

## 壓力與自殺——從一個研究生之死談起 \ 學輔組

專題報導

案例：志華是某系的研究生，在學業的路上，志華一直都是很順利的，從來不曾重考，研究所也是在大學一畢業之後就考上的。家裡成員單純，爸爸、媽媽、加上還在讀高中的妹妹，家庭氛還算和樂，爸媽從小的教育方式也屬開放民主。志華卻在中秋節的前一天選擇了以專業的手法結束了他二十幾年來的生命，他的父母親不敢相信平常待人和善、極具愛心又孝順的兒子，居然使用實驗室施打在動物身上的藥劑，過量注射到自己體內，送醫不治死亡。

我們以為人要自殺，一定會有警訊，我們可以用各種推論來判斷志華為何要自殺？但是，最清楚這整件事情的，只有那個再也回不來的志華知道。

因此，如何去預防自殺的事件？從自己做起！

幾乎天天都有自殺事件的社會新聞當我們的飯前開胃菜，不知道是因為大眾傳播系統的發達，讓我們每天都可以接受到這些駭人聽聞的消息，還是自殺率真的是提高了？

一個研究生的自殺事件比起一般的自殺事件更令人嘆息的原因是：我們認為學歷愈高的人對於生活的壓力「應該」更有調適的能力。也有些人認為，都已經讀到研究所了，生活還有什麼過不去的？大好前途「應該」都等著這些高學歷的人。有人覺得高學歷的人有比較多的社會資源，「應該」可以尋求到比較好的解決之道。這些想法或許有些部份是正確的，但是有絕大部份的事情並不是像我們想像的「應該」要怎麼發生。

反觀我們的家庭教育與學校教育，真正教我們如何調適自己的機會真的是少之又少。

「這種事情忍一忍就過去了，反正現實就是這樣子！」，沒有人教我們如何去面對生活上的壓力。

「分手這種事情每天都發生，你又何必這麼難過呢？天涯何處無芳草嘛！」沒有人告訴我們怎麼去處理悲慟的情緒、失落的感覺，甚至接受我們有傷心的權利。

這些諸如此類的事情都會令我們抓狂，如果不知道怎麼處理的話，就有可能會引起自殺的危機。

自殺的原凶：

自殺的主要原因是「無力感」，當一個人覺得對於某件事情沒有任何辦法可以改變，對於生命失去了控制感，進而覺得生命了無意義，這樣就極有可能會引起自殺的念頭。自殺原因很多，大略包括身體上、心理上及經濟上的壓力。譬如，老人身體健康每下愈況，讓許多老人有輕生的念頭。又如同許多憂鬱的人，對於生活事件覺得無力解決，也想尋死，一求解脫。九二一受災戶面對破碎的家園，面對無力負擔的家庭經濟壓力，所以上吊、跳樓尋短。

因此，如何誠實的面對壓力，處理每天接踵而至的無力感，是二十世紀現代人的必要課題。

如何處理壓力，面對無力感??

壓力人人都有，不同的角色、不同的家庭環境會帶來不同的壓力，不同的年齡也會有不同的壓力，如何處理這些不同形式的壓力，抵抗來自內心的無力感，不妨試試以下的幾點建議：

1. 轉換不同的角色：如果你自己的壓力來源是人，例如，父母親、朋友、男女朋友，可以使用「轉換角色」的方式減輕壓力。找一個安靜的地方，選一個帶給你最大壓力的情境，模仿這個帶給你自己的壓力的人，包括坐姿、語氣、及臉部表情，試著去體會當「施壓」的人的感受，看看你自己有什麼收穫。去體會「施壓」的人是不是也有許多無奈？
2. 記錄自己的情緒指數：當你自己發現自己最近的情緒處於低潮或者不穩定的狀況，請開始去注意特別是什麼時間、什麼事情讓你自己很憂鬱或者脾氣很暴躁？那時候

你腦中飄過什麼樣的想法？把這些觀察到的記下來，想想是不是某些情境讓你特別受不了？

3. 改變想法：告訴自己是有能力的！人生沒有完美的事情，現在自己所受到的壓力，是磨練自己的機會，也因為有這些機會，讓你擁有更多的抗壓技巧。天下沒有什麼「應該」或「絕對」的事，世界也不會因為某人的消失而不再運作，從改變自己開始！

4. 宣洩情緒：千萬別把鬱卒的情緒做成一塊塊的磚頭，疊成一座高牆，情緒到了極點的時候，也只能破牆而出，造成不可收拾的後果。能把情緒宣洩出來是最好的，「哭」是很好抒解壓力的方式，不管你自己躲在家裡哭，或者找個朋友痛哭流涕，相信將鬱卒的情緒發洩出來，可以維持心理的健康。

5. 靜坐或放鬆訓練：每天找個幾分鐘，剛起床的時候也好，睡前的幾分鐘也好，只要找個舒服的姿勢，不一定要坐著或躺著，頭腦不想那些惱人的事情，從調整呼吸開始，再做到臉部、手部放鬆，進而達到全身的放鬆，真正的放鬆會有手腳麻麻的感覺。（若不知道如何做放鬆訓練，請洽B406學輔組。）

6. 運動：現代都市人很少有運動的機會，也因為如此，常有許多情緒在緊湊的生活步調中無法得到抒解。每天找個時間做做運動，或者飯後到附近的公園散散步，這些都有助於身心的健康。

7. 尋求專業的協助：如果壓力還是大過於你所能承受的範圍，或者你願意針對個人的狀況與老師做討論，歡迎你/妳到B406學生輔導組來，我們有專業的輔導老師和您一同來抗壓！

自殺絕對不是一個抗壓的解決之道，如何綻放生命的光彩才是人生的重要課題！