

# 不要再說想太多



秋冬天氣轉換、陰雨綿綿的天氣，容易讓人陷入憂鬱情緒，可能導致選擇自我傷害。

面對自我傷害，要談論不容易，死亡在我們文化中是個禁忌，說者不知道怎麼談，聽者甚至不知道怎麼回應。

**當親友告訴你，他想自我傷害時，你的感受是什麼？**

他說的是真的嗎？為什麼他要這樣做？

我們其實很害怕、很驚慌，無法理解，只能以我們知道的方式幫忙他。

「不要想這麼多」「你就是想太多才會這樣」

希望藉由這個回應打消自我傷害的念頭...

『**但...為什麼想自我傷害？**』

我們好像沒有能力去詢問及回應，好像沒有能量去承接他人生命的重量。

**當親友告訴你想自我傷害時，你可以怎麼做？**

## • 傾聽和陪伴

靜靜地聽著，不需要急著想要幫忙他，聽聽看他的苦、他的難受，不知道怎麼回應也沒有關係，最重要的是傳達支持和陪伴。

「我很難體會你的痛苦，但很謝謝你跟我說」

「聽起來很讓人難受，有什麼事是我可以做的？我希望可以讓你好一點」

## • 使用『簡式健康量表』了解當事人的身心狀態

透過聊天蒐集量表中的問題，詢問當事人近一週狀態，若總分超過十分，自殺想法超過2分，建議尋求專業協助，並將資訊提供給專業人員。

簡式健康量表 <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bsrs5>

## • 尋求專業（身心科／心理師）協助

陪伴過程讓專業人員與你一起，成為你的力量！你可以陪同當事人至身心科就醫，並明確告知醫師自我傷害想法，醫師會評估風險建議住院（當自我傷害風險高時，住院可以透過醫療專業協助，暫時保護當事人生命）。

鼓勵當事人諮商，透過心理諮商談論情緒狀態、自我傷害等，建立保護網絡。

## • 陪伴者照顧自己身心狀況

陪伴是條長期的路，陪伴之餘別忘了自我照顧，當你發覺自己受到影響，陪伴者亦可以進行心理諮商，與心理師討論陪伴及情緒調適方式。

**(本府員工協助方案諮詢專線0800-028-885)**

