

守護未來主人翁，你我都是守門人

近日報載某一國中生為了 3C 產品跳樓身亡的事件，父母聞訊趕到醫院，痛哭失聲，白髮人送黑髮人的場景讓人不勝唏噓。

青少年(15-24 歲)族群自殺死亡是世界性的重大議題，特別少子化的年代，死亡更形突出。根據衛生福利部資料，我國青少年自殺死亡率在 2005 年達最高點，自殺死亡人數 264 人，自殺粗死亡率為每十萬人口 7.6 人；2013 自殺死亡人數下降至 166 人，自殺粗死亡率為每十萬人口 5.2 人，人數及比率雖有明顯下降，但仍高居青年族群十大死因第二位，全國自殺防治中心計畫主持人李明濱教授指出青少年自殺防治是當務之急。

若進一步探究青少年自殺及自傷問題的特性，根據 2014 年自殺未遂通報資料，15-24 歲的青少年共 4040 人次，自殺的誘發因素為感情因素(占 36.7%)，其次為家庭成員溝通問題(占 18.1%)與罹患憂鬱症(占 10.4%)。李明濱教授表示自殺並非單一因素，包含重大壓力事件，身體疾病或精神病理等交互作用結果，因而使人對於現況陷入無助無望的情境，進而產生自殺的意念，誘發自殺行為的發生，除應重視青少年的發出的求救警訊，例如情緒不穩定、對於日常活動失去興趣、努力程度下降、無法解釋或反覆的缺席或曠課、過度的抽菸、飲酒或藥物不當使用、及學生暴力的意外事件等，注意這些警訊有助於辨識出高危險群情況的學生，除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。

由於科技進步讓使用者可以隨時使用 3C 產品，雖帶來生活上的便利性，卻容易讓使用者沉迷於網路上，忽略日常休閒活動、工作等，也容易造成人際關係疏離，甚至在沒有使用網路時會產生焦躁不安、情緒失調進而影響到日常作息，造成過度使用(abuse)甚至是成癮(addiction)的程度，且國中生正面臨繼續升學的重要抉擇，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。

此外，青少年正面臨課業壓力，使用手機或上網導致親子衝突，而影響情緒，李

明濱鼓勵青少年宜做好心理健康管理，透過心情溫度計中簡易的五個題目(失眠、緊張不安、易怒、憂鬱、比不上別人)，可自我檢測一個星期中的困擾程度(詳細網址如下 <http://tspc.tw/tspc/portal/howdo/index.jsp?sno=84#easy>)，以了解自己的身心適應狀況，希望透過自我健康管理及旁人的關心，減少憾事的發生。

細心觀察情緒變化 一問二應三轉介

研究證實，超過一半的自殺者曾經透露自殺意圖或曾有過自殺行為，其實自殺的警訊除了在言談間可發現外，在行為上也可以發現一些端倪，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，或是原有情緒困擾的人突然好轉，這都可能是自殺的警訊。針對有上述徵兆的人給予適當的幫助，一問二應三轉介用心傾聽，伸出援手陪伴尋求專業協助，減少自殺事件發生，李教授慎重呼籲針對青少年自殺防治各縣市應加強教育局、衛生局及各地相關單位之橫向連結，參與民間相關單位共同合作，建立青少年自殺防治的綿密網絡。

李教授鄭重提醒社會大眾及新聞媒體對於自殺遺族及其週邊親友應給予尊重、關心及支持，勿造成二度心理傷害，尤其有嚴重的情緒困擾時，必須尋求精神醫療的協助。

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

※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