

【敬請刊載發布】台灣自殺防治學會 暨全國自殺防治中心 新聞稿(草)

珍愛生命



希望無限

陪伴自殺者親友走出傷痛 需要你我一起伸出援手

每年 11 月美國感恩節的前一個週六是「國際自殺者親友關懷日(International Survivors of Suicide Loss Day)」，今年為 11 月 22 日，由美國自殺防治基金會(AFSP, <http://www.afsp.org>)於 1999 年開始倡導，目的在於讓因自殺事件而失去摯愛的親友們有一個療癒、互助和分享的機會。

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，每一人自殺死亡可能會影響周遭的 6 位親友。在美國公布的資料中也表示，當家中有人曾經自殺，雖不會加劇其他家庭成員的自殺風險，但仍會影響家庭成員對挫折感適應的能力，因此在面臨痛失親友的打擊下，這些自殺者親友們更需要我們的關懷與協助。

依據 2013 年自殺防治中心年度電話調查中發現，約八成七的人認為「自殺是不負責任的行為」、約八成二的人認為「自殺是自私的行為」，及近四成的人認為「自殺是羞恥的行為」，自殺者親友相較於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，沒有辦法接受自殺者的離開，他們會不斷去尋找親友自殺的原因，因此容易產生創傷後壓力症候群，並且，多數自殺者親友於哀傷期間，為獨自承擔嚴重的情緒困擾，其中可能會伴隨著強烈的身體不適、憤怒等情形，若沒有得到適當的紓解，可能一輩子都無法走出親友離開的傷痛，然而在長期承受這樣的壓力下，自殺者親友的自殺率比一般人高，對此李教授特別呼籲，自殺者親友應勇敢對外求助，尤其有嚴重情緒困擾時，必須尋求精神醫療的協助。

李教授再次提醒，助人者必須先了解自殺者親友的心理變化，例如他們可能不停地詢問「為什麼？」、覺得極度哀傷、身體不適、壓抑都是很常見的，此時付出行動，提供合宜的關懷，活用守門人三步驟：一問二應三轉介，除了可協助縮短哀傷歷程，也能有效緩解負向情緒過度反應所造成的二次傷害。另外，民眾亦可善用心情溫度計測量情緒困擾程度，目前心情溫度計應用程式(iOS 系統 APP)已經上線，可免費下載使用，就手機族群而言更為便利，歡迎民眾多加運用。若察覺身邊自殺者親友有憂鬱傾向或情緒困擾等問題時，除持續聆聽、給予關懷與支持，必要時可提供心理健康相關資源及衛生福利部免付費安心專線 0800-788-995 (請幫幫 救救我)，當發現有自殺想法時，應盡快協助轉介至醫療單位或精神衛生機構。

自殺者親友是高風險族群，需要你我伸出援手，藉此「國際自殺者親友關懷日」之際，呼籲大眾不忘幫助這群需要被關懷的人們。

美國自殺防治基金會對自殺者親友的小叮嚀提供參考：

- 明白每個人的悲傷過程變化都不相同，沒有一定的時限及療癒的模式
- 對自己好一點，不苛責自己
- 吃得好/營養和有足夠的休息
- 藉由閱讀其他自殺者親友走出悲傷的故事來學習相關的經驗
- 允許自己尋找專業的協助-治療/諮商(個人或家庭)和找可信賴的朋友幫助你

103年11月21日

如民眾欲認識自殺者親友之更多資訊，可連結全國自殺防治中心首頁(網址：<http://tspc.tw>)自殺防治圖書館，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)直接線上閱覽或免費下載。另中心之「珍愛生命數位學習網」(網址：www.tsos.org.tw/home/)亦提供有關自殺者親友關懷的相關演講課程，歡迎線上觀看。

新聞聯絡人：全國自殺防治中心計畫主持人 李明濱教授 0972-651-112