



已不再支援「Adobe Flash Player」

本期摘要

NEW 校園焦點**行政會報****陽明訊息****山腰部落格****課輔部落格****陽明送愛專欄****H1N1專區****捐款芳名錄**

副刊專欄

山腰電影院**閱讀旅行****實習甘苦談**

相簿集錦



發行人：吳妍華
 總編輯：王瑞瑤
 執行編輯：劉柚佑
 網頁設計：賴彥甫

山腰部落格

「親愛的，怎麼你不在我身邊」—面對自殺的議題

「親愛的，怎麼你不在我身邊」，我想這是很多面對自殺親友的傷痛，當事情發生後，人生中就是有這樣子的一個遺憾，卡在心裡，似乎無法消除。所以面對自殺的議題，最重要的就是能接納自己所有的情緒，在將與死者之間關係的連結轉化為有意義的、祝福性的思念。以下將分為幾個層次來討論自殺，分別是台灣民眾對自殺問題的看法、民眾對自殺認知的態度、失去親人的反應、與轉化的力量等繼部分來闡述：

一、台灣民眾對自殺問題的看法

根據2009年民意調查結果顯示，有70.6%的民眾認為台灣自殺問題嚴重（非常嚴重30.9%，還算嚴重39.7%），只有16.5%認為不嚴重（不太嚴重15.5%，一點也不嚴重1.0%）；其中有情緒困擾者、佛教徒、曾有自殺想法及曾有親友自殺者有更高比率認為臺灣社會自殺問題嚴重。歷年調查皆有七成以上民眾認為臺灣社會自殺問題嚴重，然而民眾認為臺灣社會自殺問題嚴重之比率有逐年下降的趨勢，今年（2009年：70.6%）是歷年調查最低的一次，且與去年（2008年）調查比較來看，認為自殺問題嚴重比率降低4.2%，而認為自殺問題不嚴重比率上升2.2%，兩年調查結果有顯著差異。

64.0%民眾認為臺灣近一年自殺問題惡化（惡化很多30.7%，有點惡化33.3%），9.6%民眾則認為自殺問題有改善（有點改善8.9%，改善很多0.7%），另有11.4%民眾認為差不多；歷年調查皆有六成以上民眾認為臺灣社會自殺問題惡化，與去年（2008年）調查比較來看，認為自殺問題惡化比率上升3.1個百分點，兩年調查結果有顯著差異(引自<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/know/index.jsp>)。

二、民眾對自殺認知與態度

根據研究顯示，自殺身亡的人通常在生前大多會說出他們想要自殺，但今年的調查結果顯示，僅30.9%民眾認為自殺身亡的人通常在生前會說出想要自殺，45.8%民眾則認為不會；而民眾認為自殺身亡者在生前會說出想自殺的比率有逐年下降趨勢，換句話說，民眾認知錯誤有逐年增加的趨勢；而今年（2009年：30.9%）是歷年調查認知錯誤比例最高，與去年（2008年）調查比較來看，兩年調查結果有顯著差異。

今年的調查結果發現有49.4%民眾認為自殺是個人的權利，決定權在於自己，37.6%民眾持反對意見，其中有情緒困擾及曾有自殺想法者近六成認為自殺是個人的權利，決定權在於自己；與前一年調查相比，同意此說法比例顯著增加 (引自<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/know/index.jsp>)。

三、失去親人的反應

失去親人對每個人都是很獨特的經驗過程，再加上不同死亡因素、或與逝者原本的關係程度、原本依賴價值信念的解體、失去生存的意義等，使得每個喪親者所呈現的悲傷反應有所差別。研究悲傷反應的Worden就提出情感、生理、認知及行為四大向度來描述喪親者的悲傷表現，這邊將悲傷反應整理出來是希望我們能多體會喪親的必然反應，陪伴給予合適的傷痛宣洩及整理空間：

1. 情感反應：

會有悲傷、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨、無助感、否認、苦思、麻木等等；複雜多樣的情緒樣貌。

2. 生理反應：

(1) 親人亡故當時的生理反應：胃部空虛、胸部緊繃、喉嚨發緊、對聲音敏感、呼吸急促有窒

息感、肌肉軟弱無力、癱瘓、暈眩、缺乏能量、口乾、四肢僵硬、發抖發冷等症狀。

(2) 後續適應過程中的生理反應：睡眠障礙、失去能量、身心症狀、食慾不佳。

3. 認知反應：

悲傷經驗會呈現出不同的思考模式，早期階段的一些想法，過一陣子會消失，但有些想法則可能持續下去，並引發憂鬱和焦慮。有關認知想法的呈現可能有不相信、困惑、耽溺、罪惡感、認知解組等。

4. 行為反應：

行為反應從哭泣、食慾不振、失眠，到心不在焉，社會退縮行為、舊地重遊及隨身攜帶遺物等在失落之後發生。

這些悲傷反應中讓喪親者最難放下的常是強烈罪惡感與愧疚，自責當初沒有警覺性、錯過協助重要時機、沒有盡到保護的責任，將種種自殺發生的責任全一肩扛起，而這樣的愧疚感更隨著再也沒有機會了解真正明確的死亡理由，使喪親者覺得被逝者狠狠的拒絕、被遺棄，使喪親者常常陷入一種憤怒又無助、無法控制一切的無力狀態。再加上現今的社會仍對自殺諸多負面與道德評價，更使得自殺喪親者常需背負自殺「污名」的原罪，面對外界負面評論，喪親者難以開口與人討論，悲傷無法向人傾訴，知道的人也因自殺的敏感性也不知如何開口安慰，擔心安慰反而碰觸喪親者的傷口，因此身邊的人也就選擇知而不說；失去親人之痛只好孤獨地承受失落壓力與身心負荷，也不願尋求協助。「自殺」，往往就讓家族將它掩藏成為秘密，與無法公開表示的哀痛。(引自http://www.carehouse.org.tw/NC_DocView.asp?Column_ID=110&NW_ID=576&Keyword)

因此，表達出來是處理喪親情緒的重要部分，無論適用口述、手寫、藝術、音樂、等各式各樣的方式，將所感受到的情緒表達出來，就是最重要的。

四、轉化的力量：

當情緒能透過各種方式說出來之後，轉化的力量就會因此而展開。以下提供了一個小活動，透過活動的進行，讓你的內在的情緒昇華，轉變為巨大的能量，幫助你繼續有意義的生活。

當有一天你能夠開始回憶起你所愛的死者的種種優點，那些你喜歡並珍惜的優點時，用不同顏色的筆將它們記下來。然後，想像你生命裡同樣有那些優點的個個不同的人，想像他們一個接一個地站在由那些顏色形成的光芒下並伸出他們的手臂來擁抱你。想像那些顏色轉變成一條彩色地毯，在你腳前往你的未來延伸，把一些你認識的人或甚至你將來會遇到的人一一上色（1、2、3、4、6、7……20）然後，當那條地毯越往未來走就變得越來越寬闊的時候，你可以在這條線上停下來（引自<http://www.jamessteed.com/suicide/suicide%20education.htm>）。

面對親友自殺的痛或許是一條漫長而艱辛的道路，不過最重要的事情是不要讓自己變成孤單的一個人，其他的親人、朋友此時都會是你可以求援的對象，好好的照顧自己的各方面需求，好好吃也好好睡，迎接屬於自己的每一天。

陽明大學心理諮商中心專任輔導老師 林秋燕撰

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)