

自殺防治與輔導

馬偕紀念醫院院牧部 王榮義 牧師

從出生的那一天起，
人的價值不斷經歷不同程度的蹂躪與傷害，
輕者，影響自我形象與自信心，
重者，殘害別人與自己的生命。

每每看見一個有無限可能的生命，選擇以不同的方式自我了結，身為一個牧師，心中有說不出的難過。雖然在基督教的信仰中，我們深信每一個生命的價值是神聖（有上帝的靈）且無法比較的。但在現實的世界，從出生的那一天起，人的價值不斷經歷不同程度的蹂躪與傷害，輕者，影響自我形象與自信心，重者，殘害別人與自己的生命。在牧養關顧上，重點並不在於爭論「自殺」行為合不合乎道德，而是在於對生命的看重。因為基督教視生命為上帝所賜，所託管，所以我們有管理生命的責任，既是如此，便不能任憑生命被隨意的放棄。面對日漸增加的自殺率，在牧養的關顧中除了多給予生命價值的肯定外，我們必須更積極的與受苦的人站在一起，體會他們的苦，並陪伴他們走出人生的黑暗期。

臨床上最常遇見有自殺意圖的個案的是那些心中有解不開的生活壓力，而且又缺乏適當的社會支援來幫助他們紓解壓力的人們。如人際間的衝突，特別是親子之間或男女感情上的衝突-失戀、離婚、夫妻吵架...；課業上的壓力-無法達到設訂的目標；工作表現及經濟上的壓力-業績不好、失業、被倒債。另一種和自

殺有關的原因則是疾病：如患有慢性身體疾病的人，或精神疾病如憂鬱症等，都有較高的自殺率。

自殺者的動機不外乎以下幾種：

1.逃避或解決憂鬱與痛苦：人類常用逃避的方式來面對所遇到的難題、恐懼、痛苦及混亂，而自殺則是最終極的逃避。這是厭世輕生者的典型，佔自殺個案中較高的比例，這種人天真的認為死亡是解決一切問題、所有苦惱最好或唯一的辦法，認為只要人一旦沒有了知覺，沒有了意識，就不再會有煩惱了。

2.抗議：有些自殺者因理想抱負無法實現，或不滿處處受掣肘，於是以死相諫，企圖改變或影響他人的態度與行為。例如，家人從小對個案有過高的期待，凡事只能照父母的要求而限制個案追求自己的理想，長久以來因無法爭脫被期待的桎梏，個案會選擇以死抗議。

3.報復：這類自殺者最想傷害的其實不是自己，而是特定的某個人或某群人。例如，因第三者介入而被甩掉的女性，她會認為自殺能讓男友及第三者一輩子自責，有人甚至認為可以變成厲鬼來傷害負心人。

4.對死亡結果存不實在的幻想：最常見於情侶間的殉情；或對影視偶像的崇拜與認同，偶像一旦自殺，這種人也隨之自殺；或對「轉世再生」的盲目信仰，企圖藉由死亡掃除不幸和痛苦，重新投胎轉世。

面對生活壓力多元、漸增的臺灣社會，自殺防治不能只一味的用信仰教條如「自殺者下十八層地獄」恐嚇大眾，以下將從預防教育、個案協談、環境的改善等三方面談自殺防治：

一、預防--運用生死教育防治自殺

運用生死教育來增進青少年對死亡的認知和了解，並將這些知識應用於生活中，除了用以解決因著死亡而產生的種種問題，更能幫助青少年建立積極快樂的人生觀，擁有更有意義的生活和生命。生死教育的內容可概括為下列三部分：

- 1.知識的獲得：幫助青少年獲得面對生死的基本知識，並進而學習正確的觀念、做決定的能力和積極的行為。
- 2.自我意識及價值澄清：幫助青少年意識到自己有關死亡、瀕死及死別的態度、思想、感覺及反應；藉著對個人價值及優先次序的深思熟慮，促進生活品質的提昇。
- 3.助人、解決問題技能：教導人們面對生死時助己助人的技巧以及適當的調適行為。

二、個案協談

- 1.增加個案自我察覺的能力：治療中幫助當事人愈能覺察自己，愈能增強他對自由的責任。
- 2.自由與責任：鼓勵當事人認識存在的本質是自由，生活的精華在於面對生存的現實做抉擇，並對其結果負責任。

3.追求自我認同與人際關係：須激發個案檢視他們如何失去自我認同；如何想以迎合他人、取悅他人，為他人而活來建立人際間的親密經驗，卻得到反效果而更孤獨、疏離。透過真誠的治療關係做為模式，讓當事人學習把握真正的自我存在，維護自己的獨特性，同時又有興趣走出自我世界，與別人及大自然建立關係。

4.認清焦慮是生存的一種狀態：焦慮對生命的安全不盡然是負向的威脅，它可能也是生長的一種泉源。願意面對自己焦慮的人，意謂著對焦慮的開放，雖然必須為此付出高昂的代價，卻能向新生活開放和邁進。

5.追尋意義，肯定價值：協助當事人看見自己生命的意義，特別在協談過程中發自內心不斷表現出對個案的在乎，肯定。許多自殺個案會因為體驗到世上還有人在乎他們而停止自殺的行為。

三、環境的改善

在幫助自殺個案走出新生命的過程，新的生活經驗是必要的，家人配合度高的話，透過家族治療，可以促成家庭互動模式的改變。另外，轉介支持團體也是重要的，如教會團契可以提供個案心靈上長遠的支持；鼓勵個案投入義工團體更可以讓個案直接體驗他的生命對別人有所貢獻。

期待更多人投入全方位的關懷，才能夠協助更多有自殺意圖的個案走出人生的低潮，迎向更光明的明天。