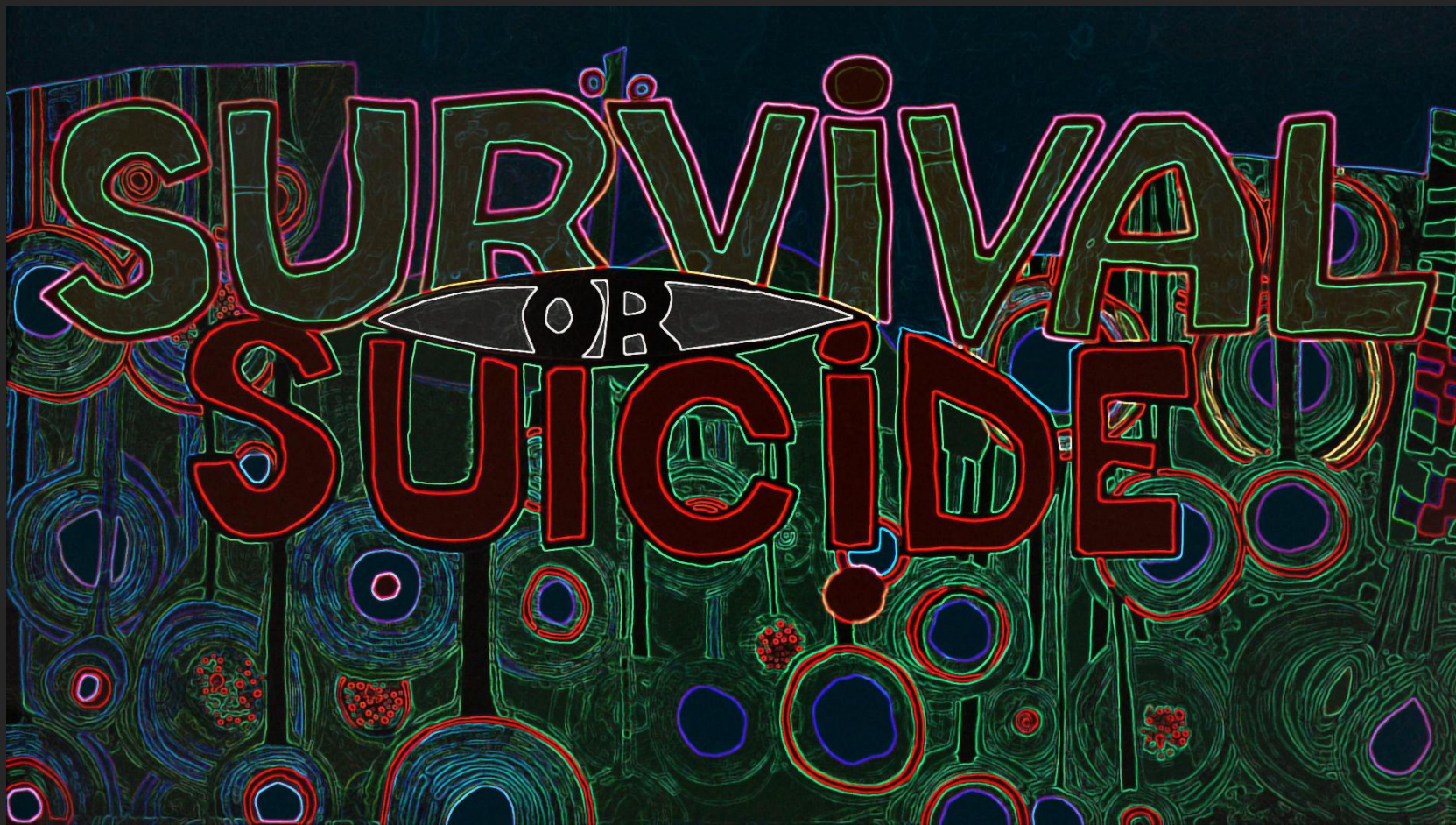




為生命留下一個轉彎——自殺行為處遇與關懷技巧

蕭富聰 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

絕大多數的自傷是在調節情緒



Behaviour Research and Therapy

Volume 162, March 2023, 104273



Does self-harm have the desired effect? Comparing non-suicidal self-injury to high-urge moments in an ambulatory assessment design

Lisa M. Störkel , Inga Niedtfeld, Christian Schmahl, Johanna Hepp

Received: 20 October 2020

Revised: 14 December 2021

Accepted: 25 March 2022

DOI: 10.1111/sltb.12867

ORIGINAL ARTICLE

Learning from experience: Within- and between-person associations of the consequences, frequency, and versatility of nonsuicidal self-injury

Christina L. Robillard MSc¹ | Alexander L. Chapman PhD² |
Brianna J. Turner PhD¹

Suicide and
Life-Threatening
Behavior

Behaviour Research and Therapy 144 (2021) 103930



Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat



A test of the interpersonal function of non-suicidal self-injury in daily life

Johanna Hepp^{a,*}, Lisa M. Störkel^a, Andrea M. Wycoff^b, Lindsey K. Freeman^b,
Christian Schmahl^a, Inga Niedtfeld^a

^a Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Central Institute of Mental Health, Medical Faculty Mannheim, Heidelberg University, Germany

^b Department of Psychological Sciences, University of Missouri, Columbia, USA



非自殺性自傷疾患（nonsuicidal self-injury disorder，NSSID）

NSSI必須符合如下的準則：（A）在過去的一年中，個案在5天或更多的時間內，刻意對於自己的身體表面造成傷害，這可能引起出血、瘀青或疼痛（如：切割、燒燙、刺、撞擊、過度擦磨），而個案執行這行為的目的，是期待只造成少許或中度的身體傷害、但並非自殺意圖。（B）個案之所以要執行這些NSSI，是因為抱持以下一個或更多的期待：（1）能從負面感覺或認知狀態中解放出來；（2）解決人際困難；（3）引起正向的感覺。這些所期待發生的解放或反應，會在執行NSSI時或短暫之後產生。（C）這種刻意的NSSI，與以下至少一項有關：（1）有人際困難、或負向感覺時，如憂鬱、焦慮、緊張、生氣、廣泛痛苦、或自我批評，這些會先比NSSI出現早一些時間發生；（2）在執行NSSI之前，會有一段時間腦子被想要執行NSSI的意圖所佔據、難以控制；（3）腦子時常想著要執行NSSI，就算是沒執行NSSI時也在想要去作。（D）NSSI並不像人體穿環、刺青、宗教或文化儀式的一部分那樣地受到社會認同，也不是摳結痂或咬指甲的一部分行為。（E）NSSI或它的後遺症會導致臨床上重大痛苦或干擾人際、學業或其他重要功能。（F）NSSI必須和其他精神疾病做區分。如果發生在神經發展障礙症（neurodevelopmental disorder）患者身上，則不能是反覆常同行為（repetitive stereotypies）的一部分。

自我傷害(無死亡意圖)行為的主要功能

1. 急性痛訊號屏蔽慢性痛訊號
2. 腦內啡止痛/開心
3. 解除情感麻木或混亂
4. 解決人際困難

張紫妍生前最後身影曝光！微笑搭電梯...2小時後上吊身亡

2019/03/20 07:00:00

記者朱慕涵／台北報導



▼▲張紫妍生前遭到慘絕人寰的性侵害。

絕大多數的自殺是衝動

Received: 21 April 2021

Revised: 19 August 2021

Accepted: 7 September 2021

DOI: 10.1111/sltb.12816

ORIGINAL ARTICLE

Suicide and
Life-Threatening
BEHAVIOR

The Narrative-Crisis Model of suicide and its prediction of near-term suicide risk

Lisa Janet Cohen^{1,2} | Radwa Mokhtar³  | Jenelle Richards² | Michelle Hernandez⁴ | Sarah Bloch-Elkouby² | Igor Galynker^{1,2}

自殺行為疾患（ suicide behavior disorder，SBD ）

SBD必須符合以下準則（A）在過去的二年中，個案有自殺舉動。（B）前述自殺舉動，不符合NSSI的診斷準則。（C）自殺舉動，不包含自殺意念或自殺計畫。（D）自殺舉動時，個案並未陷入精神狀態改變（altered mental state），例如膽妄。（E）自殺舉動的動機不具有某種意識形態或政治圖謀，例如宗教。

心理痛苦理論 (Psychache Theory)

現代自殺學之父Edwin S. Shneidman

- 自殺是為了終止極端強烈或持續累積的心理痛苦
- 自殺者的心理痛苦常源自於挫敗而無法滿足的四種心理需求，分別是受挫的愛和歸屬、被破壞的掌控與規劃、被打擊和羞辱的自我形象、破裂的關鍵人際關係
 1. 隨著痛苦增強或累積，日益絕望.....
 2. 一旦痛苦程度超過內心所能承受的那條線，心智就會進入一種狹隘、固著的特殊狀態
 3. 一旦內心被自殺是唯一出口的聲音佔據，就會自殺

基礎知識

- 自殺是痛過頭讓大腦暫時失常
- 自我傷害大多數是比較不恰當的心理痛調節
- 重複自殺、自我傷害是一種壞習慣

自傷自殺協談的關鍵之一
止心痛、舒緩心痛、忍受心痛



目錄 Contents



- 03 序
- 04 前言
- 05 自傷自殺危機事件的校園編組、整備
- 06 自傷自殺危機現場處遇的啟動、分工、處遇原則
- 10 危機現場處遇情境案例：學生在上鎖的廁所隔間內自傷
- 12 危機現場處遇情境案例：學生在課堂上自傷
- 14 危機現場處遇情境案例：學生坐在頂樓女兒牆上
- 16 結語
- 18 參考文獻



序 Preface



學校應是孩子學習成長路上最安全、溫暖的地方。然而，在逐漸成長及探索人生與面對壓力的過程中，並非每個孩子都知道該如何尋求幫助。近年來，越來越多學生以傷害自己的方式來表達內在的痛苦，這些沉默的求救訊號，不僅令人心痛，也深刻提醒我們都還有努力的空間。

當校園危機發生時，第一線教育人員的即時應對極為關鍵。無論是導師、輔導老師或行政人員，都可能是那個最先看見學生行為異常、接觸情緒波動、甚至需要即刻介入的人。

因此，我們特別委託蕭富聰教授編撰《校園自殺、自我傷害危機現場處遇指引》，這本指引協助學校在面對危機事件時，能迅速協調跨系統資源、穩定現場情勢、進行有效的危機協談與後續處置，確保每一位學生都能在最困難的時刻，獲得即時且適切的支持。

最後，誠摯感謝參與本指引編撰的夥伴。因為有您們的專業與熱忱，讓我們的校園具備更堅韌的力量，接住每一位需要協助的孩子，一同面對每一次生命的挑戰。

市長 侯友宜



問

帶著關心與好奇的態度，開始跟親友對話：

你氣色很糟喔，睡不好？

你看起來心情不太好，發生了什麼事？

在痛苦的時候，很多人都會想要結束生命，你也會這樣想嗎？

問

帶著關心與好奇的態度，開始跟親友對話：

你在IG限動說要結束生命啊？什麼事情讓你這麼痛？

你IG限動貼割自己手臂的照片，什麼事情讓你這麼痛？

你手臂上的傷口..... 是什麼時候割的？什麼事情讓你這麼痛？

你一定很痛苦吧，痛苦到讓你想要結束生命。發生什麼事？

應

讓親友知道，您聽懂了他的痛苦、他的努力、以及他真正要什麼：

✓ 同理他的痛苦和無望

你覺得無法適應上班生活，很痛苦

你覺得正常上班族生活的夢想破滅了，人生沒希望了，所以死了算了

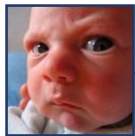
親友的生命故事



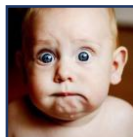
驚訝
意料之外



喜悅
需求得到滿足



憤怒
被阻礙、被破壞



害怕
可能被阻礙破壞



嫌惡
不喜歡



哀傷
失落

初層次同理

自主與掌控、能力被認可、愛與被愛、理解與被理解、歸屬、生理安全與舒適.....

高層次同理

應

讓親友知道，您聽懂了他的痛苦、他的努力、以及他真正要什麼：

✓ 同理他的痛苦和無望

你覺得無法適應上班生活，很痛苦

你覺得正常上班族生活的夢想破滅了，人生沒希望了，所以死了算了

✓ 同理他情緒、行為背後的**正向期待及努力（誇獎）**

班上同學排擠你，反倒是那些在混的挺你，你覺得一切努力好像都白費了.....不過，**我也聽到你很認真的想要脫離幫派，很努力想融入一般大學生**

Effect of helping suicidal people using text messaging: An evaluation of effects and best practices of the Canadian suicide prevention Service's text helpline

Louis-Philippe Côté BA¹ | Brian L. Mishara PhD²

¹Centre for Research and Intervention on Suicide, Ethical Issues and End of Life Practices (CRISE), Université du Québec à Montréal, Montréal, Québec, Canada

²Ethical Issues and End of Life Practices (CRISE), Psychology Department, Université du Québec à Montréal, Montréal, Québec, Canada

Correspondence

Louis-Philippe Côté, Centre for Research and Intervention on Suicide, Ethical Issues and End of Life Practices (CRISE), Université du Québec à Montréal, Montréal, Québec, Canada.
Email: cote.louis-philippe.3@courrier.uqam.ca

Funding information

Bell Foundation; Crisis Services Canada

Abstract

Background: Empirical research on best practices in suicide prevention text intervention is scarce. We present analyses of exchanges concerning suicide on the Canadian Suicide Prevention Service (CSPS) text helpline.

Objective: To describe the users of the CSPS text service, explore the perceived impact of the service, and identify intervention characteristics associated with a greater likelihood of positive or negative effects of the exchanges.

Methods: We analyzed data from 112 transcripts using quantitative content analysis, counselor assessments of the calls, and responses by callers to pre-call questionnaires.

Results: Counselors infrequently conducted a complete suicide risk assessment, but almost always thoroughly explored resources and discussed possible solutions to callers' problems. An operational action plan was rarely developed. Only one technique, reinforcing a strength or a positive action of the caller, was a significant predictor of positive effects of the call. The number of words exchanged during the intervention was positively correlated with the completeness of explorations of resources and solutions and the development of an action plan.

Conclusions: High-quality effective interventions can be delivered via text messages. Using reinforcement of strengths and encouraging longer calls is recommended. Intervention effects were comparable to those reported in studies of telephone and chat services.

肯定的力量



汪星人了解讚美的方式跟人類一樣！
來聽聽科學家怎麼說

撰文：VIRGINIA MORELL | 編譯：鍾慧元



狗已經和人類一起演化了1萬年，對人類的情緒特別敏感。
PHOTOGRAPH BY MARK THIESSEN, NAT GEO IMAGE COLLECTION

想活 vs 想死



Journal of Psychiatric Research

Volume 148, April 2022, Pages 174-180



Protective effects of reasons for living against suicidal ideation in daily life

Aliona Tsypes^a  , Aleksandra Kaurin^b, Aidan G.C. Wright^c,
Michael N. Hallquist^d, Alexandre Y. Dombrovski^a

應

持續關懷，而且要連結其他資源：

如果那種絕望的感覺又回來了，你可以怎麼做？

我也很希望能給你答案，你需要找個比較懂的人商量。你聽說過有一種專家叫心理師嗎？

應

持續關懷，而且要連結其他資源：

- ✓ 24小時諮詢/求救，撥打安心專線 1925
- ✓ 24小時緊急救人/找人，報警 110
- ✓ 上班時間諮詢/求救，衛生局社區心衛中心

A False Sense of Security: Rapid Improvement as a Red Flag for Death by Suicide

Katrina A. Rufino^{1, 2, 3}, Hayate Beyene¹, Edward Poa^{1, 3}, Robert J. Boland^{1, 3}, and Michelle A. Patriquin^{1, 3, 4}

¹ The Menninger Clinic, Houston, Texas, United States

² Department of Social Sciences, University of Houston-Downtown

³ Menninger Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Baylor College of Medicine

⁴ Michael E. DeBakey VA Medical Center, Houston, Texas, United States

心情快速好轉一定是好事嗎？

