

小路的 選擇

關於一個
自殺者的
故事

開始體驗

「討論幾百次了，有什麼用？」



「為什麼我想要的爸媽就是不懂？」

「只會拿我跟別人比較……」





很不幸的，在這一連串的互動後，因為多重的原因相互影響，讓小路依然無法跳脫自殺與痛苦的漩渦。



01



舒緩不安的生理狀態

強烈的情緒也會出現生理的變化，例如呼吸變急促、心跳加快。緩和生理症狀有助於調節情緒，例如可以試試洗冷水澡降溫、運用深呼吸技巧放鬆(吸氣兩秒，吐氣四秒；吸氣四秒、吐氣八秒)。

02



專注當下，設法全心全意沉浸在此時此刻

強迫將注意力轉移到不會激起情緒的周遭景物，
比如在心裡默念或以自己聽得到的音量說出眼前的
景物。例如：我看到桌子、我看到牆、我看到
水杯，以此轉移焦慮情緒。

03



轉移注意力

可以做自己喜歡的事情，例如喜歡看影片的人，平常就列出想看的片單，定期更新；喜歡吃美食的人，就去吃好吃的東西；喜歡聽音樂的人，就聽音樂…，可以嘗試從五種感官(視覺、味覺、聽覺、嗅覺、觸覺)發想喜歡做的事，自我安撫。

04



離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境

建議可以去運動、騎腳踏車、搭公車、逛街。

05



找支援名單，定期更新

意識到有自傷念頭時，可立即找親友、專業助人工作者（生命線、張老師、諮商師等）、正向關懷的社團聊聊。這些名單平常就要列出來，定期更新。

06



列出最適合的自救SOP

尋求專業助人者(例如精神科醫師、諮商師、社工師或自殺關懷員)的協助，一起列出專屬於自己的自救SOP。貼在房間最醒目的地方，當自殺意念很強時，就按表操課努力抗衡。



情境一：長期疲倦無力

史丹佛大學醫學院針對50位18到23歲曾有自殺意念的大學生進行研究，發現睡不好或失眠會加劇受試者的自殺想法。

若處於長期失眠、感覺悶悶不樂、常哭泣或暴躁易怒、疲倦無力、反應遲鈍、生活或學習能力減退，都可能是憂鬱症引發的症狀，可考慮就醫請求專業協助。在這個情境選項中，使用者必須判斷哪個選項可以有機會了解小路，對爸爸說出



情境五：負面情緒漩渦

有憂鬱情緒或有自殺意念的人，對任何事都提不起興趣、經常心不在焉，或濫用藥物、或飆車，或自傷，藉以逃離心中的痛苦，造成惡性循環。

此外，有自殺意念者較常出現狹隘的隧道視野（tunnel vision），認為事件會以直線、而且負面方向發展，因為僵化固執的思考模式，總認為事情無法改變。最終推論自殺是解決困難唯一的方法。



情境七：離開的念頭

自殺並非突然的，45%的自殺者曾清楚表達自殺意念或求助；必須正視和陪伴認真談到自殺話題的人。

了解危機處理原則，一般人也可以阻止自殺行為。若發現朋友有明確的自殺計畫、工具或時間，不要留他獨處，可以和他約定如何面對自殺行為的防治計劃，並想辦法告知師長或家人。

01



《我自殺，但我想活下去》

2021年，我們節目團隊經歷製作過程最艱難的挑戰：
「青少年自傷自殺」專題的受訪者「婷婷」，最後還...

[閱讀更多](#)

▼ [聽聽兒少精神科醫師陳質采怎麼說](#)

自殺求助相關資源

我的家人/朋友想自殺

相關影片閱覽



《如果親友想自殺？你應該知道的6件事》

如果你的同學正在自傷，或者你身處企圖自殺的現場，該怎麼做才能幫助他？什麼話你絕對不該對自傷/自殺者說？新北市自殺關懷訪視員將提供建議。

> 自殺防治安心專線

- ▶ 1925 (24小時心理諮詢)

> 全國社區心理衛生中心一覽表

(提供免費或優惠心理諮商服務)

> 精神疾病照顧者專線

- ▶ 02-2230-8830 (須負擔市話費用)

服務對象：精神疾病病患的照顧者或陪伴者。

服務時間：13:30-20:30(中間不休息)，假日不提供服務。

服務時長：不限時。

> 心家庭諮詢專線

- ▶ 02-2739-8516 (須負擔市話費用)

自殺求助相關資源

我在自殺邊緣掙扎

憂鬱症為青少年自殺主要誘因

先測測看你的憂鬱指數？

▷ [心情溫度計](#)

了解青少年與憂鬱症：

▷ [什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你](#)

▷ [走過末日—憂鬱症患者的獨白](#)

▷ [好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲](#)

▷ [我們在憂鬱症裡掙扎](#)

自殺者求助/求救專線