

如果有人告訴你他們想自殺

假設有人正跟你進行關於心理健康的對話，對方開誠布公且跟你在一起感到很自在，於是揭露了他們有自殺的念頭。你八成會感受到偌大壓力，這時該如何回應呢？該如何幫他們牽線取得協助呢？

首先請了解，對方這樣坦誠是件好事，因為這是你伸出援手的機會，你可以採取以下做法回應。

讓對方知道你在傾聽

首先，向對方保證你聽進了他們說的話，而且很認真看待他們。

「我很高興你告訴我發生了這麼多事，還有你的感受，謝謝你告訴我。」

展現支持

用你自己的方式讓對方明白你會陪伴他們，也在乎他們。

「我會陪著你。」

「不管你正經歷什麼，都不會改變我對你的感覺，我也還是覺得你很棒。」

「不管怎樣我都打從心底支持你，而且我們會一起度過這個難關。」

鼓勵對方繼續說，並且好好傾聽

告訴他們，你想知道他們目前感覺如何，以及他們正經歷什麼事。積極聆聽，做法是表達出你對細節好奇及感興趣。

「哇，這情況聽起來真的好辛苦。」

「這件事發生時你有什麼感覺呢？」

詢問對方生活有何改變，以及他們適應得如何

問清對方有這樣的感覺已經多久，以及這為他們的生活帶來哪些改變。

「你有這種感覺多久了？是從什麼時候開始有這種感覺的呢？」

「這些念頭有在你的生活中造成具體的變化嗎？好比睡不好，或跟不上工作的步調？」

「你最近出門的頻率還跟以前一樣嗎？你會封閉自己嗎？」

若你懷疑對方想自殺，請直接表達

如果你認為某人想自殺，請相信自己的直覺，並直接詢問對方。研究指出，這樣做並不會將自殺念頭種到他們腦中，也不會促使他們採取行動。他們通常會感到如釋重負，因為有人關心他們，願意聆聽他們有自殺念頭的狀況。

「你有自殺的念頭嗎？」

「你曾經覺得好辛苦，想結束自己的生命嗎？」

切勿使用評判的語氣（別說「你該不會想做傻事吧？」）。也別讓他們感到內疚（別說「想想要是你真的那麼做，你爸媽會怎麼樣」）。

相反地，要讓對方感到放心，知道你理解並關心他們。

「我真的很在乎你，而且希望你知道，你有什麼事都可以跟我說。」

若對方告訴你，他們在考慮自殺，你能說些什麼呢？

請保持冷靜，當一個人有自殺念頭時，並不代表他們有立即危險。花時間冷靜聽他們要說的話，並延續著話題，提出相關詢問。

「你多常出現這些念頭呢？」

「當情況很嚴重的時候，你會做什麼事？」

「這些念頭最讓你感到害怕的是什麼？」

「你需要做什麼才能感到安全？」

請他們放心，讓他們知道自己能得到協助，而這些感受就是一種訊號，代表他們該找心理健康專業人員談談。

「你有這些想法讓我了解到，你現在正經歷重大事件，好消息是，有人可以幫忙，我想幫你聯繫上這些協助資源。」

依循對方的節奏，了解何時該稍作休息

這是很艱難的對話，因此請確保讓對方了解，若他們感覺此時聊這件事太困難，他們可以隨時停下。

「繼續談這件事你沒問題嗎？」

「我想支持你，而如果你想要之後再談，我也都在。」

該如何建議他們獲得有益的专业協助

願意進行這場對話並支持對方，就代表你是個非常好的人，不過你並不是心理健康專業人員。若你在乎的人告訴你他們有自殺的念頭，這就是警訊，代表他們該找心理健康專業人員談談。這個話題，你可以用以下方式開口。

「我聽到你說最近很辛苦，我覺得如果你找個能幫助你克服難關的人聊聊，會很有幫助。」

「你知道嗎，諮商不只是給那些很嚴重、『臨床』的問題，而是可以幫助你我處理我們正面臨的挑戰，而我們每個人都難免會遇到艱困的事情。」

「我真的認為找人談談有助你找到一些不同的觀點，也能避免情況惡化。」

「你並不孤單，優秀的高階主管和菁英運動員也都會仰賴心理健康專業人員來幫助他們精進表現。尋求專業指引和諮商是強大的行為，而且可以改變一切。」

居中牽線

若要聯絡專業協助，往往是起頭的那一步最為艱難，而你可以用任何你感到自在的方式幫對方牽線。

「我可以陪你一起打電話給保險公司，或上網找心理健康專業人員或針對成癮的計畫，或者你去的時候，我也可以坐在你旁邊。我們可以一起想辦法。」

「你去談的時候，我可以載你或陪你走過去，然後談完後我們可以一起喝杯咖啡。」

若對方擔憂隱私問題

若對方擔心被人發現他們正在接受治療，請讓他們明白，這些擔憂大多沒有依據。

「心理健康治療的機密資訊保護其實做得比生理健康治療還更嚴密。」

「大部分人都了解心理健康是整體健康中極度重要而且理所當然的一部分，而我們每個人也都有各種健康問題。為自己的心理健康尋求協助的人，會被視為強大、聰明而且主動積極。」

若對方請你不要告訴別人，請告訴他們，你希望幫他們得到所需的支持，而這可能包括尋求他人協助。在尋求協助的過程中，鼓勵他們多多交流互動，並向他們保證你在努力確保他們的安全時，也會盡量謹慎行事。

要是他們拒絕怎麼辦？

並非每個人都能立刻準備好。若你認識的某個人處境艱辛，而你提議尋求專業協助卻被對方拒絕（而且如果對方沒有立即的危險，也就是他們目前沒有自殘行為，也並未準備動手），那麼請保持耐心，別過度強迫。

「聽起來你還沒準備好，沒關係，但我真的希望你可以考慮一下，如果改變心意再跟我說，我可以幫忙你聯繫專人。」

「我知道你正在經歷很多事，而我真的認為專業協助可以大大改變你的生活，還有你的健康。就之後再考慮一下吧，記得我隨時都能幫忙。」

「如果你還沒準備好親自去跟人面談，也可以打電話給地方熱線，他們會告訴你更多資訊，讓你知道找醫生、諮商師或治療師協助會是什麼情形。」

當對話進入尾聲……

對話收尾時，請重申你很高興有機會針對生活中這麼有意義的事進行深度交流。請提醒對方，我們每個人都難免遭遇挑戰，還有你會繼續陪伴他們。

* 若對方有立即危險

- 陪在他們身邊
- 協助他們脫離危及性命的險境
- 撥打地方熱線
- 鼓勵對方尋求協助，或者聯繫他們的醫師或治療師