

自殺防治之感慨

張煜敏

衛生福利部桃園療養院 關懷訪視員

加入自殺防治這個團隊快要接近兩年，服務許多民衆後，感慨目前社會要求增強競爭力而過度追求精英化，但除了IQ的訓練，卻沒有給予相符的EQ(情緒管理)及AQ(挫折復原力)訓練，情緒管控及挫折因應能力不佳再加上網路媒體的錯誤訊息，造成許多青少年會以自我傷害方式處理，而且每個父母都是從小孩長大的，所以應該從小就加入情緒及因應相關課程讓孩子可以得到相應的因應能力。

另外雖然感嘆，但在大部分的狀況來看，關訪員真的無法在短短的3~6個月就拉近已經疏離數10年的關係，也無法改變數10年的觀念及習慣，所以親朋好友就是另一個有力可協助的角色，而關訪員除了給予情緒支持即是協助連結及提供資訊的角色，真的必須再強調自殺防治人人有責，我們無法苛責面對難以承受及處理壓力而選擇自殺的人，但我們可以讓他們在選擇此方式前知道其實真的還有很多人在關心，而且或許這些人可以幫忙找到最適合的處理方式。

在人生的每個階段知道自已的問題並找到適合的方式處理是智慧，能夠說出問題並向他人求助是勇敢，藉著他人協助努力處理問題的是勇氣；能夠在人生不斷的發現自己的問題是強者，在發現問題後能夠面對主動處理的人是勇者，能夠找到最適合處理方法的是勝者。