



自殺防治

沈煜棠諮商心理師



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

沈煜棠諮商心理師

<現職>

聽見·覺旅心理諮商所	諮商心理師
回甘心理諮商所	合作心理師
基督教女青年會	合作心理師
中油股份有限公司	合作心理師
台南市政府衛生局	合作心理師
台南市家庭教育中心	合作心理師
新竹市生命線協會EAPC	合作心理師
台南應用科技大學	兼任心理師
長榮大學	兼任心理師



<證照與訓練>

諮商心理師
諮商心理師督導
教育部定講師
華語領隊人員
教育部性平調查人員
NAHA美國一級芳療師
SE身體經驗創傷初階訓
性諮商與成人性諮商訓
人際歷程心理治療培訓

<專長> 員工協助、放鬆舒壓、生涯職涯、自我統整、關係探索、情緒壓力、多元性別、創傷復原、性

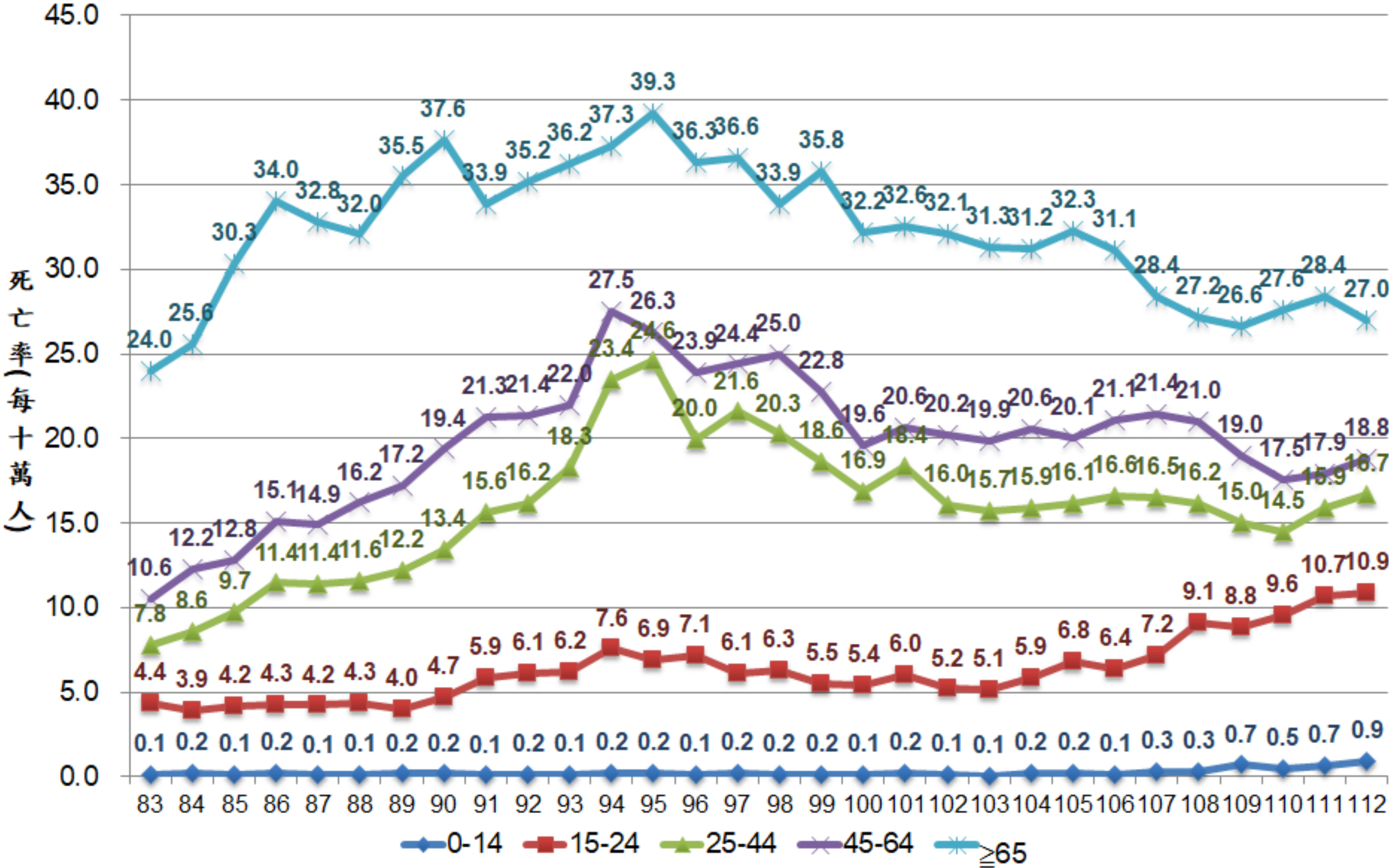


「痛苦唯一的共通點，它是一種無法與人分享的經驗，但從這份無法與人分享的痛苦之中所產生的孤獨，卻是人人相同的。」

—摘錄自嚴寄鎬《痛苦可以分享嗎？》



83-112全國各年齡層自殺死亡率



圖片來源：全國自殺防治中心



不知道死會怎麼樣，我覺得很可怕

雖然很想活著，但我還是要去

死亡本身就是一種目的和絕望



自殺

≠

自傷

明知後果
不可逆
直接間接

自殺計畫
自殺未遂
重大事件
相關疾病

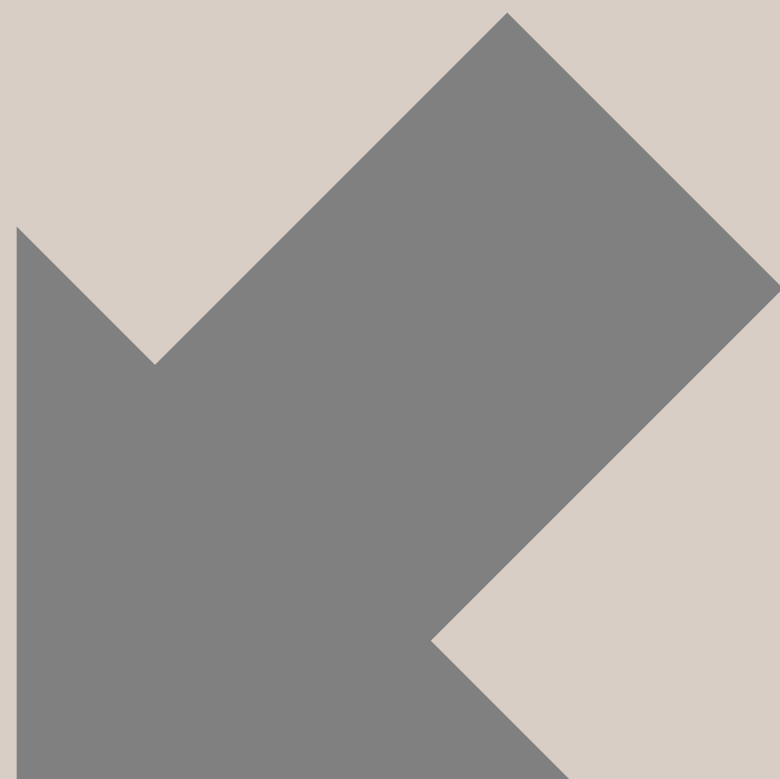
故意傷害
沒有想死
暫時轉移



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



自殺
意念



自殺
行動



自殺
計畫



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

自殺警訊FACT

感覺FELLING

過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒

「事情不可能變好」、「已經沒有什麼好做」、「永遠都沒有希望」

「反正沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」



自殺警訊FACT

行動ACTION

開始有藥物成癮或酒精濫用

談論或撰寫跟死亡或毀滅或消失等情節

情緒變化大、易怒、攻擊、失去原本的興趣」



自殺警訊FACT

改變CHANGE

變得很退縮、厭倦、冷漠、猶豫、有的時候又喧鬧多話

時常無法專心、失眠或嗜睡、食慾不振、暴飲暴食



自殺警訊FACT

徵兆THREATS

言語與威脅：流血多久才會死、我很快就會消失了

計畫與企圖：安排事務或找自殺工具、服藥過量或割腕

我什麼都做不好，我沒有用

我以後不要再給你們添麻煩



自己找事情做啊

你什麼都不缺，你
哪裡過得不好

你怎麼這麼沒用

不要再抱怨了

你要加油啊

你總是這樣會把負
能量傳給別人

不要這麼執著阿

你這樣對得起愛你的人嗎

我都可以，
你為什麼不行

振作好嗎

沒那麼嚴重吧

人生本來就不公平

我們都靠你了

你就是太閒了

你還要在這樣
的狀態多久

你好好的去面對

你可以想開一點

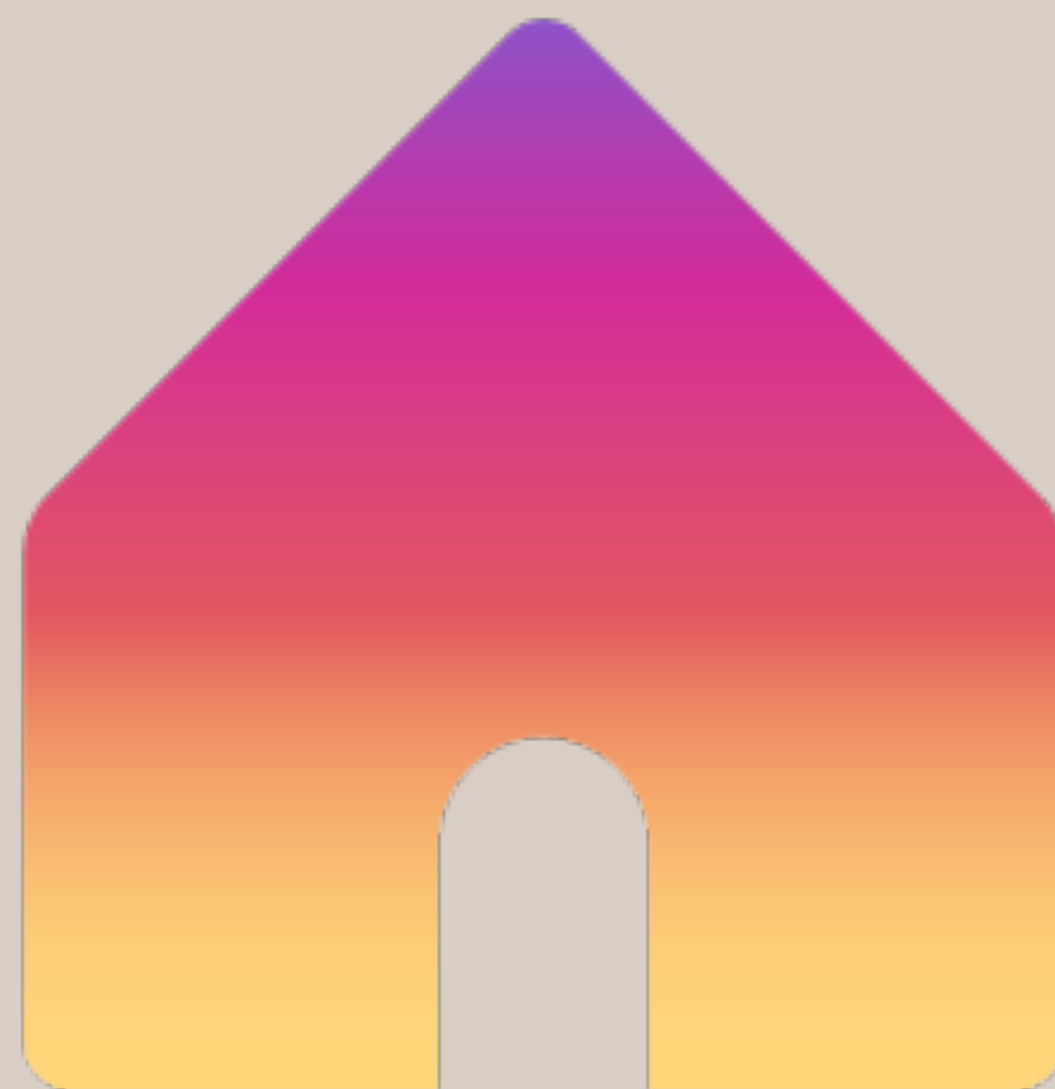
你這樣太自私了吧

你比更多人都幸福

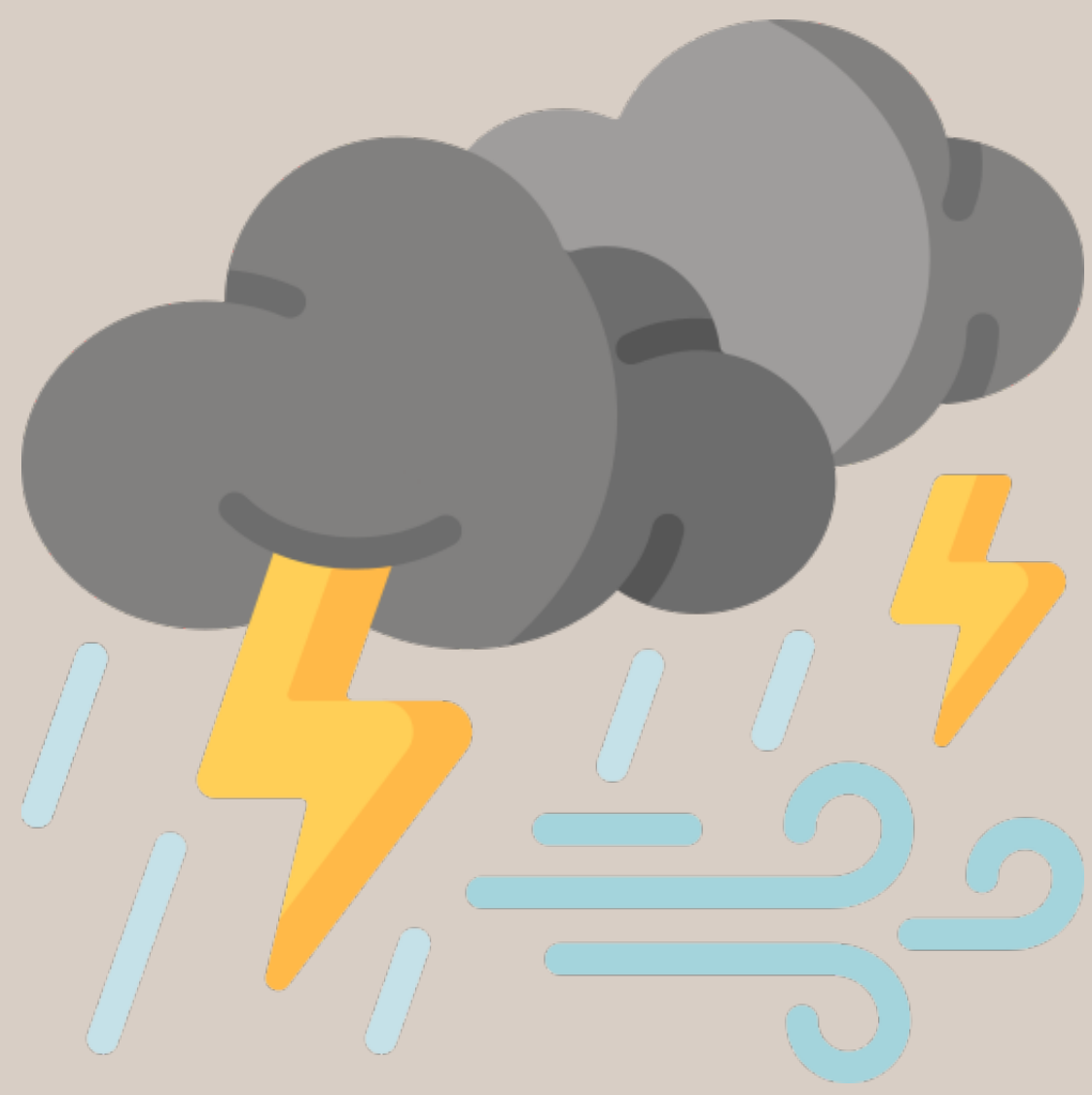




自殺是多重且複雜因子所累積



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



情緒背後的需求



不要被拉進對錯的漩渦

痛苦

累積了許多負向
不被愛不被理解
無法再繼續忍受

各種的努力著
尋求他人關注
放棄比較簡單

希望



限制

憂鬱症發作
高敏感族群
鑽牛角尖者
死活的拉扯



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

Polyvagal Theory Chart of Trauma Response

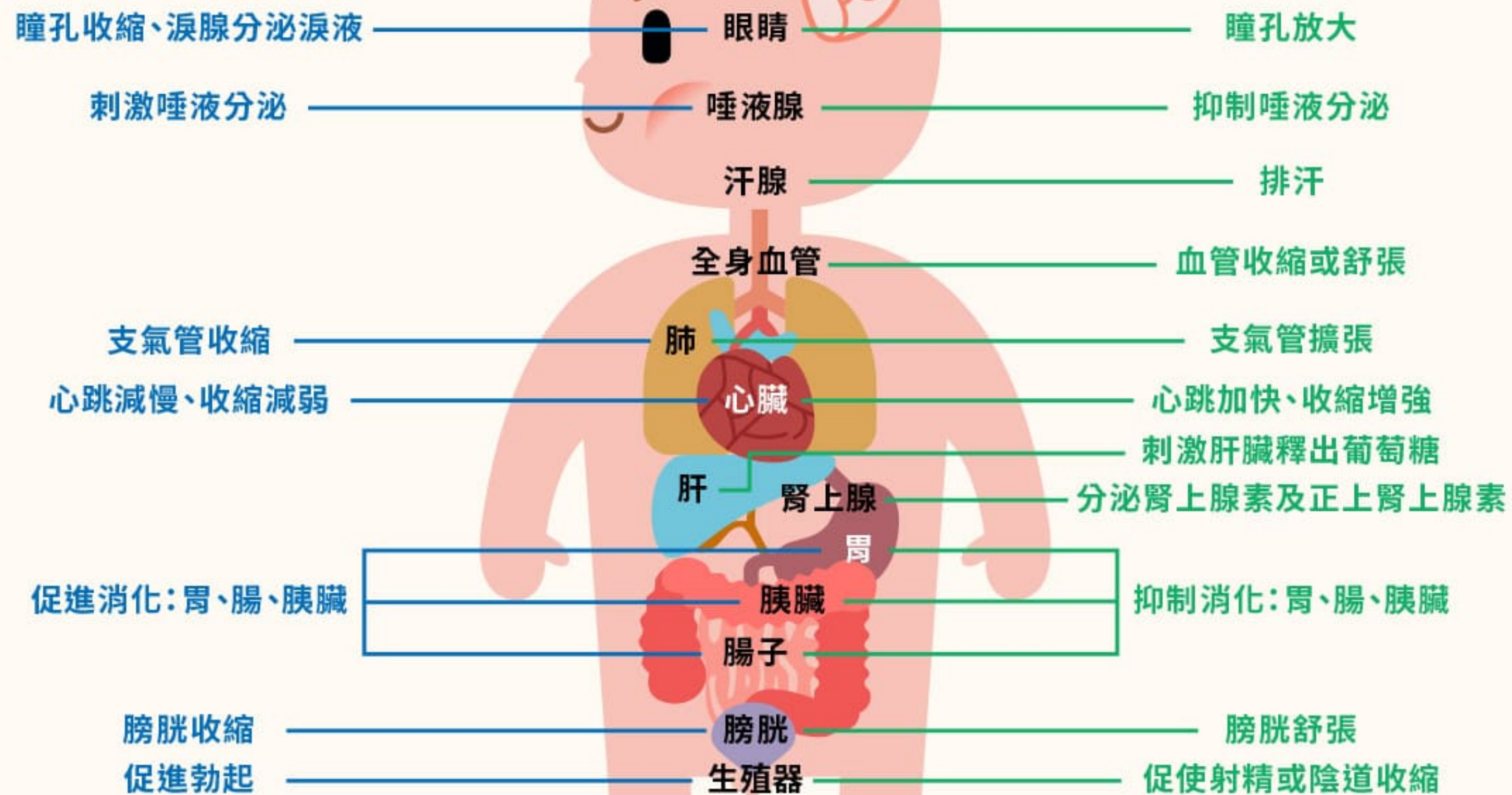


無力
憂鬱
呆滯

自律神經

副交感神經

交感神經



過動
恐慌
狂躁



拉菲爾人本診所
Raphael Humanistic Clinic



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



了解，是一切的基础
同理，是了解的基础

懂一个人其实不太容易
很多时候根本连他自己都不懂





萊納！

醒醒



：站起來吧
萊納



萊納，
你睡吧



：萊納，
你坐啊。

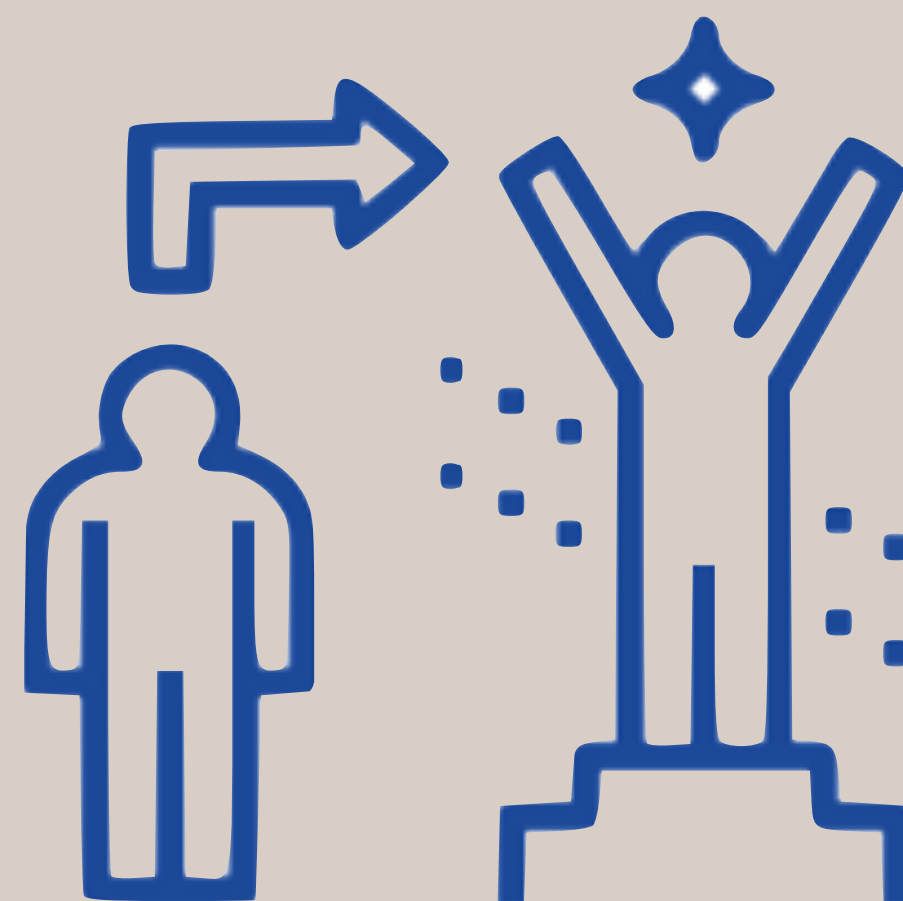


聽見·覺旅
HEARING JOURNEY





Soft skill



Experience



Knowledge

第一部曲
問
主動出擊



第二部曲
應
適當回應



第三部曲
轉
尋求協助





如何關心如何問

你怎麼了？

你還好嗎？





詢問時你要注意！

溫柔且堅定

- 如當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去。
- 如果你無法問關於自殺的問題，找可以提問的人。
 - 如何問是其次，重點是「你問了」。

時機與地點

- 隱私的的地方談
- 為這個談話撥出一段空檔，傾聽能救人一命。
- 要有「可能是唯一一次幫助的機會」的認知。





母湯阿內做

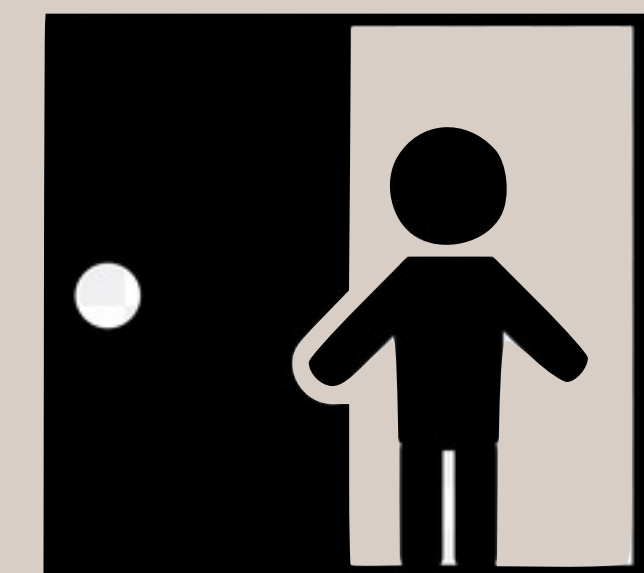
- 不要對自殺意念或行為以半開玩笑的方式詢問：
「你該不會想要自殺吧？」
「不要跟我說你想自殺喔！」
- 不要太急著提供問題的解決方法
- 不要發誓保守秘密
- 不要爭辯自殺是對或錯
- 不要使自殺者增加罪惡感





當有人說

「對生活厭倦」、「沒有活下去的意義」



更重要的是聆聽

為什麼他會這樣想



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



你可以這樣做

你怎麼了！

發生什麼事情了？

還好嗎？感覺你遇到了些事情





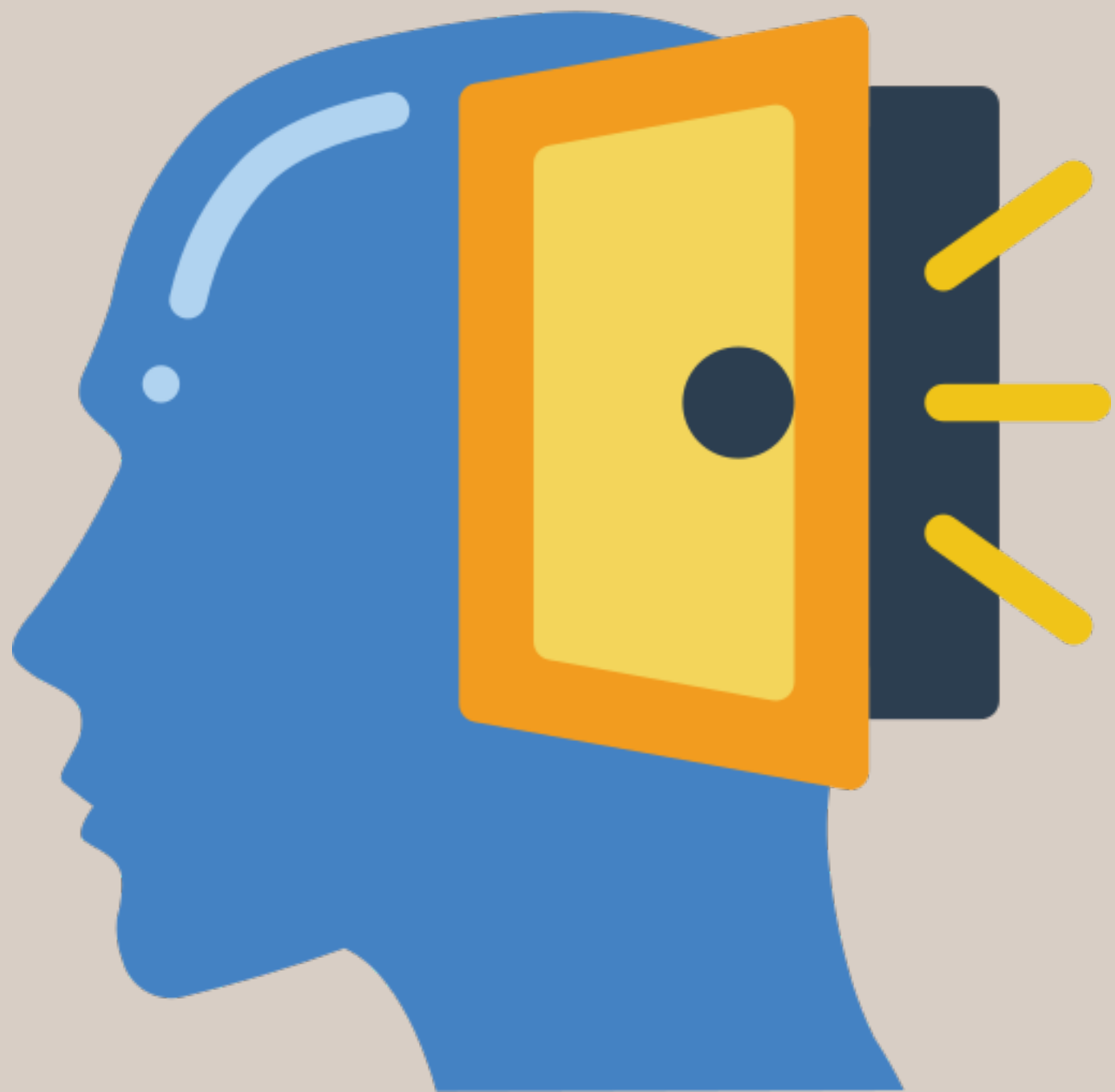
你還可以這樣做

將你的身體轉正
可以身體向前傾
態度認真地看著他
聆聽他的感受與想法





你可以這樣想



先不要放入太多的預設立場
先從同理和理解的角度開始
真正了解他所遭遇到的困境

他一定有他為難之處





你可以這樣說

你不會是一個人的
謝謝你讓我知道這些
這段時間真的辛苦你了
我可以陪你一起去處理



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



你不可以這樣說

- 太常打斷他們說話
- 顯露震驚或情緒激動
- 表達自己很忙
- 擺出恩賜的態度
- 問大量的問題
- 做出突兀或含糊不清的評論



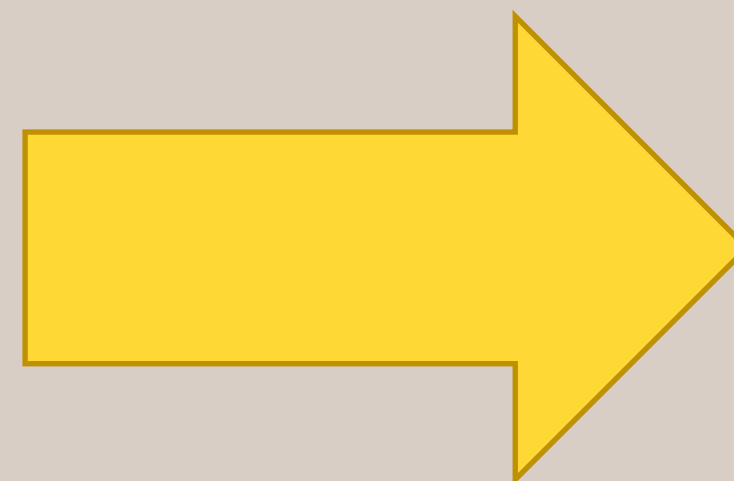


當問題已經超出負荷
每個人的能力也有限
就需要有更多的資源進來

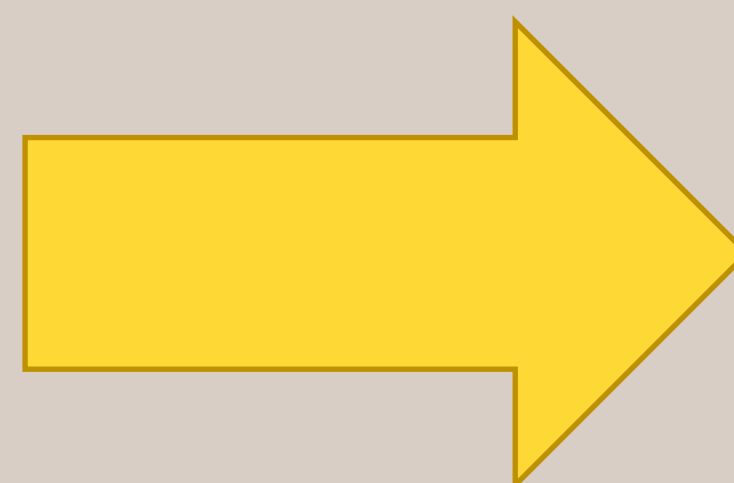




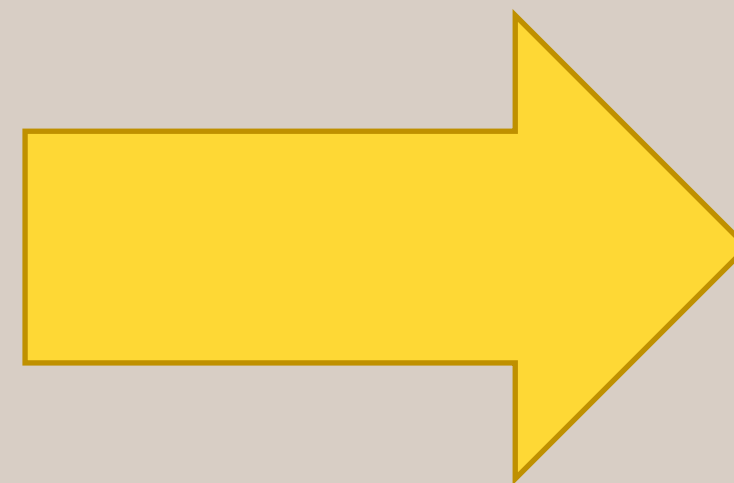
確認支持系統



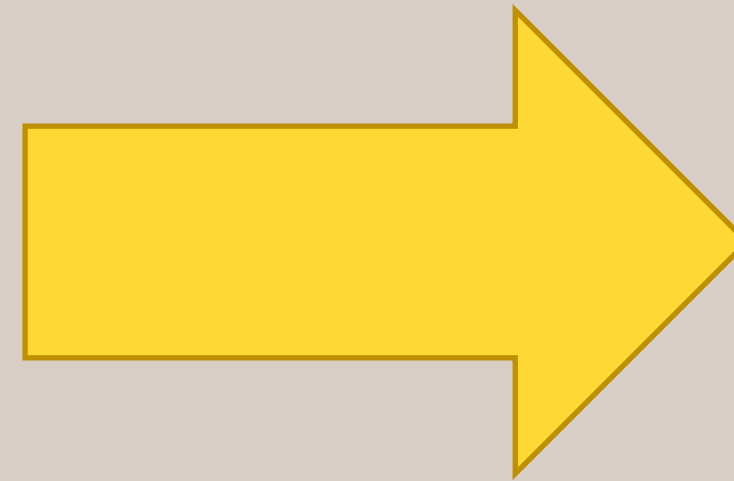
家人



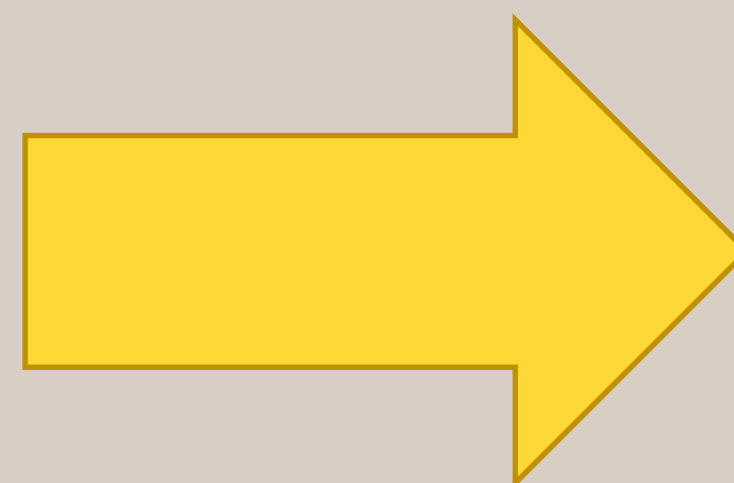
伴侶



朋友



同事



寵物



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



有以下狀況的時候不妨這麼做

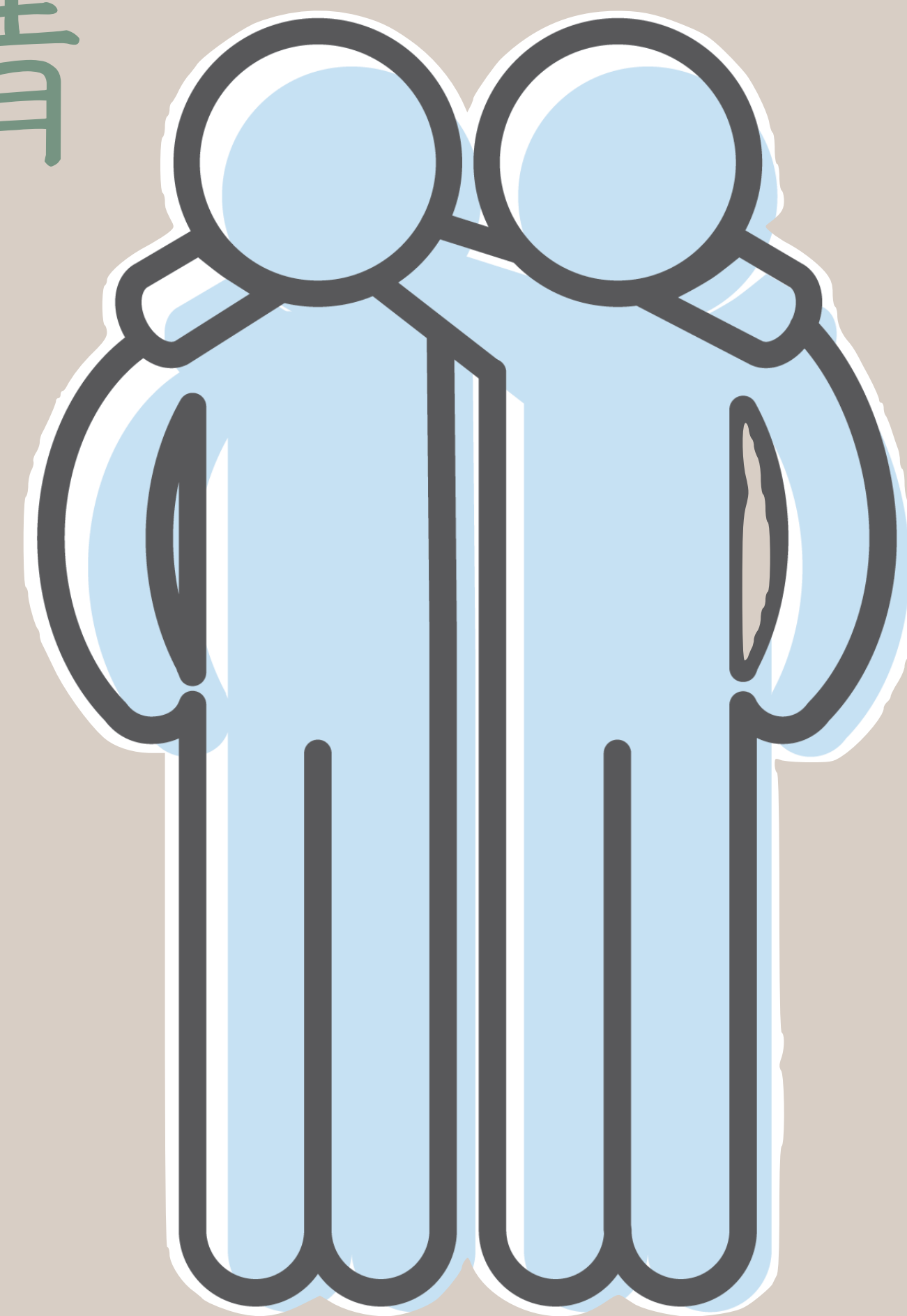
- 懷疑可能具有潛在的精神疾病者
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超乎助人者的能力
- 社會資源或支持不足夠
- 你已無法承受他的情緒



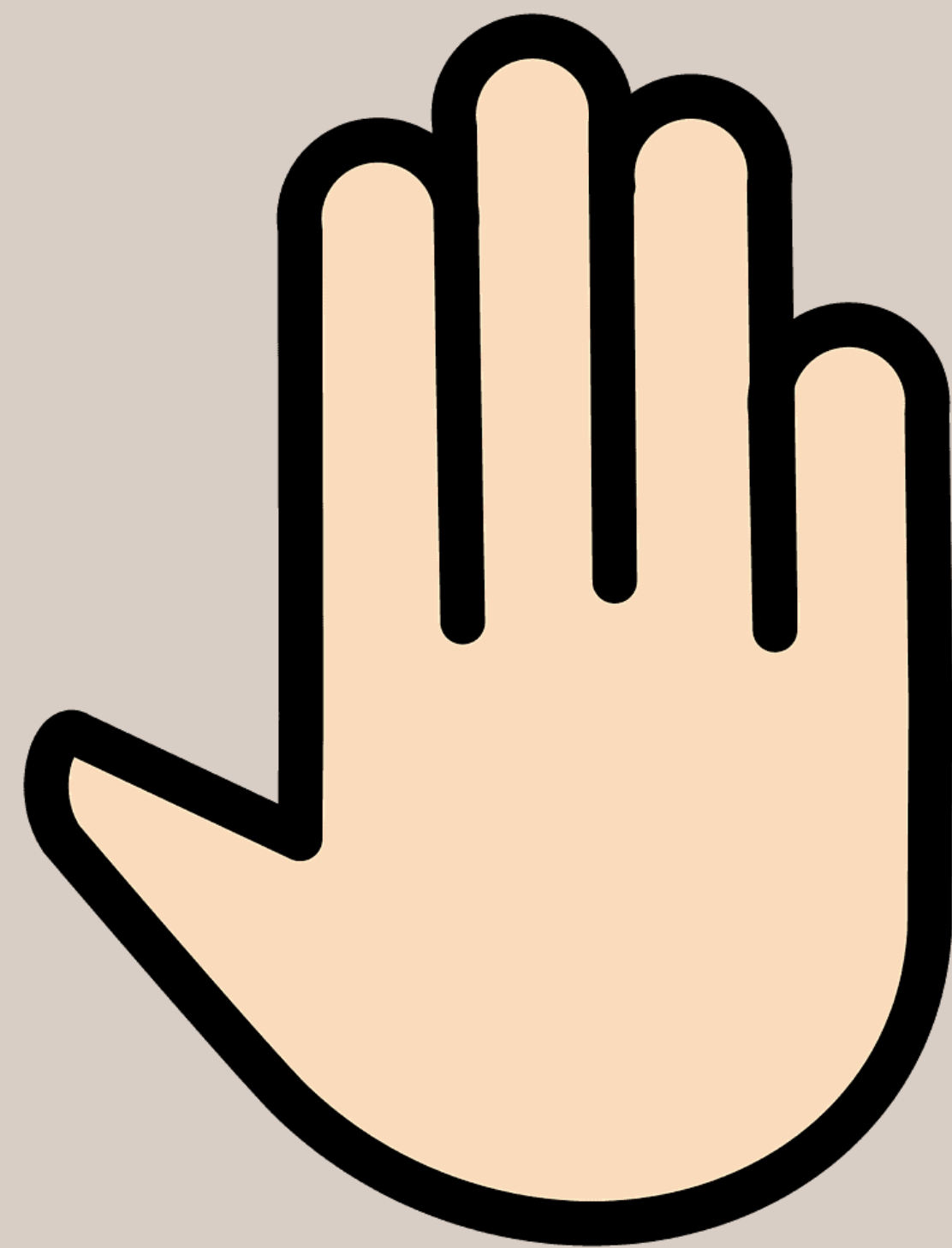


需要注意的事情

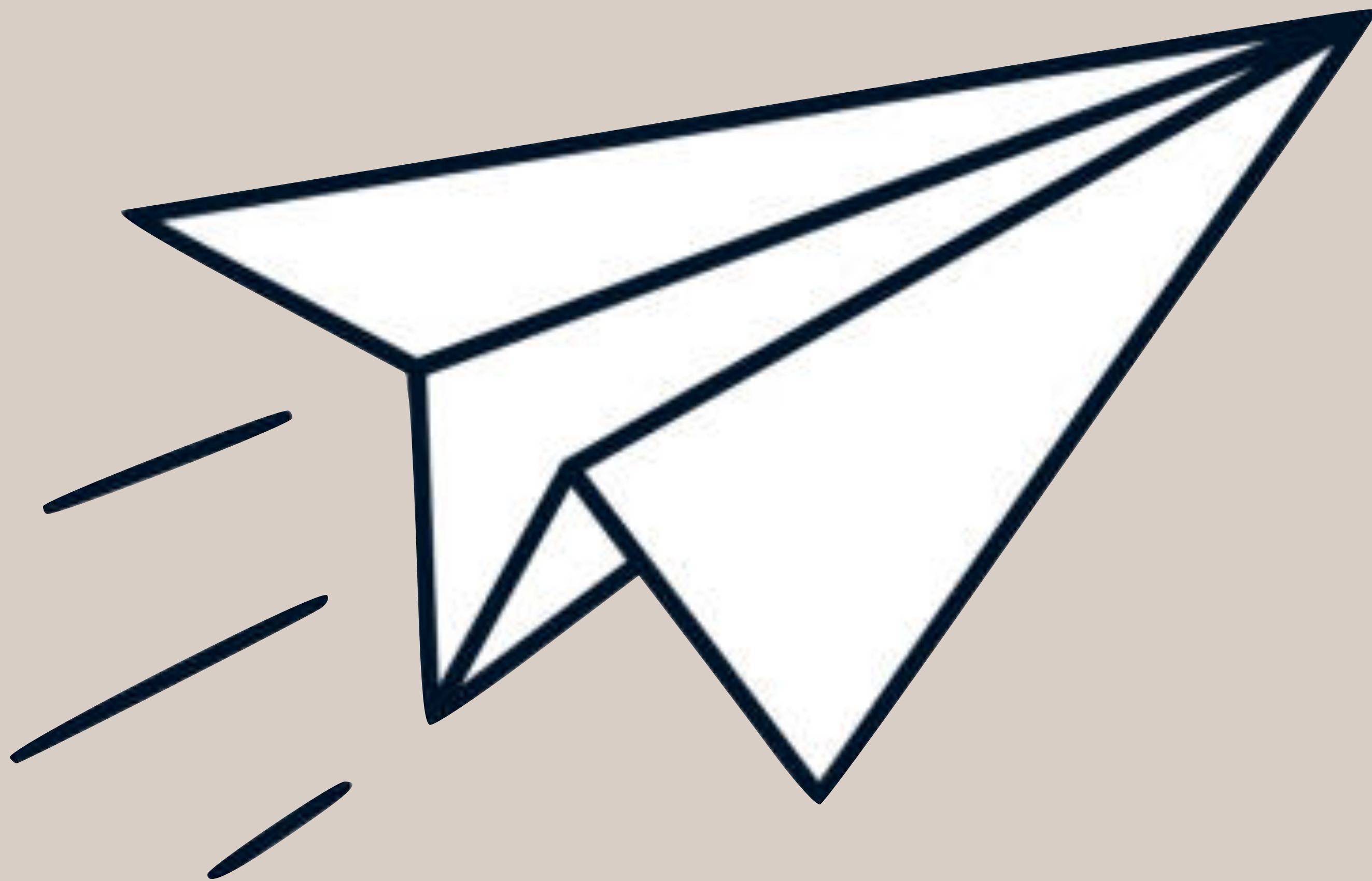
你不是他的拯救者
你不是他的解決者
你不是他的救世主
但你可以是
傾聽者、陪伴者



- 大拇指：賞識自己的優點
- 食指：我想前往的目標
- 中指：讓你憤怒的事情
- 無名指：對自己重要的人
- 小拇指：在心中無法忘懷



寫下你聽過最暖心or
你期待別人在你低潮時
說的話或做的事



身體經驗回到當下



聽見·覺旅
HEARING JOURNEY

視覺：看到身邊的安全感
聽覺：建立不同情緒歌單
嗅覺：嗅聞不同味道連結
觸覺：撫摸不同材質安全
味覺：找到屬於你的味道

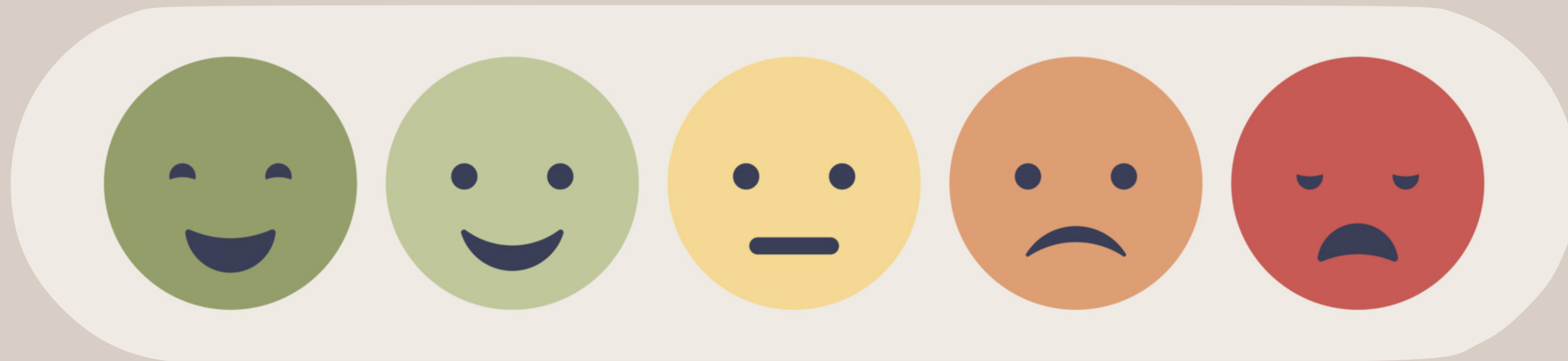
適時的暫停



放鬆 & 安撫

呼吸練習、伸展運動、冥想引導

追蹤自己的感覺

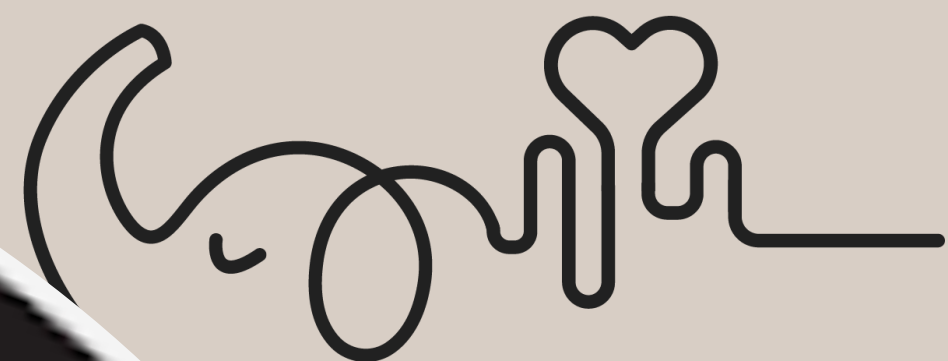


內外在資源

自我安定

維持人際





聽見·覺旅
HEARING JOURNEY



發現

新事物

在你的安全小空間
適時的發洩

吃飯、睡覺、休息

解決的方法總會比
問題還要來得多

相關求助管道

113 24 小時全國保護專線

1925 安心專線 全年無休 24小時 心理諮詢

1995 生命線

1980 張老師專線

(06)298-8995 台南市家庭暴力暨性侵害防治中心

(06) 312-9926 台南市家庭教育服務中心

(06) 204-3628 臺南市婦幼警察隊



台南市衛生局
心理健康資源

聽見 · 覺旅心理諮商所

- 地址：台南市安平區郡平路305號
- 信箱：service@hearing-journey.com
- 電話：0978-461-808
- LINE：@757nibqz
- 營業：9am-9pm



聽見 · 覺旅
HEARING JOURNEY



相信自己
&
保持熱情

