

【台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心】105年03月28日新聞稿

「青少年自殺防治」記者會 會後新聞稿

為因應明日3月29日青年節，社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心於105年3月28日(星期一)全國自殺防治中心會議室舉辦記者會，主題為「青少年自殺防治－陪伴青少年走過生命幽谷」，此次記者會已圓滿落幕。

【自殺防治從你我做起】

全國自殺防治中心李明濱主任與吳佳儀副執行長表示，根據歷年十大死因資料顯示，自殺在青少年族群(15-24歲)之十大死因排名，從民國92年起由第三名上升至第二名，在民國103年國人十大死因中，自殺仍然居青少年族群第二大死因，而後民國94年至103年，青少年自殺粗死亡率自每十萬人口7.6人降至5.2人(死亡人數由264人降至162人)，降幅近30%，雖整體趨勢下降，但青少年的自殺防治策略仍不能因此停歇，需持續努力。

李明濱主任更指出，自民國104年度全國自殺未遂通報個案資料可知，青少年(15-24歲)自殺未遂通報人次為4,389，其中女性被通報者為男性的1.94倍，若以自殺原因而言，青少年首要煩惱為「感情因素」(36.4%)，第二為「家庭成員問題」(17.8%)，第三原因為「憂鬱傾向、罹患憂鬱症」(10.0%)，透過前三大自殺原因，顯示人際情感問題為青年族群最重要的心理衛生議題之一。

【網路依賴不自覺 唯有自察保健康】

隨著資訊時代的來臨，智慧型手機、平板、電腦的普及，網路已是現代人生活不可或缺的一環。網路如水，可載舟亦可覆舟；網路過度使用所造成的身心健康問題層出不窮，網路成癮即為其中一項問題。網路成癮當事者難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭、職業等方面的功能損害，是全球重大的精神健康與公共衛生問題。

李明濱主任提到，目前中國大陸、日本、臺灣等都進行網路成癮之相關研究，根據全國自殺防治中心103年的民意調查顯示，全國15-19歲的青少年有6.02%(約9萬4千人)的人有網路成癮症狀，20-24歲的青年中有3.49%(約5萬6千人)的人有網路成癮症狀。

這樣的結果表示年齡越低發生網路成癮的比例越高。

此外，從歷年民意調查資料更可得知，15-24歲的青少年有情緒困擾者的比率每年略有消長，可104年為歷年來最低，全國僅有4.2%(全台約13萬人)的人有情緒困擾。在過去一周是否有自殺想法的問題上，也從95年有4%(全台約13萬6千人)的人曾有過此想法降至104年的1.6%(全台約5萬人)的人有此想法。

網路的使用對於社會、心理或者是職業的功能皆有所影響，而這些青少年網路成癮者，經調查結果發現，有21%的人在過去一周內曾有自殺的想法，有27.3%的人有負向的情緒反應，經由統計分析的結果亦顯示失眠、憂鬱、自卑等又與網路成癮更為相關。

【壓力管理要趁早 少年做起不嫌早】

當青少年面臨問題時，學習面對及因應壓力的技巧，是極為重要的人生課題。當青少年心中有無法承受的煩惱或壓力時，除尋求傾聽的對象如師長、親友，或是專業的諮商人員，勇敢訴說心中的憂愁，亦可多走出戶外，培養運動習慣，也是重要的紓壓管道。此外，善用心情溫度計，做好自我健康管理，透過自我檢測，一旦壓力超出個人可因應範圍時，立刻尋求適當的協助。在青少年時期即培養起良好的壓力管理技巧，對於步入中壯年及老年時期時，面臨各種壓力事件，能更有效的調適及抒解。

全國自殺防治中心吳佳儀副執行長指出，全球有1/20的青少年經歷過發展、情緒或行為上的問題，但透過教育，是可以建立青少年正確的心理健康促進觀，而藉由醫療，則可準確判斷其心理健康問題。此外，媒體具有教化及宣導正確觀念之影響力，更需留心報導對於青少年之影響。

幫助青少年強化其自殺保護因子，例如增加求助動機、具備壓力管理能力、培養認知彈性以提升可塑性等，或是營造具備支持性、引導性、安全性的環境以協助青少年度過不同的場合，如家庭、校園、職場、軍中等，能有效預防自殺行為的發生。而針對高風險青少年，更需盡早了解其自殺風險以利早期就醫、早期預防致命行為之發生。

最後，全國自殺防治中心李明濱主任再次提醒週遭親友師長，發揮1問2應3轉介的精神，多關心青少年的心理情緒，除針對有精神疾病或憂鬱症病史的孩子提供適時的精神醫療或心理諮商服務之外，希望未來能夠早期發現有憂鬱傾向者。青少年自殺防治唯有透過家庭、學校與社會共同努力，在日常生活中多關心青少年的需求、傾聽他們的心聲，才能達到降低青少年自殺的可能性。

※新聞聯絡人：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

李明濱主任 0972-651-112 吳佳儀副執行長 0952-668-862

全國自殺防治中心網站：<http://tspc.tw/tspc>

珍愛生命打氣網：www.facebook.com/tspc520