

陪伴自殺者親友 建立社會關懷文化

每年 11 月感恩節的前一週週六是「世界自殺遺族關懷日」，由美國自殺防治協會 (AFSP) 於 1999 年開始倡導，目的在於讓因自殺事件而失去摯愛的人的親友們有一個療癒、互助和分享的機會。

每年新增數萬名自殺者親友承載悲傷 需要你我伸出援手

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，全世界每 40 秒就有一人自殺身亡，每一人自殺身亡又會影響周遭的 6 位親友。在台灣，平均每年約有三、四千人因自殺身亡，以此推估每年增加 2 到 3 萬人因自殺事件而飽受心靈上的煎熬。再加上社會文化對自殺議題仍有某種程度的禁忌和污名，使得有一部分的親友彷彿受到無形壓力的束縛，難以敞開心胸尋求適當的協助。國外研究數據顯示，自殺者親友自殺的機率更比一般人高出百分之八十到三百。

自殺者親友比因意外及自然死亡者的親友承擔更多的罪惡感、羞恥感及污名感，他們會不斷去尋找親友為何自殺的答案，因此容易產生創傷後壓力症候群及缺乏正常哀悼的能力。在哀慟歷程中，通常會出現下列幾種情緒：震驚、否認、罪惡感、憂傷、憤怒。然而自殺者親友會出現這些情緒的表現是很正常的，且每個人會隨著自己的節奏和步調來處理這段深沉且獨特的傷痛歷程。但如果這些負面情緒過度強烈，甚至對日常生活及身體功能造成影響，對此李教授特別強調，就需要尋求醫療專業的協助。

善用心情溫度計 定期檢測及早介入

李教授表示，了解自殺者親友的心理變化，付出行動合宜的關懷，除了可能協助縮短哀慟歷程，也能有效緩解負向情緒過度反應造成的二次傷害。平時察覺自殺者親友出現異樣，除給予支持外，也可鼓勵他們勇於求助，必要時陪伴他們尋求專業人員的協助。平時亦可善用心情溫度計去關懷自殺者親友，簡短的 6 道題目可立即了解最近一週內心理與情緒狀態，定期檢測，及早發現便可及早預防。

本會配合今年「世界自殺者親友關懷日」，即日起至 11 月底，在全台灣千餘家連鎖通路門市、100 多處火車站，以及部分台北捷運車站，將放置心情溫度計宣導單張可供民眾自由索取，提供民眾自我心理健康管理以及相關求助資源(如 24 小時免付費安心專線：0800-788-995)。在此特別感謝松青超市、萊爾富便利商店積極參與本次宣導活動，共同推展心情溫度計，為民眾心理健康促進貢獻心力。

如民眾對於自殺相關議題欲尋求更多詳細資訊，可連結全國自殺防治中心網站(網址：<http://tspc.com>)宣導品專區點選：「自殺者親友關懷手冊」(手冊 9)以及「陪你度過傷慟—給失去摯愛的朋友」(手冊 10)以及「心情溫度計」(手冊 12)直接線上閱覽或免費下載。另亦錄製以探討自殺者親友悲傷調適與如何應對為題之專家演講，亦可於「珍愛生命數位學習網」線上觀看(「珍愛生命數位學習網」網址：

www.tsos.org.tw/home/index.php)。

新聞聯絡人

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 0972-651-112