

從愛國詩人屈原投汨羅江之行為—談自殺防治

主任邱淑姪

一年一度的端午佳節又將來到了，這一個古老的節日是為了悼念愛國詩人屈原去世的日子，懷著遠大抱負與理想的屈原在萬念俱灰下投汨羅江自盡。然而在現今的社會裡，亦有人因懷才不遇、婚姻、感情、經濟、工作、心理..等因素而輕生。自殺案件層出不窮，甚至攜子自殺在近年來成為嚴重的社會問題，自殺在國人十大死因中排列第八位；自殺對家屬及社會的衝擊與影響是無法計量的，每一自殺事件，至少會影響她身旁6位親友。自殺是一個複雜的現象，也是嚴重的公共衛生問題，因此如何防治憂鬱症與自殺事件是當務之急。

影響自殺的因素相當多，當一個人想要結束自己生命，其背後常常有很多複雜的原因：

1. 有些人是為了解脫痛苦，避免成為他人負擔，如：久病厭世者；
2. 有人是失去希望，無望無助，如：債務纏身者；
3. 有人是一種對內發洩攻擊，不能原諒自己而自責、自虐、自傷；
4. 有人是為了報復懲罰他人，要以自己的死造成他人的遺憾，如：失戀報復；
5. 有人是為了與去世者會合，覺得沒什麼好留戀而拋棄生命，如：中年喪偶者；
6. 有時自殺是一種求救的行為訊號，甚至一種操縱的手段，希望得到注意與關心。

到底，人為什麼要自殺？自殺者是真的想死嗎？其實自殺者本身是內心充滿矛盾：有70%的人不是真的想死，只是在傳達苦惱和自殺的意念給他人知道；只有3-5%的人不想活有強烈自殺意念；30%的自殺者充滿矛盾的心理—想活又不想活：對死感到矛盾，傾向將死亡留給機會或命運來決定。

自殺是否可以預防？意圖自殺者是否有何警訊可事先覺察或行為可辨識，以防止自殺悲劇，從台中市生命線的輔導經驗發現：自殺很少是突發狀態的，是一系列的過程，包含由意念、計畫、衝動到自殺行為，**根據研究顯示：**

1. 有50-70%自殺意念者，曾以各種方式向周圍重要他人傳達輕生的念頭。換句話說：在言談當中會主動表達或透露自殺的意念；10%會向家人或專業單位求助。
2. 曾有過自殺的經驗者，亦會告知自己曾有自殺的經驗。

因此，從以下的幾個層面的警訊可以覺察自殺者的自殺意念：

一、滿腦子求死的想法：

除了我死別無方法、只要我死了一切就會沒事…

二、口語的表達：

我即將到很很遠的地方..、你們再也看不到我了…

三、無能的聲明：

我真的沒有辦法了..

四、安排後事：

交代事情、遺書或其他文件的安排可能是想自殺的人下意識求救的訊號。

四、把珍貴的東西送人：

沒有理由的送人一些珍貴物品，有時候他們會說這些東西不再「用得上」，事實上，這份「慷慨」應該是在拉警報。

五、抑鬱：

一般抑鬱的症狀是痛哭、失眠、食慾不振、疏離和無望。當一個人變得比以往內向、不講話、與其他人隔離，他可能就在發出警告訊號，如果必要的話，可向當事人詢問。

「生命誠可貴」自殺防治需要你我一起來

自殺是可以預防的，但應如何去預防？邱淑姬主任表示，首先，當有人說要自殺時，他是在發出求救信號，希望有人關心他，週邊的家人或朋友、師長甚至老闆，不要怕說出來，也不要為了避免刺激他而不聞不問，因此可以心他、了解他為何要自殺，如果無法幫助，最好請有經驗的輔導人員，像是生命線或心理師來幫助他，若他的自殺意念仍很強或多次自殺，那麼應考慮讓他住院治療，以防止悲劇的發生。防止自殺並不是靠個人的力量就可以做到的，它是需要社會大眾一起來，透過教育、社區、醫療、家庭、警政等方面的網絡，共同防止自殺，讓社會更安定。