

篇名

青少年自殺的原因及解決方法

邱璿。屏北高中。1年1班。25號。

壹●前言.

劉俠「生之歌」曾寫道：「一粒貌不驚人的種子，往往隱藏著一個花季的燦爛。一條醜陋的毛蟲，可能蛻變為一隻五色斑斕的彩蝶。因為，生命本身就是一樁奇蹟。」，劉俠因罹患類風濕性關節炎，從小就飽受病痛的折磨。然而他卻珍惜自己的生命，反之，現金社會的青少年，不愛惜自己的生命，遇到一些想不開的事，就以輕生來解決，近年來青少年的自殺率逐漸提高，在台灣地區，自殺約佔死亡人數的百分之二，自民國八十六年起，自殺已名列十大死亡原因之中。尤其在青少年(十五至二十四歲)的死亡原因中，高居第三名，更是引起社會大眾的關切。本研究的目的就是爲了要探討青少年爲何會自殺？根據一些研究報告、報紙，說明了青少年自殺的原因大部分來自於生活中的壓力，而這些壓力又從哪裡來？以及自殺的原因普遍是因爲什麼？青少年對於自殺的看法又是什麼？與青少年本身的情緒影響，或者人格特質，有無密切的關係？

貳●正文

一、自殺與壓力的關係

A 何謂自殺

自殺是一個人，以自己的意願與手段結束自己的生命，它是一種人類生理、心理、家庭、社會關係及精神等各種因素混雜而產生的偏差社會行爲，它也是一種溝通方式，有人藉由它來傳達情緒、控制人、換取某種利益（精神上或實質上的），更有可能是爲了逃避內心深處的罪惡感及無價值感。（註一）

B 何謂壓力

壓力其實是人體對任何需求所表現出來的一種反應，所以日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗，均可視之爲壓力。從這個角度來看壓力並非壞事，因爲人

體的運作本來就是各種壓力的承受與排解，壓力會使人更具生命力，或在壓力之下激發潛能而表現更好。壓力之所以危害人體，是在壓力過大，或持續過久，或次數（發生頻率）過多時，尤其當壓力集於某一特定器官或機能時，危害更大。

(註二)

C 壓力與自殺

當壓力過大、或持續過久時，就會導致一些負面的影響，例如：不好的想法，為了逃避選擇自殺方式的很多，因此，自殺與壓力的關係非常密切，有壓力的累積，才會有自殺的想法，所以適當的紓解壓力，可以說是遠離自殺的最好方法。

二、青少年自殺的三大原因歸納

1. 個人方面

極多數自殺死亡個案，患有精神科疾病。而罹患嚴重身體疾病者，亦有較高的自殺危險。此外，個人情緒管理及壓力因應能力之缺乏，使得許多現代人禁不起挫折打擊而自殺。(註三)

A 患有憂鬱症的青少年

有的青少年本身為憂鬱症患者，憂鬱症就是一種陰霾般的低潮情緒籠罩的心理疾病，人的心情起伏變化很大，加上生活中的一些壓力因子，難免會有低落、消沈、沮喪的時候；而憂鬱症患者無法調適心中的低落，患者的不愉快便會一直存在患者的身上，久之會有想不開的念頭，倒置以自殺結束生命的行爲。

B 課業壓力與人際關係

在升學壓力的環境下、學校成績不如預期...等，學校課業的失敗會使正值青少年的人自尊受損、感到無望及覺得自己無價值，通常因課業壓力的青少年會自殺是因為缺乏自信，以及無家人師長的支持所導致；在人際方面，重要他人的離去會使個體產生失落感，以及朋友之間的爭吵，與情侶分手，都是導致青少年自殺的原因。

C 身體上的障礙

有些青少年因為先天性的身體障礙，或者因一些意外所造成的身體殘缺也是一種青少年自殺的因子，害怕外界的異樣眼光和排擠，以及言語上的歧視等，都會造成青少年心中的恐懼及不舒服，使他們沒有勇氣活下去的念頭，認為活下去對他來說無意義，有些青少年則是不希望對他人造成負擔，而選擇自殺。

2. 家庭方面

A 父母離異影響青少年的自殺

最近社會的離婚率也逐漸偏高，然而離婚也許對雙方來說是一個解脫對方的最好辦法，但是對於青少年說，一個不完整的家庭，是會影響一個青少年整個的身心發展，作家張曼娟寫的一本書海水正藍裡頭寫到有個小孩因為父母離異，想念媽媽，認為人死亡之後，身上會長出一對翅膀，飛到想要尋找的親人身邊，因此他選擇了在海邊自殺，財團法人心理衛生組網站有一位 15 歲的女青少年，自從父母離異之後，開始出現一些自殘行為，由這些例子，可知父母離異是青少年自殺原因的其中之一。

B 其他家庭因素

其他的家庭因素包括家庭的經濟狀況(例如：父母失業、低收入戶...等)、父母本身有自殺行為的現象、青少年與家人之間的相處關係、家庭有發生家暴、父母的管教不當。

3. 社會方面

缺乏社會支持系統、無業、及最近經歷重要他人的分離或死亡等等，已被指出確實與自殺死亡的危險性有關。(註三)

A 媒體播報不當造成青少年的自殺

現今許多青少年自殺的原因是從媒體上所學習模仿的，每天的新聞一打開，不是自殺就是一些負面的新聞，媒體提供我們許多資訊，在許多方面都扮演著關鍵角色，有時提供的資訊是正面的，有時是負面的，正面的報導(例如教導青少年如何舒緩壓力，如何愛惜生命等)，會帶給社會良好的現象，但往往數量都比較少，負面的(例如播報一些自殺事件等)反而導致許多人(尤其是青少年)一個不良的示範，卻是播報數量最多的，媒體也是扮演教育的角色，因此媒體應該在報導自殺方面要有個負責任的態度。電視上的連續劇，往往會教導一些錯誤觀念，裡頭的主角遇到挫折或者是感情之間的問題，不是跳樓就是割腕輕生，這些會導致青少

年的觀念錯誤，會使青少年學習效仿，當他們遇到類似問題時，就會認為電視上的都是正確的解決方法，導致悲劇發生，所以選擇電視媒體時，要加以慎選，以免導致青少年自殺。

B 因社會條件而被迫自殺的情形

社會的反對與支持也是影響青少年自殺的其中之一，當做一件事情時，往往必須承受社會的輿論，社會通常都是以大多數人的觀點去評論一件事的對或錯，然而少數人的意見卻不怎麼去傾聽，因此有些青少年會因為得不到社會大眾的支持，而感到無助、沮喪，最後走上不歸之路。

法國社會學大師涂爾幹(E, Durkheim)所提出的反對自殺先天因素的論調，根據他提出的四種自殺類型:

自我式自殺(egoistic suicide):屬於社會適應困難者。

利他式自殺(altruistic suicide):則為過度認同與共鳴導致個人之犧牲。

迷亂式自殺(anemic suicide):是社會失序、規範崩潰的狀態下引發個人失去自我控制。

宿命式自殺(fatalism suicide):是強烈的社會規範促使個人自我抑制過甚。

(註四)

由以上幾點說明了社會也是影響自殺的因素，何況青少年年紀輕輕剛踏進社會假使沒有得到社會的支持，會導致心中挫折，再加上沒有適當的調適心中的壓力，最後以自殺方式解決，造成悲劇，社會影響的因素頗大，且社會與我們接觸很多，我們時時刻刻都是與社會共存的。

三、如何幫助青少年脫離自殺的危機

1. 個人、家庭、社會三大成面

青少年會有自殺的想法往往都是由最基本的壓力慢慢累積所造成，這些壓力包括個人、家庭、及社會三大成面，因此幫助他們必須先從個人方面開始，由旁人的溝通，建立起他們的心理，在經由父母師長的協助與鼓勵，不要責罵，以及社會團體的服務幫忙，慢慢的帶領他們走出想自殺的負面想法。媒體要有負起責任的態度，盡量刪除一些負面的新聞，提供正面的、良好的，父母也須幫助青少年慎選良好的節目，多帶青少年到戶外踏青，盡量遠離電腦及電視。

2 釋放自己的壓力

A 瞭解你處理壓力的特性

當發現有壓力時，可以是著用這些方法

- a 不斷地深呼吸。
- b 自信地面對。研究顯示，樂觀者比悲觀者更能夠處理壓力。
- c 保持平衡地站立。
- d 肌肉放鬆。
- e 運用意志力控制。把你的思想集中在解決壓力的情形和選擇方法上。(註五)

B 擺脫忿怒的情緒

忿怒本身是無害的。但我們可以用什麼方式去表達—或壓抑？處理忿怒的最好方法是什麼呢？傳統的智慧認為，將忿怒發洩出來，使情緒有紓發的管道是健康的方法。另一方面，庫伯則建議「反省對付的方法」—不需藉由身體或言語上的敵意行為，便可以瞭解忿怒。(註五)

C 打破因壓力而無法入睡的惡性循環

缺乏適當的睡眠—會讓你情緒低落、易怒、容易生病，並且讓每天的壓力來源都糾纏著你。如果你在晚上睡了一兩個小時就醒過來，並且在腦中纏繞著公司和家裡的事，這裡有一些方法來幫助你解決問題：

- a 養成每天固定的睡眠習慣。這樣會提醒你的腦子，該是休息的時間了。
- b 不要喝酒或喝含咖啡因的飲料，而且不要抽煙，這些都會使你無法入睡。
- c 在睡前做些平靜的事，不要看充滿暴力的電影，或讀有複雜情節的書，如謀殺的推理小說。
- d 讓你的房間只是用來睡覺。
- e 在白天，特別是在睡覺前，確實練習放鬆的方法。(註五)

D 選擇適合自己的環境

選擇適合自己的生活環境，有助於增強你抵抗壓力的能力。同時也可以讓你時時刻刻感覺輕鬆自在。(註五)

E 自我鼓勵

如果你經常或總是因為發生問題，而譴責自己，甚至當它們並不是你的錯時，你可能會認為自己有一種負面的罪惡感。而這種罪惡感往往是壓力的來源。相反地，你應該試著用正面的方式告訴自己，必要時在鏡子前練習。告訴你自己「做得好」或「你將難纏的局面控制的得很好」。慢慢地，正面的說法會變得自動出現，同時也會增加你的自尊心及適應壓力的能力。(註五)

F 回饋你自己

報酬－工作基準的回報－是一種壓力管理的批判性構成要素。它們有釋放安多芬素（減低疼痛，並且幫助我們感覺舒服的荷爾蒙）的正面心理結果，這樣便能緩和我們的壓力。我們會建議你哪些回饋的種類呢？基本上，只要是任何你喜歡或讓你微笑的活動或情形，皆是很好的回饋。(註五)

G 寫出被壓抑的情緒

每天寫下你的感覺，能夠幫助你解除因為失業、婚姻問題、對朋友或家人生氣，或者忍受其他受創經驗所造成的情緒壓力。這個方法對些無法說出他的問題與憂慮或者內心情緒反應的人，特別有幫助。它對那些不能立刻找到聽眾的人，也很有幫助。(註五)

H 不要太完美主義

你會延遲計劃的開始，只是因為你知道它們無法被完美地完成嗎？你會對每件計劃的正確性感到高度焦慮嗎？你是否會開始著手，然後修改，並且再修正，直到錯過了你的最終期限，如果你是這樣的話，那麼你就是有完美主義的傾向。它是一種促成不同壓力產生的習慣，包括拖延、防禦、害怕、罪惡感和無法擔當重任。打破完美主義，需要對你的待辦事項表加以管理。不管你是在家中或辦公室，確定出你有多少時間，然後分析在完成的目標中，必須具備什麼樣程度的品質。(註五)

I 腳步放慢

試著用一種放鬆，較慢的方式行動，說話，並且看看是否會讓你的壓力退去。奧瑪加研究機構的主任史帝方·瑞斯蕭芬（Stephan Rechtschaffen）提出了這些慢下來的方法：

a 每小時的時速降低十英哩，特別留意在你並不趕時間，卻還開的很快時，就要放慢速度。

b 在你用餐之前，先在桌子前暫停一下，做感恩禱告，或者只是安靜地坐著，讓我們好好地品嚐食物，來取代狼吞虎嚥。當你吃飯時，有意地比平常更慢地咀嚼你的食物。

c 在你要駛進房子之前，先在車道上等待五分鐘，聽聽音樂，然後放鬆，平靜地駛進屋內。

d 下班後沖個澡，這樣會使你放鬆，而且它表示著你工作環境的改變。

e 在接電話之前，讓它多響幾聲。當鈴響第一聲，便快速地從房間跑去接電話，往往會引起壓力。(註五)

J 其他：降低不確定性、渡假等

如果一個人知道預估的事件將會是如何地糟糕時，那他或她就會比知道只是等著有不好事情發生的某人，得到較少的壓力反應。更進一步地說，只是缺少預測，就足以造成壓力。

另一個減輕不確定性的方法，就是避免在有壓力的時候任意改變。只做一個你必須要做的改變，並且服從所做選擇—像搬新家—直到能將你的壓力控制住為止。改變可以是健康的，但它也會造成驚訝。你需要記住，壓力是累積的，而且即使是良好的壓力，也會加在你所有的壓力之上，渡個假的真正含義是從「空間」這個字引申出來的：空的時間或沒有計劃的時間。它是一種用來透視你每天生活的理想時刻，並且有幾天的時間把壓力擱在一旁。一個完全不同的景物是相當重要的，渡假或換個新環境。利用休假在家工作的人，幾乎沒有再充電，但如果他們在同樣的時刻出去渡假，就能夠再充電。(註五)

參●結論

青少年們，自殺不是一條唯一可以解決的道路，沒有什麼事情是不能解決的，不管是家庭、個人、或者是社會方面的壓力，都有辦法可以解決，適當的作息，給予自己信心，多鼓勵自己，要多愛惜自己的生命，每個人都是上帝所賜予的，每個人都是獨一無二的，有健全的身體更要好好把握，有殘缺的，也要像前看，活出自信，創造出一個多采多姿的生命，相信自己是最好的，假使壓力大到不行，也可以尋求師長的協助、父母的幫忙，有壓力就說出口，不要憋在心中，凡使樂觀，往好處想，不要有輕生的念頭。

肆●引註資料

註一：

青少年自殺~兒童心智科 張學岑醫師

[http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_CHL\(Suicide\).htm](http://www.cgmh.com.tw/intr/intr2/c3360/E_CHL(Suicide).htm)

註二：

何謂壓力

<http://summer.ntua.edu.tw/~t0336/pressure.htm>

註三：淺談自殺青少年的第三號殺手◆精神科 楊尙儒 主治醫師(92年12月)
<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9212/14.htm>

註四：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1005031206807&q=1008011205994&p=自殺>

註五：

台北仁濟療養院新莊分院如何做好壓力調適，增進身心健康

心理衛生科 謝文傑心理師譯 <http://www.psychpark.org/psy/adjust.asp>