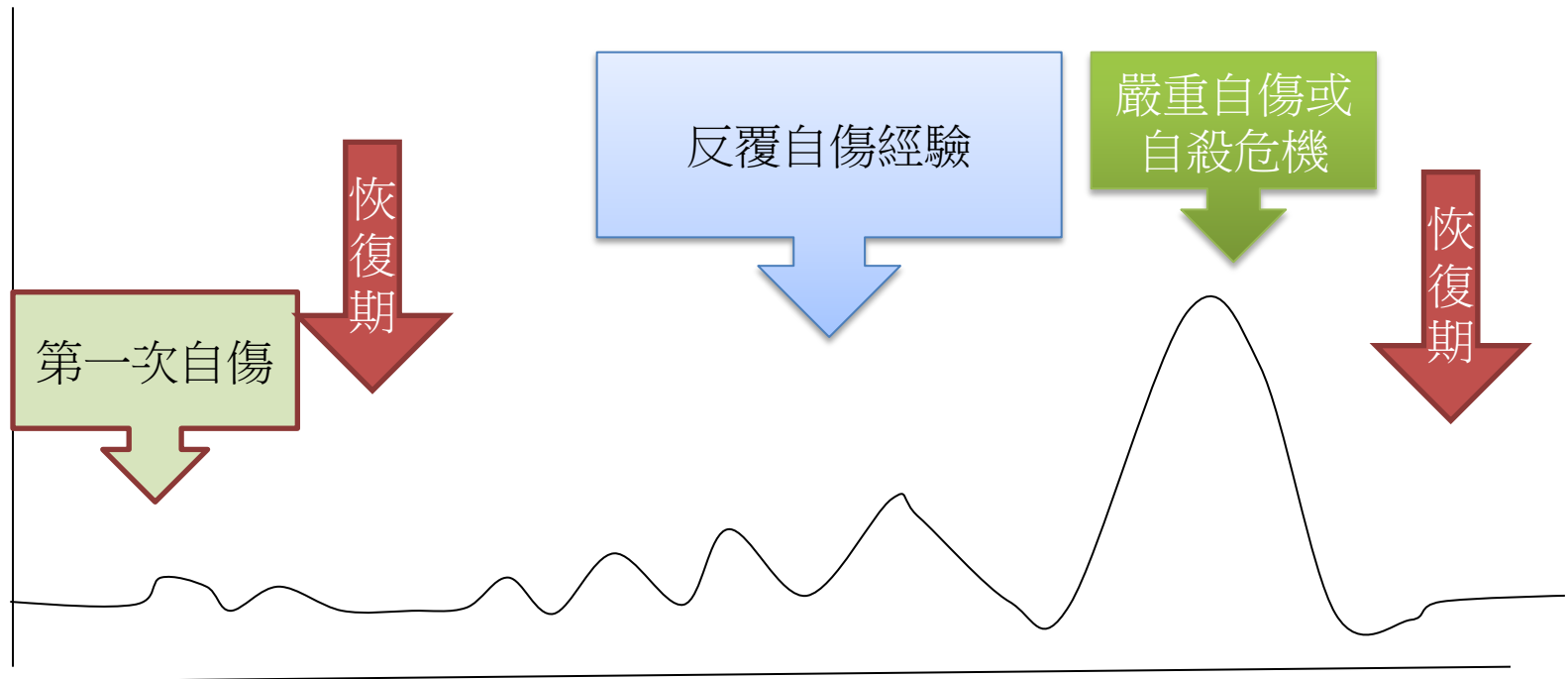


當自殺企圖失敗後，自殺者將會持續地嘗試直到成功

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

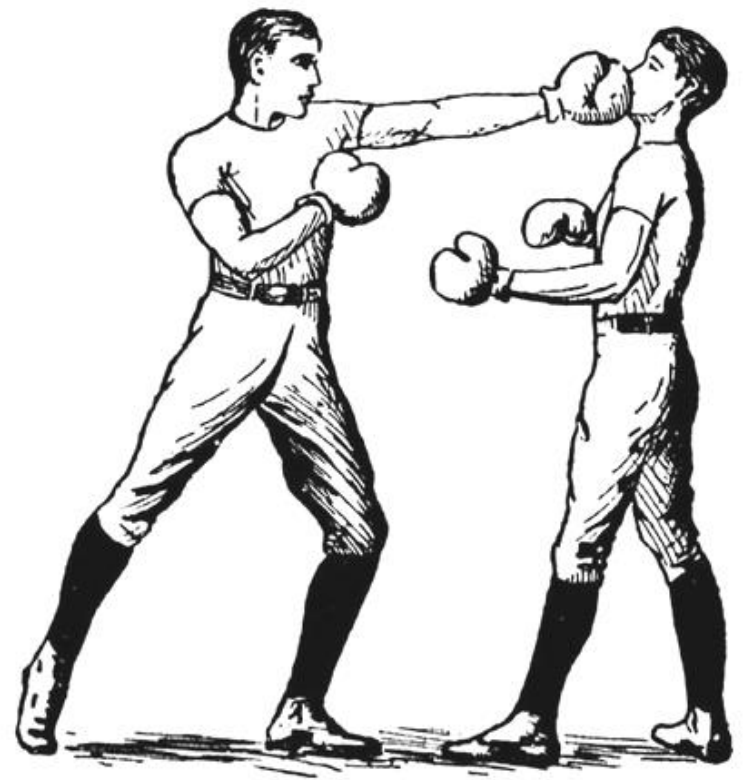


具高度自殺危險性的人
一定是有特定的原因才會想自殺

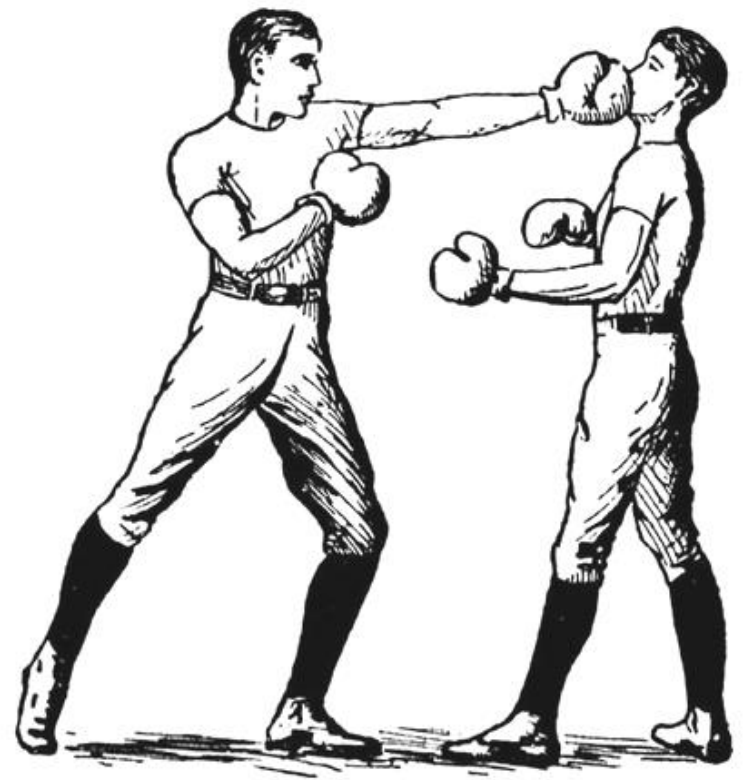


自殺乃是突然發生，
不可能提早預防

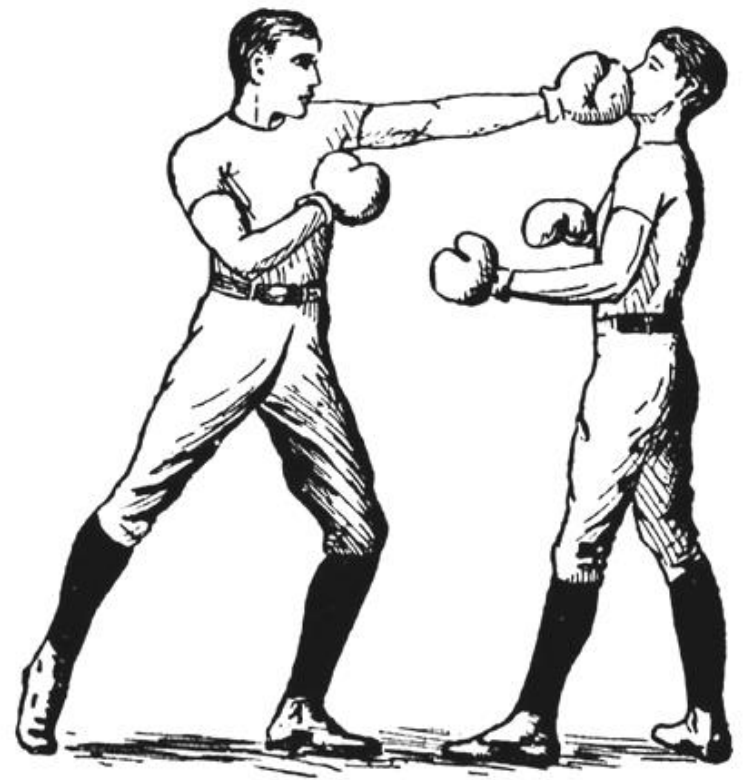




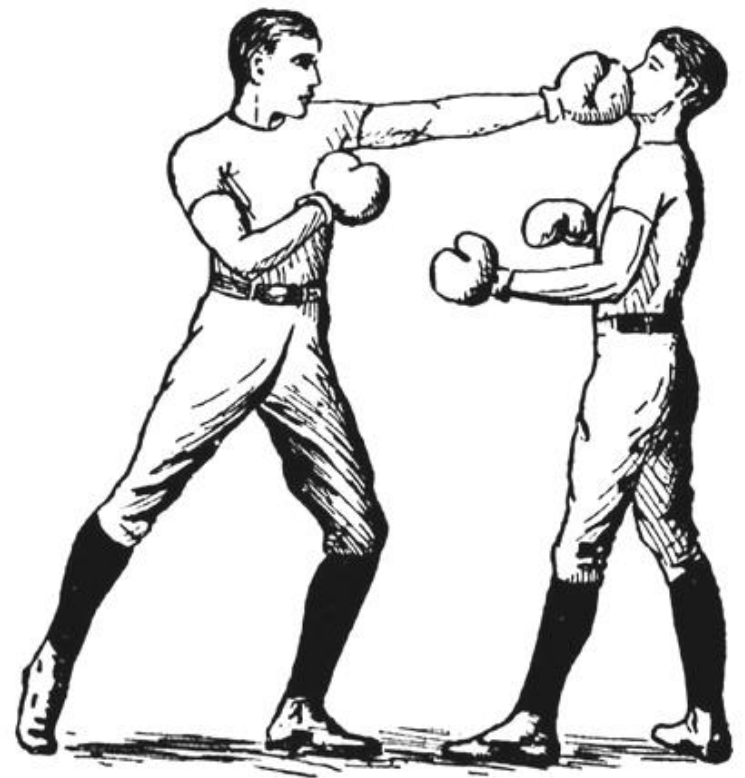
一個人一旦想要自殺，
他就一輩子都有會自殺的危險



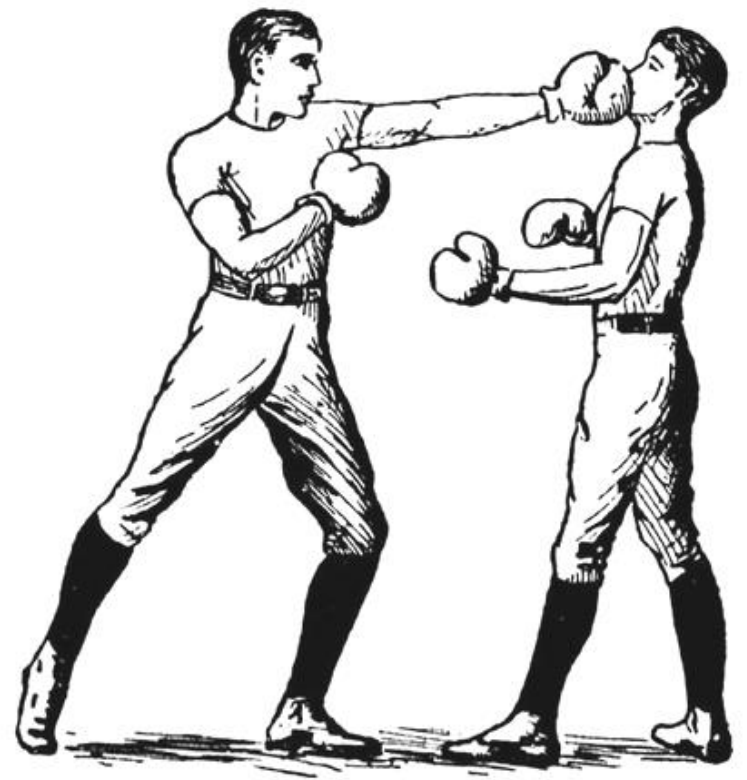
兒童不會知道任何自殺方法



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



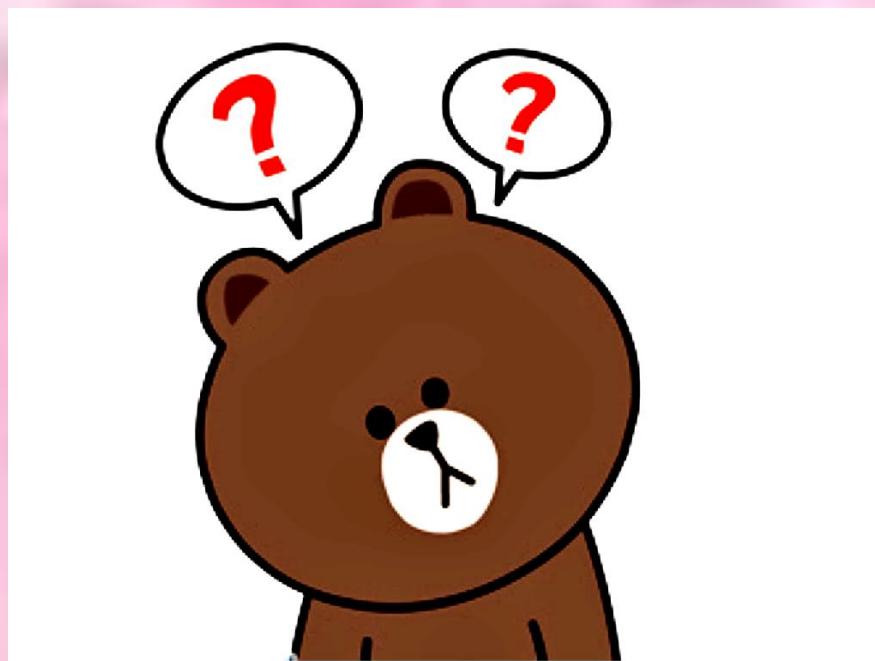
原住民自殺率較高



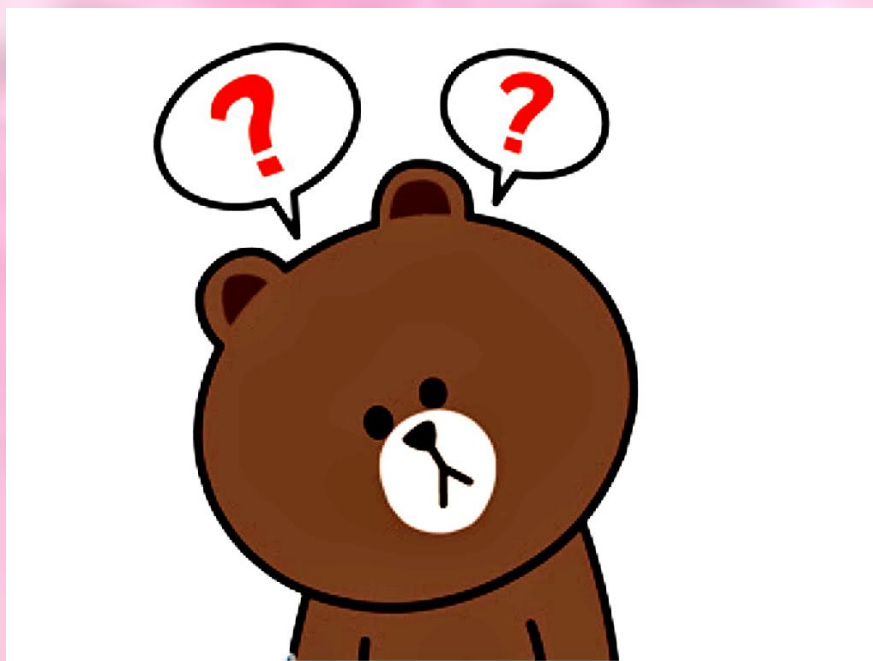
**只有專業的心理治療者才能有效地
處理自殺的問題**



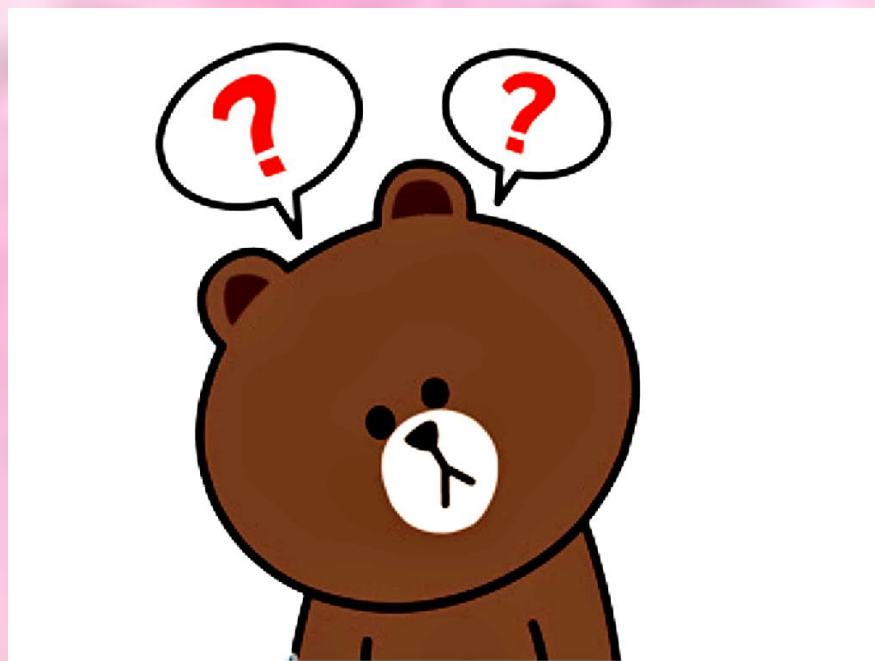
青少年
很少真的憂鬱或有自傷的行為



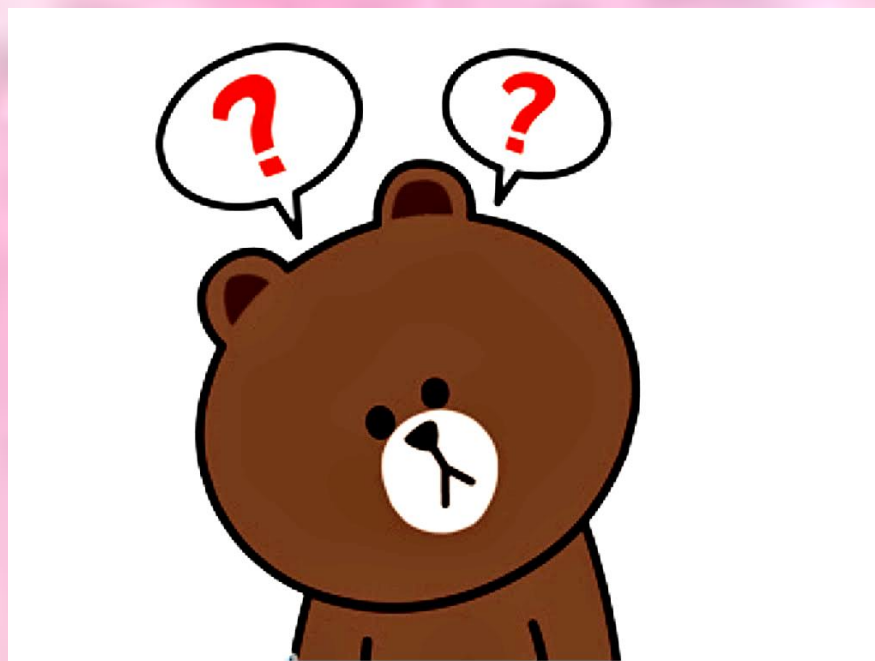
多數的自殺行為發生於壞天氣、
春天、假日或晚間



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

