小路的選擇

關於一個
自殺者的故事

談論自殺會讓人想自殺嗎？破除自殺常見迷思！



1 長期失眠不要硬撐，要求助

若處於長期失眠、感覺悶悶不樂、常哭泣或暴躁易怒、疲倦無力、反應遲鈍、生活或學習能力減退，都可能是憂鬱症引發的症狀，可考慮就醫請求專業協助。



2 不要害怕談論自殺

自殺常被視為禁忌話題。但是，跟想自殺的人討論他的想法和自殺意念，不會提高自殺的危險性，反而有助於釐清及面對自殺意念，有助於紓解當事人的壓力，減少孤獨感。



3 自殺者的求救訊息，不要輕忽

自殺並非突然的，45%的自殺者曾清楚表達自殺意念或求助；必須正視和陪伴認真談到自殺話題的人。若發現朋友有明確的自殺計畫、工具或時間，不要留他獨處，並想辦法告知師長或家人。



4 對自殺者不要道德勸說，以免踩雷

與有自殺意念者接觸時，避免將自己的價值觀和道德感套在對方身上，尤其在不了解對方為何想不開的狀況下，不要用施加壓力的方式勸導，例如用「為家人著想」的理由來勸阻，有時反而弄巧成拙，或許對方壓力源正是來自家人。



5 嚴重憂鬱者突然有活力，不要忽視

嚴重憂鬱症者突然變得有活力，要特別留意。當事人可能已經度過自殺的猶豫期，決定要將絕望的想法付諸行動。 若他突然將心愛的東西或寵物託人照顧、甚至寫遺書，都是值得注意的自殺警訊。

【小路的選擇】
故事體驗連結

公視

青春發言
YOUTH NEWS @ PTS

了解更多內容