

自殺未遂之後

請記得，你正在走的這段康復歷程，許多人也走過，而且走了出來。
你的生命值得在乎。

事情發生後

也許你才剛從醫院返家，或者正試圖釐清導致你自殺的因素，但原因往往很複雜，你可能無法輕易找出答案。

請記得，你正在走的這段康復歷程，許多人也走過，而且走了出來。你的生命值得在乎。

我怎麼會走到這一步？

導致自己自殺的種種想法和心情，你可能並不完全了解，那也沒關係。

許多人之所以動了自殺的念頭，是因為心理生病了，而心理疾病可以治療。也可能你的人生遭遇了難以承受的事，你無法表達自己的感受，或是覺得孤立無援。

那些人生遭遇或許仍然讓你感到痛苦，但有不少度過自殺難關的人，後來開始用不同眼光看待這些遭遇，也發現身邊有人能扶他們一把。

即使不知道所有答案，你依然能從這次的經驗中康復，總會有路能走出來。

如何與親友互動

企圖自殺後，有時親友會不知道該跟你說什麼。他們可能嚇到了，可能很困惑或生氣，會說一些無濟於事的話，也可能會避免和你談論這件事。

他們可能只是需要時間消化發生的事，儘管如此，那是他們自己要走的路，不是你的，他們要怎麼克服自己的感受，都不是你的責任。

如果有人問起這件事，你只須說你願意說的部分，不想說的話，就告訴對方你還需要時間。找個心理治療師或其他心理健康專業人士接受諮商，也可以加入互助團體。尋求親友的協助，有需要的話，甚至可以請他們持續一陣子每天都來看你。

做些有助你復原的事

你才剛經歷重大的健康事件，復原歷程就和其他健康問題一樣，在康復過程中，你會需要時間、思考，以及旁人的支持。

1. **別苛求自己。**你才剛度過一場危及性命的健康危機，慢慢來，需要多少時間都是應該的。
2. **好好照顧身體。**運動、吃好、睡飽，和健康的人相處，這些都會對你的健康和心情產生巨大影響。
3. **接受心理健康專業人士的諮詢。**好的治療師或醫師會協助你用恰當的觀點看待這次經驗，也能幫助你擬定安全計畫，設想應對生活壓力的辦法。
4. **試試參加互助團體。**互助團體有很多種，有些專門幫助憂鬱症或其他心理健康狀況的患者，也有些專門幫助曾試圖自殺的人。參加互助團體，你會發現自己並不孤單。
5. **和信任的人聊聊。**等你做好心理準備，可以考慮把這件事告訴信任的人，請他們幫助你維持安全。

擬定安全計畫

康復過程中不可或缺的一環，就是制定一套安全計畫，應包含以下要點：

1. 判別哪些事物會讓你陷入危險狀態。
2. 找到即使沒有其他人在場也能奏效的因應之道。
3. 跟可以讓你暫時忘卻煩惱的人相處，到可以讓你暫時忘卻煩惱的地方去。
4. 求助可以幫你度過危機的親友。
5. 保持周遭環境安全。

給親友的提醒

若你摯愛的人試圖自殺，請務必尋求協助，並採取行動照顧自己和對方。