

青少年自殺的 危險因素

因為環境和遺傳的影響，在特定的家庭裡或是特殊情境下的自殺行為明顯比其他家庭多，包括家庭屬於低社經狀態、低教育水準、失業等都是危險因子，而家暴或是孩童早期的創傷經驗也會影響青少年生活。同時，生活中近期的壓力也會增加青少年自殺的危險性，包括：

- 家庭的混亂
- 和朋友、男女朋友或同學分離
- 戀人或其他重要人物死亡
- 戀情的結束
- 人際間的衝突與失落
- 同儕的壓力
- 恃強凌弱以及被害
- 對學業成績失望以及學習上的挫敗
- 在學校考試期間的過分要求
- 意外的懷孕、流產
- 身體的嚴重疾病



青少年自殺值得注意 警訊！

任何突發的或戲劇化的變動，如果會影響到兒童或青少年的表現、出席狀況或行為時，都應該被認真看待。最常見的包括下列幾項：

📎 對日常生活失去興趣

📎 成績全面性的退步

📎 努力程度降低

📎 在教室裡不守規矩

📎 無法解釋，或反覆的缺席或曠課

📎 過度的抽菸、飲酒或藥物不當使用

📎 導致警力介入和學生暴力的意外事件



察覺青少年自殺的訊息時 我們該怎麼做呢？



對於大部分遭遇痛苦或高自殺危險性的兒童／青少年而言，常會遭遇到溝通上的問題。因為，和這些年輕人建立溝通管道是非常重要的。

♥ 優質的溝通

想自殺的學生是很敏感的；然而，苦惱、想自殺的兒童／青少年往往不願和成人溝通，成人們不應談為此感到挫折。相反地應該記住這種逃避的態度常常其實是不信任成人的徵兆。

♥ 增進學校職員的技巧

訓練教職員有能力和彼此以及和學生討論生與死的議題，增進他們辨認出陷於苦惱、憂鬱和自殺行為的技巧，並增加他們對於可運用的資源的知識。

♥ 轉介給專家

一個立即的、強制的和果斷的介入可以救人一命，例如將想自殺的年輕人帶到精神醫療院所、社區心理衛生中心等。

♥ 移除想自殺的兒童／青少年觸手可及的自殺方法

利用各種方式的監督，以及移除或鎖住在學校、家中和其他地方的藥物、刀具、木炭等等，同時必須給予這些孩子心理上的支持。

傾聽青少年的 聲音



金門縣衛生局 關心您 廣告

