



臺中市112年度友善校園學生事務與輔導工作  
公私立高級中等學校學務主任暨輔導主任會議

「心傷」誰人知~

談青少年自傷防治與輔導策略

王智誼 諮商心理師

112.8.21

# 十大死因年輕人自殺排名往前

# 女比男嚴重！

## 心健司揭3大肇因

生活 2023/06/12 11:06

分享

分享

加入好友


【記者林志怡／台北報導】衛福部今公布國人十大死因，其中年輕族群死因方面以「事故傷害」與「自殺」排名較為靠前，針對國內自殺樣態，心健司長陳亮妤表示，青少年女性嚴重於青少年男性是global性的趨勢，主要原因可能與網路使用、家庭環境、精神科共病有關。

就死亡年齡來看，呂淑君表示，對年輕族群來說，「事故傷害」與「自殺」排名較為靠前，1至14歲及15至24歲年齡組事故傷害死亡皆排名第一，15至24歲及25至44歲年齡組自殺死亡皆排名第2。

至於111年自殺死亡樣態，呂淑君解釋，111年自殺死亡人數3,787人，較110年增202人（增5.6%）；死亡率每十萬人口16.2人，較前一年上升0.9人，111年自殺死亡人數、死亡率均較疫情前的108年略有下降，但各年齡層自殺死亡率仍較110年增加，尤其15至24歲、65歲以上自殺死亡率回到疫情前的水平，年輕族群、年長者自殺問題需持續關注。

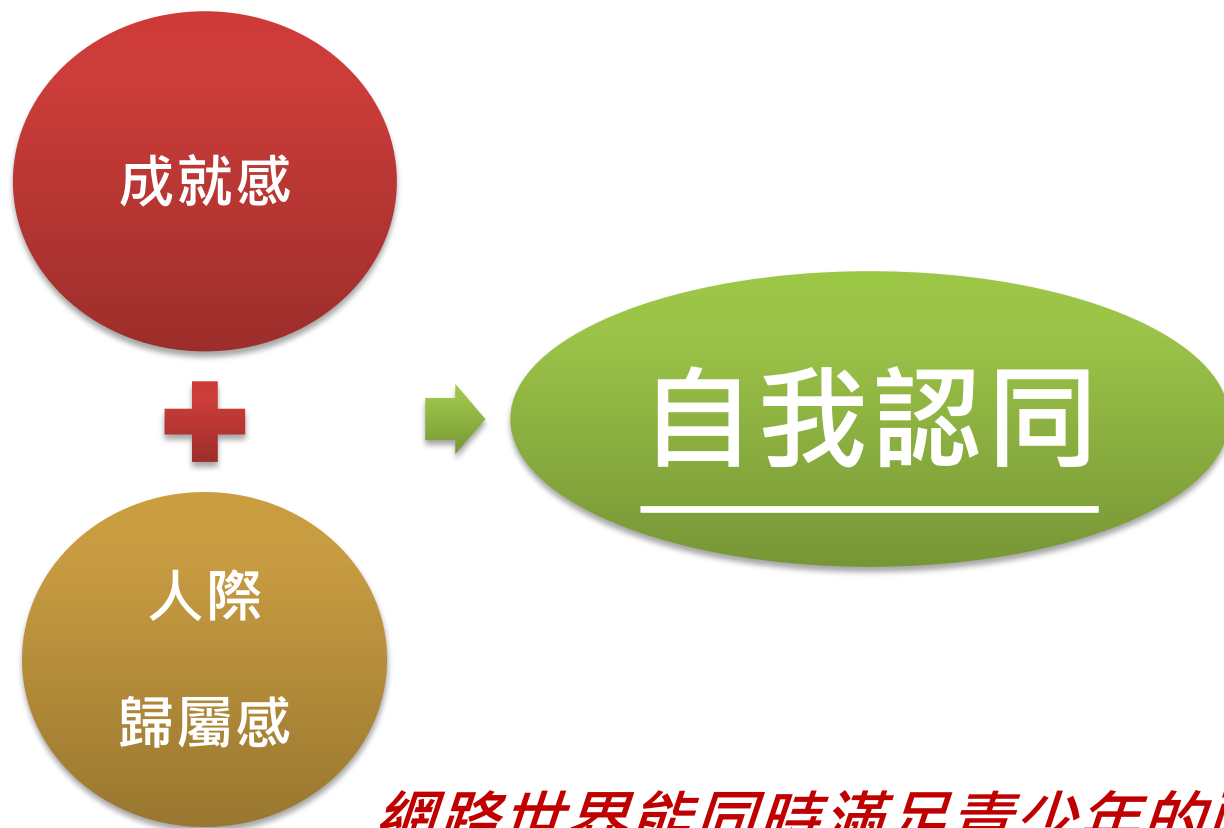
對於自殺死亡相關議題，陳亮妤表示，全世界目前出現15至20歲自殺死亡略逐漸上升的趨勢，目前就世界各國數據方面，台灣略優於美國、加拿大、紐西蘭、韓國、日本，但與英國相比仍有待加強，其中自殺情況青少年女性嚴重於青少年男性是global性的，心健司分析可能有三大原因，一是與網路使用相關，但實際內容有待分析，另一方面則是家庭環境，如家中出現離婚、家庭糾紛等均會增加風險，再者是精神科共病等因素。

# 精神疾病診斷準則手冊(DSM)

- 思覺失調症及相關疾患
  - 情感性疾患: 躁鬱症, 憂鬱症
  - 人格疾患 ( 反社會.邊緣型人格...等 )
  - 源自於兒童及青少年期之疾患: 自閉症, 過動症
  - 焦慮疾患
  - 飲食相關疾患: 厭食症, 暴食症
  - 解離性疾患
- 



# 自我認同：我是一個怎麼樣的人？



網路世界能同時滿足青少年的兩大心理需求

特性：立即回饋滿足.同溫層社群性.聲光刺激.便利

網路世界超乎想像，尤其是渲染效應





# 常見自傷學生的形式與內心世界

- 形式：網路留遺言、割手或其他部位、吞藥...還有嗎？
- 還有激烈一點的：燒炭、跳（墜）樓、上吊
- 還是以割手居多，大多是憂鬱、負向情緒無法排解的問題
  
- 掌握人生/感到價值需求受挫，人際/親密關係不佳
- 形成負向認知三角：對「自己、周遭人事物、未來」皆感到絕望
  
- 為何是割手？
- 1.負向情緒隨著血液流出得到抒發
- 2.有控制感，無論如何，割了就流出來
- 情緒強度太高，割手真的不會痛或證明我存在...



## 面對學生自傷或有自殺意念時，該如何處理？

- 當教師得知學生有自傷行為，除了通報外還要做的處理！
- 狀況一：關心學生後，學生說：「老師，你千萬不可以跟我爸媽或家人說，不然我就完蛋了或做給你看看！」
- 狀況二：關心學生後，告知將進行通報，學生說「老師，如果你通報，我就完蛋了或做給你看看！」
- 基本回應原則與句型：（1問.2應3.轉介）
- 謝謝你信任老師，除了我，還有其他人知道嗎？
- 這件事第一次發生嗎？有類似的狀況，不然你怎麼知道完蛋了？
- 你最擔心顧慮的是什麼？老師可以幫忙的是什麼？(轉介.團隊合作)



# 創傷的影響：腐蝕五項基本人性需求

( Dena Rosenbloom ; Mary Beth Williams 。 2000 )

安全

信任

掌握人生

感到價值

與人親近



# 身為教師，如何面對有創傷而心傷學生？



- 先調整一下心態，他們不一定會哭哭啼啼...
- 迎合、討好、奉承...
- 試探、越線、操弄，惹怒...都有可能
- 因無好客體而長成的主體，進而根深蒂固的負向人際模式
- 教師需要檢視自己的反移情，被挑起的各種情緒...真的很不容易，但，學生真的不是故意要針對你...而是不由自主



# 身為教師，該怎麼處理？

- 真的不要情緒失控，也不要說「別想太多，想開點就好了」
- 不同的應對方式：跳脫過去負向人際歷程的惡性循環
- 教師角色像「麥飯石」：檢視此類型學生的移情與自己的反移情，當個好客體，涵容學生的壞主體，慢慢長出好主體。
- 建立界線與規範，接納自己的限制與底限。
- 必要時，轉介.冷處理不是壞事，退一步不代表輸了。而是「正向管教」的開始，以新的角度看待彼此，成為「資源守護者」。

# 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

## 簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

### ★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

## 得分說明



# 謝謝各位教師的投入

- 問題與回饋
- 在教育.輔導的路上，一起努力與成長!!!

