

正念是否會藉由增加對生活的熱情而強化對於面對自殺念頭時的復原力？

吳恩亮
衛生福利部桃園療養院社區精神科 主治醫師
社團法人台灣自殺防治學會 副祕書長

(Mind full of life: Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing zest for life?)

本文介紹2017年9月發表於Journal of Affective Disorder之論文。

簡介：正念(mindfulness)是一個可經由訓練學習的技巧，並且可以增加自殺高危險群復元的能力。正念是以接納(acceptance)、非批判(non-judgment)的態度專注在「活在當下」(paying attention to present-moment)的過程中對於當前的壓力做省思，而非直接減緩危險因子，進而增加對於自殺的抗壓性和對生活的熱情(zest for life)。年輕人常對於人際相關的自殺危險因子特別脆弱，大學生的自殺危險性又特別高，因此要如何增強這族群的

復原力(resilience)顯得特別重要。這個研究是檢測正念是否可在個人面對自殺危險和生活困境時，藉由增加對生活的熱情(zest for life)，進而對抗自殺的念頭。

方法：在此前瞻性研究(prospective design)中，共有233位大學生個案參與研究，在八周參與研究期間有兩個時間點接受線上評估，評估量表如下：Mindful Attention and Awareness Scale, Zest for Life Scale, Interpersonal Needs Questionnaire, Kessler Psychological Distress Scale-items assessing suicidal ideation and suicidal intent，進行相關的統計分析。

結果：個案起初的正念程度(Baseline mindfulness)會與較低的自殺意念和意向(lower suicidal ideation and intent)相關，中介因素相關分析(Moderated mediation analyses)証實了此相關性是藉由對生活的熱情(zest for life)所促成，也就是說，當個案出現較低的的心理壓力(psychological distress)和較高的自我累贅感知(perceived burdensomeness，認為自身不稱職，是其他人的累贅)或歸屬受挫(thwarted belongingness，也就是和其他人情感上的疏離)時，會有較高的正念強度(the effects of mindfulness)。

討論：本研究指出正念覺察(mindful awareness)可能會增加對生活的熱情(zest for life)，而這增加的熱情會成為面對自殺危險和逆境時的緩衝劑(buffer)，並藉由增加對生活的期待來抵消想死的意念。這和過去以正念為基礎的心理治療(mindfulness-based treatment)--如正念為基礎的認知治療(Mindfulness-based Cognitive Therapy)和辯證行為治療(Dialectical Behavior Therapy)對減少

自殺意念的發現，結果是一致的。正念不只是加強了在面對增加危險因子和逆境時的情緒調節能力，而且減緩了藉由自殺逃避逆境的念頭。正念(mindfulness)可透過“值得活下去”(a life worth living)的念頭，在高自殺危險和面對逆境時對抗自殺慾望。自殺行為理論包括了自殺危險和持續活下去之復原力間的動態平衡(dynamic interplay)，因此臨床工作者在協助自殺個案時，不僅應嘗試減緩自殺危險因子，而應善用正念療法的策略，加強個案對生命的渴望(the desire to re-engage with life)，因而達到減緩自殺危險性的目的。再者，從正念體悟意義之理論(Mindfulness-to-meaning theory)指出把正念帶入目前的生活經驗，可以讓我們重新省思壓力事件，保持正向的情緒，並增加生命的意義和目的，進而增加對生活的活力，並找到活下去的原因。因此，正念可能提升一個人的意志力(grit)-即追求長期目標的熱情 (passion) 與毅力(perseverance)，這可以幫忙我們在逆境中持續找到有價值的目標。透過此目標導向的行為(goal-oriented behavior)，可以加強生活的意義和熱情，達到對抗自殺意念的目的。

