

青少年與自殺：父母該知道的事

不管是防範青少年自殺，或是面對其他與孩子有關的安全及健康問題，父母可以用一樣的方式來處理。透過自我教育，你可以瞭解最有可能導致孩子自殺的原因，以及最能保護他們的辦法。

父母該擔心青少年自殺嗎？

在現今的新聞和熱門娛樂媒體中，自殺的消息都更甚以往，尤其是青少年自殺。你可以幫助孩子加強他們的心理健康，方法很簡單：了解會導致自殺的危險因子和警訊，讓孩子知道他們能隨時向你求援，學會如何進行充滿關懷的對話，並且知道你時時都能尋求專業協助。

我可以如何保護我的青少年孩子遠離自殺的風險？

身為父母，你可以教導或示範促進心理健康的良好習慣，就像照顧身體健康一樣。父母也要妥善照顧好自己的心理健康，坦率談論相關話題，並在必要時尋求治療，這些都會為孩子帶來良好示範。

如果你的孩子看見你坦然面對自己的挑戰，並知錯能改，他們會明白陷入困境沒有關係，還有人人都可以從錯誤中學習。孩子在看見你如何面對自己的挑戰後，或許也會用更彈性和寬容的角度看待自己的過錯，甚至對他人更有同理心。他們也會了解人生不能永遠順遂，每個人都會遇到困難。

定期關心瞭解孩子，且不僅限於學業等例行公事。以下內容將會帶領你學習如何與孩子展開更深層的對話。

如果你的孩子曾經歷憂鬱、焦慮、有過自殺念頭、自殘或濫用藥物，你應當更密切地注意他們的情況，並在關鍵時刻請專業人員協助。如果這些症狀持續出現，也可以考慮請專業人員長期協助。

如何分辨孩子的行為是一般青少年的正常行為（譬如喜怒無常），還是真的出現了更嚴重的問題？

孩子進入青春期之後，身體和大腦都會產生變化，可能會造成行為改變。喜怒無常、易怒敏感，以及抗拒父母等行為都屬正常，也是青春期發展的一部分。但如果你注意到孩子出現絕望的情緒、覺得自己毫無價值、遠離朋友和社交活動，或有自殺的想法或行為時，就不能掉以輕心。這些不是青少年典型的苦惱與行為。

你最了解你的孩子。你知道他們平常的行為模式，在沮喪或遭遇挑戰時通常的反應，以及他們心情好與不好時的模樣。要是孩子的行為脫離他們尋常的行為模式，請相信你的直覺。這可能只是他們的身體或心理健康有所變化時，顯露的冰山一角。此時和他們展開交談非常重要，你可以藉此進一步了解他們正在經歷什麼，給予他們支持，同時也能評估情況的嚴重性。

如果你的青少年孩子的睡眠、精力、食慾、動力、藥物使用和挫折的心情沒有在幾天後恢復正常，請帶他們去看小兒科醫師或心理師。

我該如何跟我的青少年孩子談論心理健康和自殺？

別害怕跟你的孩子談論心理健康及自殺。你可以詢問孩子過得好不好，最近他們的生活如何，以及他們在擔心什麼。試著簡單地以「你還好嗎？」當作開頭。

專注傾聽且不要評斷。盡量用開放式的問題，也就是無法簡單以「是」或「不是」回答的問題。不要馬上提供應急的辦法或解決之道，否則將會很難有進一步的對話。認可並支持他們的感受。

順著他們的引導，然後說：「你願意多分享一些嗎？我很想更了解你的感覺。當別人對你這樣說或這樣做時，你有什麼感受？」

面對不同年齡層的孩子，例如 8 到 12 歲或 13 到 17 歲的青少年，我是否要用不同方式處理？

針對這兩種年齡層的處理方法其實非常類似，但可根據孩子的懂事程度和孩子對自己瞭解的程度而調整溝通與表達方式。依照孩子的年紀、發展階段、你對他們思慮的瞭解，採用你的孩子能夠理解的語言來溝通。

針對年紀比較輕的孩子，你可以詢問他們身體的狀況，像是肚子是否疼痛。也可以關心他們最近的情緒轉變，譬如心情是否低落或生氣等。要是你覺得孩子們感到絕望，深陷困境或無法面對發生的一切，請詢問他們是否曾經想要傷害自己或結束生命。

針對年紀比較大的孩子，或是已經能瞭解自己的想法及感受的孩子，則可以詢問他們對事物的看法和其他症狀，像是睡眠問題、情緒變化、絕望感、覺得深陷困境，或無法面對發生的一切等。

孩子要是不想講怎麼辦？

如果你的孩子還沒準備好開口，可以告訴他們你很願意稍後再談，譬如：「無論你什麼時候想說，我都會在身邊聆聽並支持你。」你也可以加上：「不論你遇到什麼挑戰，我都不會評斷你，也會永遠支持你。」

你的孩子可能會在最出其不意的時候向你敞開心扉，也許是在車子裡，或是在你們從事其他活動並肩而坐的時候。

當你的青少年孩子開始敞開心扉，小心不要掉進急著給出解決方案的陷阱，或者說出「你應該……」或是「你當初怎麼沒有……」等直率建議。

要是我擔心孩子想自殺呢？

如果你的孩子表達自己的痛苦，無論痛苦的程度為何，請直接詢問他們有沒有感到心情或壓力的改變，或是有自殺的念頭。直接問孩子有關自殺的事情不會增加自殺風險，也不會讓他們產生自殺的念頭，反而會讓孩子瞭解你對他們的支持，以及你因為關心他們而想要透過對話來瞭解他們。

你可以說：「你最近似乎經歷了很多事，你曾因為痛苦而想結束自己的生命嗎？」

要是你的孩子透露任何他們曾想過自殺的念頭，請嚴肅看待。若他們有自殘行為，請立即尋求協助。持續地傾聽，並展現溫暖、關懷與支持的態度。你可以說：「你能不能再多說一些？聽到你有這種感覺讓我好難過。我想多了解你的看法。無論如何我都在你的身邊。只要有家人在一旁，任何的難關我們都可以一起度過。我會一直支持著你，也會確保你獲得需要的幫助，好讓你找回原本的自己。」

和你的孩子談論如何尋求協助。要是你害怕孩子可能有自殺念頭，請立刻尋求專業協助。

讓孩子知道無論如何你都會陪伴在旁，會無條件地深愛他們，也會幫他們取得需要的協助，以度過艱難的時光。