

孩子，最近還好嗎？

作者：黃惠如

根據行政院衛生福利部公佈的最新調查，在民國103年，自殺這項死因分別為青少年（15-24歲）和青壯年（25-44歲）前三大死因之一。過去一年裡，在15-44歲的死亡人口中，有1324人是死於自殺。面對這世紀最難面對的悲劇，我們該做什麼讓年輕生命得救？

自殺並不是一個簡單就可以說明的行為，個人心理、家庭因素、酒精藥物、同儕相處都可能影響自殺。針對青少年的自殺議題，需要有上至社會教育、下至家庭溝通的協助。

有些事也許無法避免，但有些事絕對可以改變。例如：

 **學校**：國外一些研究已發現，學校應介入自殺防治，因為孩子自殺的原因如學業、同儕都和學校有關。而且多數的孩子在自殺前都會經歷學業的大幅下降，是明顯的警訊。

 **醫療資源**：心理輔導資源顯然很重要。當孩子出問題時，應該先與輔導老師或心理師談談，而非馬上帶去精神科，因為孩子會認為「你覺得我得病」，而不想解決問題。

 **討論與衛教**：衛福部、董氏基金會及許多諮商機構皆長期在做傳遞認識憂鬱症與自殺的知識，提醒大家不要避諱討論這個議題，因而大家更有警覺身邊碰到的年輕人，及時給予關懷與陪伴。

 **父母**：孩子會走不過，常常是因為他們用單一價值觀認為事情無法解決（例如他功課不好，卻一定要升學，不升學人生就無望等），父母要幫孩子建立彈性、多元的價值觀，讓孩子有多元視角看到其他的可能性。

 **孩子**：孩子終究要學會觀察情緒、拆解負面情緒，如此一生都受用。



聽起來像陳腔濫調，但和孩子建立信賴關係也很重要。當孩子遇到麻煩時，他知道無論多麼無望、多麼棘手，他都可以信賴你，你會了解他，也會有方法解決。

但一旦發現孩子不對勁，不要怕談自殺，直接問他：「你最近看起來心情不太好，你怎麼了？」不帶價值判斷地傾聽，然後幫陷入低潮的孩子理出到底發生了什麼事，然後採取行動找專業資源。

「要做的事很多，但都不會白費，」精神科醫師林克明說。就像香港做憂鬱症衛教與討論的「憂鬱小王子」網站中，憂鬱小王子被一束金光所引導，他覺得就像朋友伸出的手，其實每個人都可以是那束金光。

資料參考：康健雜誌 95 期 作者：黃惠如 <http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5016408>、

現在，讓我們來談談青少年的自殺 <http://pansci.asia/archives/82746>

