對抗藍色心理疾病

學生新聞

【記者饒慧雯報導】隨著生活競爭壓力漸增，罹患「藍色心理疾病（憂鬱症）」的E世代新新人類也越來越多。「寒假中本校就有六、七位同學，有自我傷害的行為。」本校行政副校長張家宜於上週一在商館展示廳，由教育部主辦的「拈朵微笑的花——人生自在行（自我傷害防治）」的開幕典禮中致詞，希望輔導工作能夠給予這些同學些許幫助。

根據諮輔組表示，寒假期間，由於導師、同學都不在身邊，容易出現心理輔導的空窗期，剛剛過去的寒假裡，確有六、七個個案發生。幸好家長、朋友，甚至有教官的關懷，讓輔導老師先穩定他們的情緒，再釐清非理性的想法，及時得到協助，現在仍持續專業的心理諮商。

諮輔組胡延薇組長並表示，面對自我傷害的問題，預防工作最重要。當你身邊出現一位想自我傷害的朋友，告訴你他想自殺，顯示你對他而言是非常重要的人，而他正對你發出最後求救訊號。面對想自殺的人，勸阻、說服甚至責備是不太有用的，比較適當的是傾聽、去瞭解他的痛苦，給他一個擁抱、一雙溫暖的手，讓他感受到你對他的愛，接下來你可以幫助他找一些有經驗的人，或是專業的心理輔導老師。

本校是「拈朵微笑的花——人生自在行（自我傷害防治）」的心理輔導週巡迴展的第一站，除了有相關書籍，展示廳內掛滿由諮輔組與輔義團共同製作的海報，張張簡單有力，教導大家用正確的態度面對壓力。天花板也懸掛著大大小小的紙鶴，加上柔和的音樂聲，整個會場很溫馨。

展出之外，還有設計活潑的網站提供相關問題的解答。一進入自我傷害防治的網站，便可見斗大的標題寫著「愛自己，也愛別人」，設計活潑的網站提供許多相關資訊，例如：為什麼想要自我傷害、自我傷害的警告訊號、什麼是自我傷害、可利用的資源和求援管道，並舉出常見的例子，讓人對自我傷害防治一目了然。