

《新聞稿》 守護憂鬱青少年 靠你我的關懷

『自殺』高居青少年十大死因第二位 青少年自殺防治需加強

近日傳出三位青少年相約飯店燒炭自殺事件，當中即有人有憂鬱症病史或自殺未遂記錄，透過網際網路的媒介終結了三位年輕人寶貴的生命，白髮人送黑髮人的情景總令人不勝唏噓。

根據資料顯示「自殺」一直位居青少年十大死因之第二位，顯示自殺對於青少年而言是很重大的議題。台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心分析近年自殺死亡統計資料，15-24 歲青少年自殺粗死亡率在政府與民間共同努力下，維持約為每十萬人口 6 人左右，而根據自殺通報關懷系統資料，15-24 歲青少年自殺通報人次逐年增加，約佔全國通報人次的 13.9%(2012 年)。對此台灣自殺防治學會理事長暨全國自殺防治中心計畫主持人李明濱教授表示，自殺通報關懷系統自 95 年啟動至今，青少年自殺通報人次的增加，顯示政府、民間、醫療衛生單位、校園的警覺性提高，積極關懷自殺個案，有助於自殺死亡率的降低。

若進一步探究青少年自殺及自傷問題的特性，發現在全國 15-24 歲自殺通報個案中，詢問其自殺企圖之原因，以情感及人際因素(63%)、有精神疾病、憂鬱或物質濫用(28.7%)及工作/經濟壓力(6.8%)為前三名。李明濱教授指出，15-24 歲族群面臨繼續升學或是就業的重要抉擇，或進入社會的現實壓力與理想抱負有落差，很容易產生挫折感，在沒有適當的紓發、調整及協助之下，特別容易受到憂鬱情緒或憂鬱症的影響，極有可能出現自殺或自傷之行為。因此，青少年需要身邊親友的關懷，以用心傾聽和陪伴來紓解青少年心中的苦悶，牽引他們走出煩惱的死胡同，避免遺憾的發生。

煩惱勇敢說出口 專業諮詢解憂鬱

青少年自傷與自殺的預防方向，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，更重要的，就是要即早發現高危險群並予以協助，一般而言，青少年自殺及自傷行為相關之危險因素包括家庭型態因素、精神疾病、認知型態及性格因素、負面生活壓力事件等。

面對上述危險因素及生活壓力事件的青少年，除應重視青少年的發出的求救警訊，提供必要的支持和陪伴外，青少年是否能夠找到適當的紓壓管道及方式，亦是關鍵的防治策略之一。台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心建議青少年心中有無法承受的煩惱時，應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，有助於紓解心理的壓力，此外，多走出戶外，培養運動習慣，也是重要的紓壓管道。再次呼籲青少年常量心情溫度計、做好自我健康管理。

細心觀察情緒變化 一問二應三轉介

研究證實，超過一半的自殺者在生前曾經發出過訊息，透露自殺意圖或曾有

過自殺行為。七成以上的自殺死亡者生前的精神狀態已經達到憂鬱症的情形，或持續感到憂鬱及焦慮之情緒。

另外有些較不懂如何表達的人，不容易向別人求助，較難從對方的言語中察覺其自殺意念，李教授亦指出其實自殺的警訊除了在言談間發現之外，在當事人的行為上也可觀察到一些端倪，例如當事人持續有憂鬱情緒、沒有興趣、無力感、負面思考、飲食睡眠異常、體力較差等現象時，或是原來有情緒問題的人突然好轉，這都可能是自殺的警訊。尤其有憂鬱症病史的人更不能因為平時看起來無異狀而鬆懈，必須持續追蹤關懷。針對週遭有上述徵兆的人給予適當的幫忙，一問二應三轉介—用心傾聽、伸出援手、陪伴尋求專業協助，減少年輕生命隕落的憾事發生。

台灣自殺防治學會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，可以運用守門人一問、二應、三轉介的步驟，利用「心情溫度計」評估其的情緒困擾程度，必要時，陪伴尋求專業醫療的協助，共同守護青少年，讓他們綻放生命的光彩。

自殺防治守門人三撇步

「一 問」：主動關懷與積極傾聽

「二 應」：適當回應與支持陪伴

「三轉介」：資源轉介與持續關懷