

人生好難－談自殺議題

心靈花園

（資料來源 / 諮商暨職涯輔導組提供）

近來不乏知名的影星或歌手自殺身亡的新聞，不僅讓粉絲歌迷們心碎，同時也讓他們的家人朋友難以接受，許多人都想不透，特別是他們在社會上或在該領域都已經成為佼佼者，名聲、錢財、才華無一不缺，身邊也還有愛他們的家人與朋友，理應過著幸福又快樂的日子，但為何他們最後都選擇自殺？他們的難處只有當事人才知道，但因為痛苦而想自殺的念頭，或許都曾在你我的生命出現過，甚至到現在，在某些感到絕望的時刻仍會浮現……

□ 如果我想自殺怎麼辦？

生活在世界上，的確有很多事情是我們無法掌控的，可能有些時候會因此感到生氣、憤恨、失望、無助、麻木等等，這都是很正常的感覺，然而如果只把這一些感覺留在心裡，日復一日地累積，就像煮大鍋湯一樣，什麼都混在一起，什麼也都看不清楚。在內心情緒一團亂的情況下，會慢慢影響外在的日常生活，逐漸看什麼都沒興趣，做什麼都沒有動力，雖然活在世界上，卻好像沒有真的感受到活著，偏偏身邊的人都好像不懂這樣的煩惱，甚至都過得很幸福快樂，更顯得自己寂寞與灰暗，也更不敢與別人說自己想自殺的念頭。

在困境中掙扎的你，實在辛苦了！很多時候想死，不是因為逃避，而是太努力想過好人生，才會如此痛苦。當處於這麼大的壓力情況下，能適時撥出一段空檔，讓自己慢下腳步，為自己增添喘息的空間，從事一些紓壓活動是很重要的，如果你願意的話，也能試著找信任的人聊聊，或找精神科醫師、心理師述說，將內心的不快都抒發出來，並好好整理自己的情緒和想法，幫助自己重新找到與世界的相處之道，才有力氣再次出發。

□ 如果家人/朋友想自殺怎麼辦？

面對身邊的親友想自殺時，多數時候我們可能會覺得很慌張或害怕，因此可能急於向他講道理或想罵醒他，然而欲自殺的人，其內心有三種信念：現在很痛苦、痛苦不可能變好、痛苦將永無止盡地持續。想像一下，如果你是一隻滾輪上的倉鼠，每天不停地跑呀跑，已經又渴又餓又累，但依舊要繼續跑下去，然而再怎麼努力向前跑，卻都是在原地，永遠都沒有到達終點得以休息的一天，若這時你跟旁邊的倉鼠求助，其他倉鼠只是叫你要珍惜跑滾輪的機會、繼續努力，那你會覺得這一些建議是鼓勵還是壓力呢？

欲自殺者都知道他要好好活下去，但在面對沒有希望的未來，他很難相信未來真的有好轉的一天，身為家人或朋友的你，有兩件事情可以做：第一件事情就是有耐心且不帶批評地傾聽他遇到了什麼事情，不要急著給建議。第二件事情是確認他是否有明確的自殺計畫或行為，了解其危險性，如果有需要也可以找其他信任的親友一起關心欲自殺者，陪伴他一起度過這一個關卡。以下資訊為校內外可利用的相關資源，若有需要皆可去電詢問與協談：

1. 淡江諮商暨職涯輔導組(地點：商管大樓B408；電話：2621-5656#2221、2491、2270)
2. 住家附近的精神科或身心科醫療院所
3. 生命線(輔導協談專線)：1995
4. 張老師服務專線(輔導協談專線)：1980
5. 安心專線(自殺防治專線)：0800-788-995
6. 觀音線(家庭情感關懷專線)：02-2768-7733

推薦閱讀：

給對生命絕望的你：我知道你在求救 by 島本

[https://theinitium.com/article/20160318-notes-](https://theinitium.com/article/20160318-notes-thinkingaboutlife/?utm_medium=copy)

[thinkingaboutlife/?utm_medium=copy](https://theinitium.com/article/20160318-notes-thinkingaboutlife/?utm_medium=copy) □ 端傳媒 Initium Media