-自殺防治與生命教育系列-

109學年度明志國小輔導知能講座

與憂鬱共處的時光





講者：專輔林婉鈞

1 社會新聞開始

2 習得無助
童年創傷

3 自傷
與自殺之別

4 如何陪伴

2019年冬天

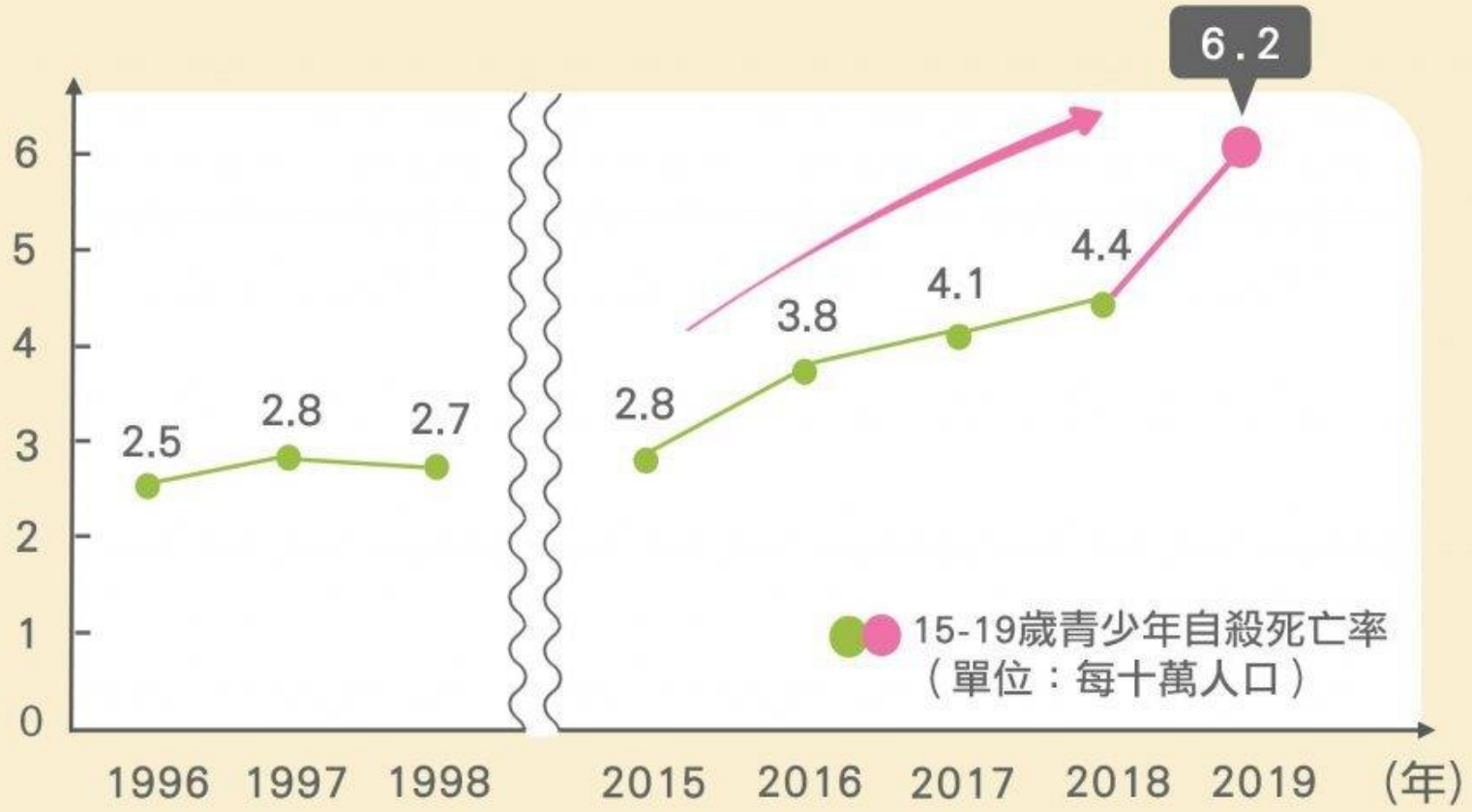
1 是從台大學生開始的



台大的學生一個都不能少

1 社會觀察-青少年自殺

青少年自殺死亡率趨勢圖



資料來源：衛生福利部統計處 整理製表：祁若昀

親子天下

1 社會觀察-自殺身亡者



資料來源：林廉峻心理師/輔導老師

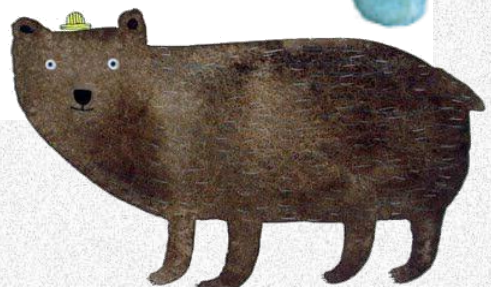
1 社會觀察-服用抗憂鬱藥物人數

近五年抗憂鬱藥物使用人數、基層診所精神科執業醫師人數

	使用抗憂鬱藥總人數	使用抗憂鬱藥男性	使用抗憂鬱藥女性	精神科執業醫師總人數	基層診所精神科執業醫師人數
2015	119萬4396人	49萬4473人	69萬9922人	1564人	355人
2016	121萬2659人	50萬503人	71萬2156人	1609人	388人
2017	127萬3561人	52萬4146人	74萬9415人	1654人	411人
2018	133萬204人	54萬2825人	78萬7379人	1690人	454人
2019	139萬7197人	56萬5222人	83萬1975人	（尚未有資料）	（尚未有資料）

資料來源／健保署、醫師公會全聯會

製表／記者邱宜君



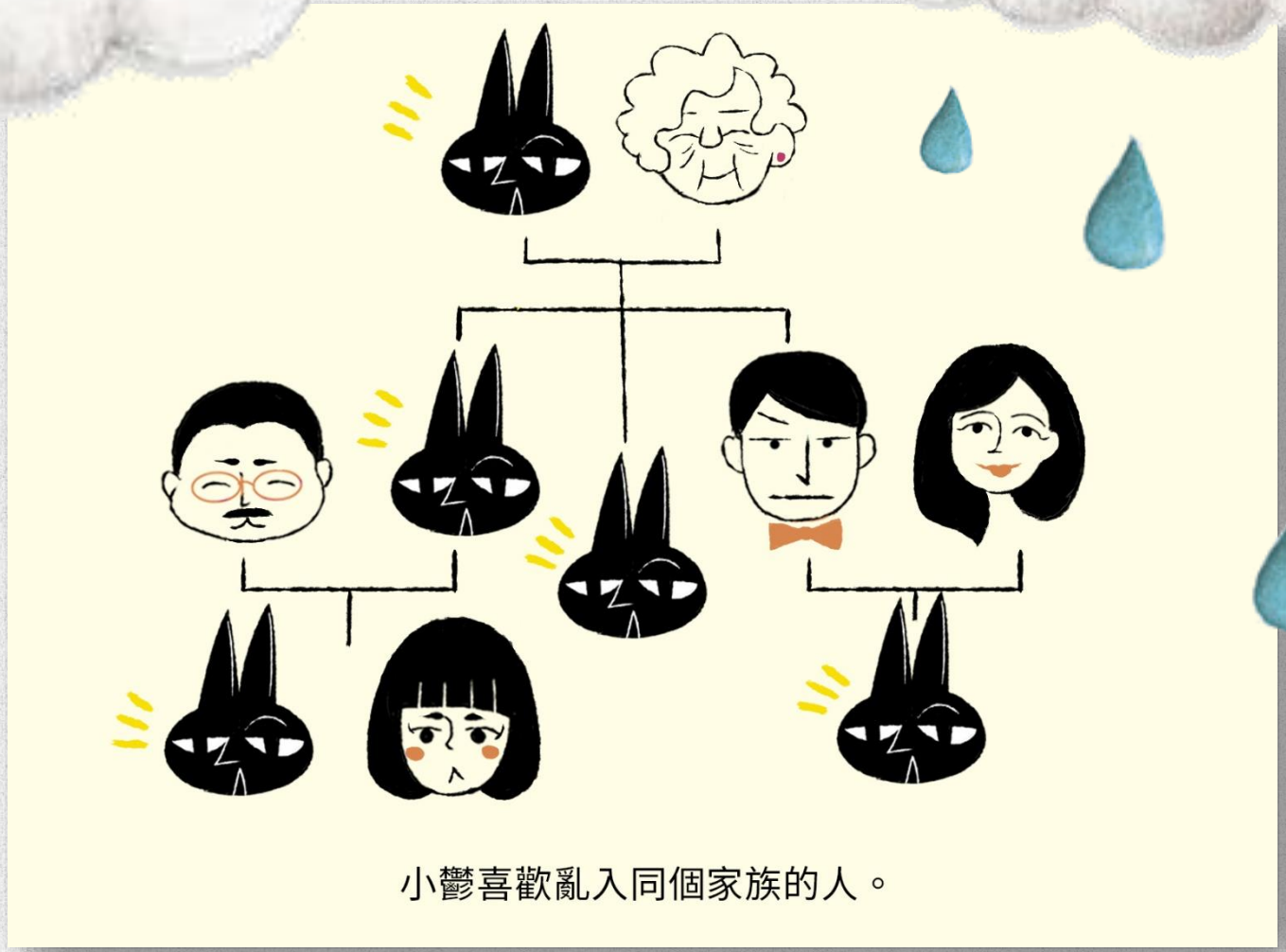


憂鬱症從何而來？

誰會有憂鬱症？

家族中有得過憂鬱症的人





小鬱喜歡亂入同個家族的人。

資料來源：小鬱亂入網站

女性比男性更容易罹患





資料來源：小鬱亂入網站

完美主義、責任感強的人





資料來源：小鬱亂入網站

陰暗濕冷的居住環境-冬季憂鬱症





資料來源：小鬱亂入網站

手機重度使用者





資料來源：小鬱亂入網站

沉重的壓力對憂鬱症發病的影響最大。



資料來源：小鬱亂入網站

疾病因素





小鬱也愛亂入心臟病、帕金森氏症等各種疾病的患者。

資料來源：小鬱亂入網站

30%重度憂鬱症患者有酗酒與藥物濫用



資料來源：小鬱亂入網站

尼古丁上癮的機率高2倍



資料來源：小鬱亂入網站

童年創傷
習得無助

2

擔心再遭遇傷害，因此需要時時對周圍保持警戒，觀察是否有危害安全的人事物，這些壓力讓孩子經常處於「戰、逃、凍結」的警戒狀態，稱之為「毒性壓力」(toxic stress)。

注意力不集中、
過動衝動或對立反抗



資料來源：鋅鋰師拔麻

童年創傷

習得無助

2

「變強」
是許多經典少年漫畫的主題。

可以為了變強而不擇手段嗎？
可以為了變強而出賣人性尊嚴，
甚至變成鬼或妖怪嗎？
變強這件事，
是否又隱喻著社會的現實？



資料來源：林艾德

童年創傷

習得無助

2



從狛治到猗窩座

狛治

身而為人，總有想要守護的人事物。

猗窩座

遺忘了要守護的事物，只想不斷地變強。

資料來源：貓心—龔佑霖

童年創傷

習得無助

2



煉獄杏壽郎

母親告訴他的那句：
「強者的責任，就是用力量守護那些需要他保護的人」。

大哥的人生：從來不是為了活在他人眼中證明什麼，而是對自己有什麼樣的要求及期許？以及你有沒有為此努力付出直到最後一刻？

資料來源：林艾德

童年創傷

習得無助

2



《鬼滅之刃》這部作品當中，所謂的「鬼化」，其實就像是社會將我們折磨殆盡，使我們失去理想，只想追求虛名，或是墮入行惡之途的一個過程。

資料來源：貓心—龔佑霖

童年創傷

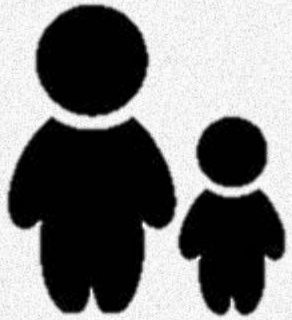
習得無助

2

從鬼滅之刃反思台大生自殺事件

變強的動機是什麼，

將會影響我們看待世界的方式。

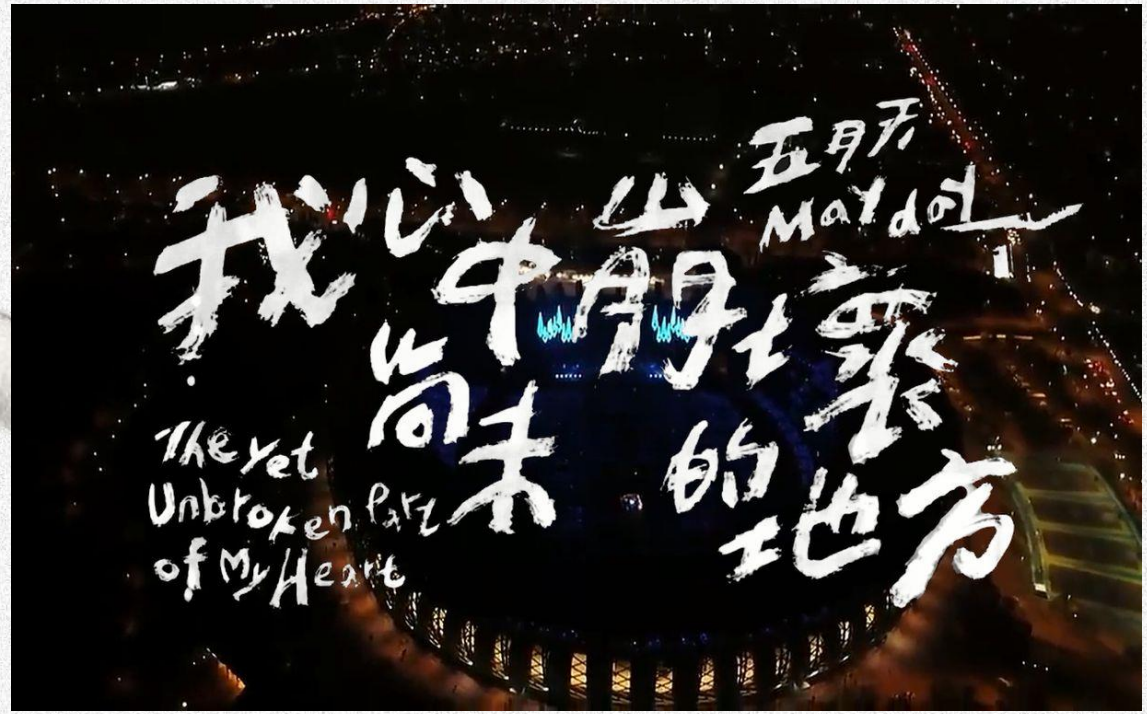


資料來源：貓心—龔佑霖

童年創傷

習得無助

2



幸運的孩子/爬上了殿堂

成果代價都要品嚐

單純的孩子/是否變了樣

跟著遊戲規則

學著成長……

資料來源：貓心—龔佑霖



你會期待交給孩子什麼？

自傷不等於自殺 3



兩者同樣都是一種自我傷害，相同之處：是都有嚴重的情緒困擾，以及對自己的自我價值感低落；但背後的動力，還是有很大的不同。

自傷者的內在動力 3

（一）控制感

（二）轉移注意力

（三）感覺到自己的存在

（四）吸引注意力

一個內心充滿痛苦的人心中，往往會覺得事情是失控的、情緒是失控的、傷害是不斷出現的，或許自己唯一能夠控制的，就是自己的身體——我能創造自己的傷口。

資料來源：邱淳孝諮商心理師

自傷者的內在動力 3

（一）控制感

（二）轉移注意力

（三）感覺到自己的存在

（四）吸引注意力

不論是自殘、撞牆等，透過強烈、外在的刺激，造成上的痛苦，能夠讓自己把全部的注具體身體上的痛苦，而這種身體意力，轉移到身體上，而可以暫時地不用感覺自己心理上的痛苦。

資料來源：邱淳孝諮商心理師

自傷者的內在動力 3

（一）控制感

（二）轉移注意力

（三）感覺到自己的存在

（四）吸引注意力

「不要感覺」，並沒有辦法真正解決問題。而且一個「不要感覺」的人，關掉了痛苦，也關掉了快樂。會感覺自己像是行屍走肉、像是個空殼子一樣。整個人空空的，失去了存在感。

資料來源：邱淳孝諮商心理師

自傷者的內在動力 3

（一）控制感

（二）轉移注意力

（三）感覺到自己的存在

（四）吸引注意力

「吸引注意力」並不是每一位自我傷害的人都會有的動力。

他們以一種自我傷害的方式，變相控訴著身邊的人：「你看，都是你們害的，讓我這麼痛苦」，又或者在潛意識中，希望自己可以因為傷害，而被注意到。

資料來源：邱淳孝諮商心理師

「當自傷行為嚴重到個案本身都無法察覺時，它的功能就像膠水，強行將一個脆弱的人格組織結合在一起。」



資料來源：莊博安諮商心理師

自殺者的內在動力 3

無法停止的痛苦，會讓一個人無比「絕望」，這時，就會很想透過自殺，結束自己的痛苦。因為，那是他們所想得到，唯一的一個出口。

（一）想解決自己的痛苦

（二）覺得自己是別人的麻煩

（三）找不到存在的意義

資料來源：邱淳孝諮商心理師

3 自殺者的內在動力

這些「被嫌棄」的經驗，就會讓他們在心中相信「我是很糟糕的」，甚至相信：「如果我消失，其他人或許會更快樂吧。」

（一）想解決自己的痛苦

（二）覺得自己是別人的麻煩

（三）找不到存在的意義

資料來源：邱淳孝諮商心理師

3 自殺者的內在動力

「結束我的生命，這是最後一件我能為自己做的決定。」有許多孩子，在成長的過程中，並不能夠按照自己想要的方式成長。一有情緒，他們就會被責罵。

（一）想解決自己的痛苦

（二）覺得自己是別人的麻煩

（三）找不到存在的意義

「自殺」，變成是一種極端地，獲取自由與控制權的方式。

資料來源：邱淳孝諮商心理師





如何陪伴 4

老師如何與自傷孩子對話：

一問：慢條斯理地詢問

二應：關心，不說理不建議

三轉介：表達轉介專業資源



資料來源：林廉峻心理師/輔導老師



如何陪伴 4

如何親師合作：

1. 以願意傾聽的態度陪伴孩子
2. 跟孩子討論心情不好的替代方案
3. 如情節嚴重，建議父母帶孩子去就醫。



資料來源：蔡宜芳心理師



如何陪伴 4

政府通報

學務處

醫療資源

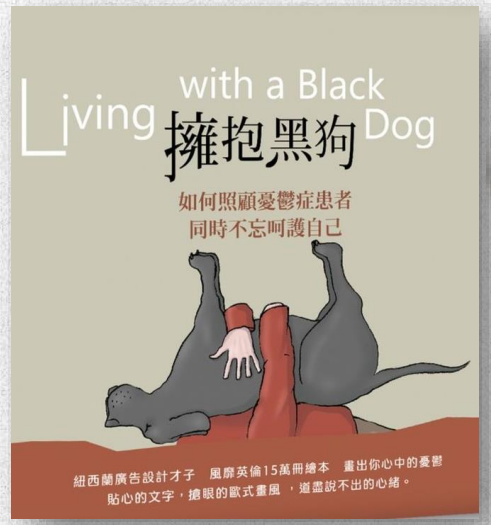
系統性合作

教務處

導師與家長

輔導室

資料來源：林廉峻心理師/輔導老師



比起教孩子要成功勝利，
我們更需要教孩子**如何與人連結**：
讓自己願意去感受情緒，去傾聽別人、
以及和別人的痛苦情緒待在一起。
一個人過得如何，
最終還是要回到如何處理自己的內心世界。



資料來源：留佩萱心理師

參考資料



https://womany.net/read/article/19737

受傷的孩子能復原嗎？童年創傷，將產生「毒性壓力」

https://womany.net/read/article/17623

為什麼割腕？之所以傷害自己，是為了抵擋內心痛苦。

https://womany.net/read/article/22471

當孩子「自殘」，我該怎麼做？

https://vocus.cc/article/5fa6ce76fd89780001248e71

為什麼大哥沒有輸？鬼滅的生命哲學。

參考資料



https://womany.net/read/article/25854?type=author

致想變強大的你：別遺忘你守護的理念。從《鬼滅之刃》電影反思台大生自殺壓力

https://womany.net/read/article/17002

為什麼會想自殺？痛苦時，我們需要與人連結