

## 從台中一中女資優生跳樓身亡事件談起~請留意子女的危險訊號

自 86 年來，自殺一直為國人十大死因之一，值得可喜的是在 100 年二度退出 10 大死亡原因之一，但在 100 年的自殺死亡人數仍有 3,417 人，每十萬人平均有 14.7 人死於自殺；若根據世界衛生組織定義，自殺死亡人數每年每十萬人大於 13 人訂為高風險，那麼台灣仍為自殺高盛行地區。

以區域性來看，據衛生署全國自殺通報人次資料顯示：台中市從 97 年至 100 年皆位中部各縣市之冠；另據全國生命線資料顯示，本會每年求助案位居前二高，100 年總服務量為 18,005 件，其中來電求助個案有 805 位透露有自殺企圖或記錄（每 100 個人就有 4.5 個人有自殺意念）。除此之外，本會又以情緒困擾為個案類型為最多，藉此可以看出台中市的自殺問題仍嚴重外，情緒困擾問題也不容小覷。

當自殺案件發生了以後，家人都會驚覺自殺身亡者怎麼事前都沒有徵兆？昨天還好好的、看過他或與他通過電話並沒有什麼異狀，怎麼才一天就天人永隔？似乎無法相信...。

尤其最近發生台中一中女學生跳樓身亡事件，不禁讓我們要思考一個重要的議題：青少年是自殺高危險的族群、根據衛生署指出全台：每四天就有一學生自殺身亡，這是何等高的比率？我們不禁要問：為何一個正值青春年華的孩子就如此草率的結束寶貴的生命？他們是否獨自在沒有出路的困境中掙扎？

究竟青少年為何會自殺？我們可以辨識其中的訊號嗎？若孩子有自殺傾向，父母又如何幫助他們？以下提出幾個建議盼能幫助為人父母者防範未然：留意危險訊號。一個人會自殺是因為”無望”、”無助”以及”孤單”之感。其自殺之主因是：無法承受生活中的壓力。

從意念到自殺行為分為四個階段：

1. 挫折期：當一個人的需要無法獲得滿足或遭到重大的打擊時，將產生極大的挫折感。
2. 自責期：挫折感無法紓解時，則將憤恨轉向自身，導致強烈的罪惡感。
3. 敏感期：當一個人徬徨無助、挫折不斷時，他會變得：多疑、敏感、激動、不安、常誤解他人的建議及批評，導致退縮、孤立。
4. 無望期：當一個人感到無法從他人得到生命的希望、肯定和支持時，他會意圖結束生命—達到逃避或報復的目標。

自殺是否可預防？有何徵兆或警訊可供辨識：

自殺可以預防，因為：很少是突發狀態。根據研究--50-70% 的自殺者，曾以各種方式向周圍重要他人傳達輕生的念頭如：

- 1.曹小妹妹告知老師買媽媽已買木炭、預計清明節自殺。
- 2.台中一中女資優生曾透露：『很想死』。

以上案例讓我們深知：自殺者是有預警的，只是我們忽視他代表的意思。因此自殺是有警訊的：我們應注意以下事件：

1.口語上：說話慢、不願與人溝通、表現出想死的念頭如：

- ★ 「我希望我死了」；
- ★ 「沒有人關心我的生死」；
- ★ 「如果沒有我的話事情也許..」；
- ★ 「直接用話語表示，或在日記中呈現出來。」

2.外表上：體重減輕、表情平淡、疲倦、眉頭深鎖、垂頭喪氣、憂鬱、悲傷、退縮、不想動、儀表不整、注意力不集中、有時顯得激動及坐立不安。當情緒由悲哀轉變成正常或高昂時須特別小心，此為高度危險期。如：女資優生因自我要求高但得失心也很重，最近情緒低落，早自習趴在桌上不斷哭泣；該生透露擔任美術研習社的社長壓力很大深感無力感，最近晚上經常睡不好。

3.思想上：感到無助、無望、空虛、無能及強烈之孤獨感，有喪失、羞恥、失望之感覺，無價值感、自尊心低落、思考及綜合能力減低、自責感深、仇恨感、憤怒，有時無法控制自己的衝動行為。如該生透露擔任美術研習社的社長壓力很大深感無力感，壓力很大。

由以上可知：自殺通常不是一種臨時起意的行為，從出現自殺意念、企圖自殺到自殺行動，往往經過一段時間的醞釀。所以家長應及早察覺與防範，尋求專業協助，自殺是可以預防的