



自殺防治與危機個案輔導

報告人：陳清文

報告日期：**108.04.25**



珍愛生命，希望無限



陳清文

- 學歷：
國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士
- 經歷：
統一超商7-11店經理
高雄市自殺防治中心專任助理
高雄醫學大學業界專業教師
美和科技大學業界專業教師
高雄市生命線督導
專案管理師
諮商心理師
凱旋醫院自殺防治中心督導





報告大綱

- 一、個案自我傷害特質與思維
- 二、個案輔導策略



自傷



自殺意念



自殺企圖



自傷行為的分類

- 重度自傷行為：挖眼、截肢
- 刻板自傷行為：撞頭、摳皮膚
- 強迫性自我傷害行為：拔頭髮、咬指甲
- 衝動性自我傷害行為：燒、燙、割的行為。





自我傷害孩子的特質

- 情緒敏感度高
- 情緒脆弱性高
- 情緒極端化高





自傷的孩子背後潛在問題

- **情緒失調：**

衝動控制問題、情緒混亂、情緒麻木。

- **缺乏因應技巧：**

非理性信念、人際溝通問題、家庭互動問題。

- **情緒障礙：**

憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症、器質性問題、發展障礙、人格障礙。





情緒失調 I

- 衝動控制問題

「每當聽到父母的吵架聲，就想跑到洗手間自殘。」

「每當與男朋友吵架後，我好沮喪、也氣瘋了，到浴室用修眉手割自己的手臂。」





情緒失調Ⅱ

- 情緒混亂：

憂鬱、焦慮、焦躁、緊張等。

「每次不一樣的情緒出現，總覺得有些不對勁，自殘可以覺得有順心的事。」





情緒失調III

- 情緒麻木：

空虛、冷漠、煩躁、沒有感覺等。

「生活壓力壓得自己喘不過氣來，每天回到家裏感到空虛、沉悶，逐漸讓自己變得麻木不仁。」



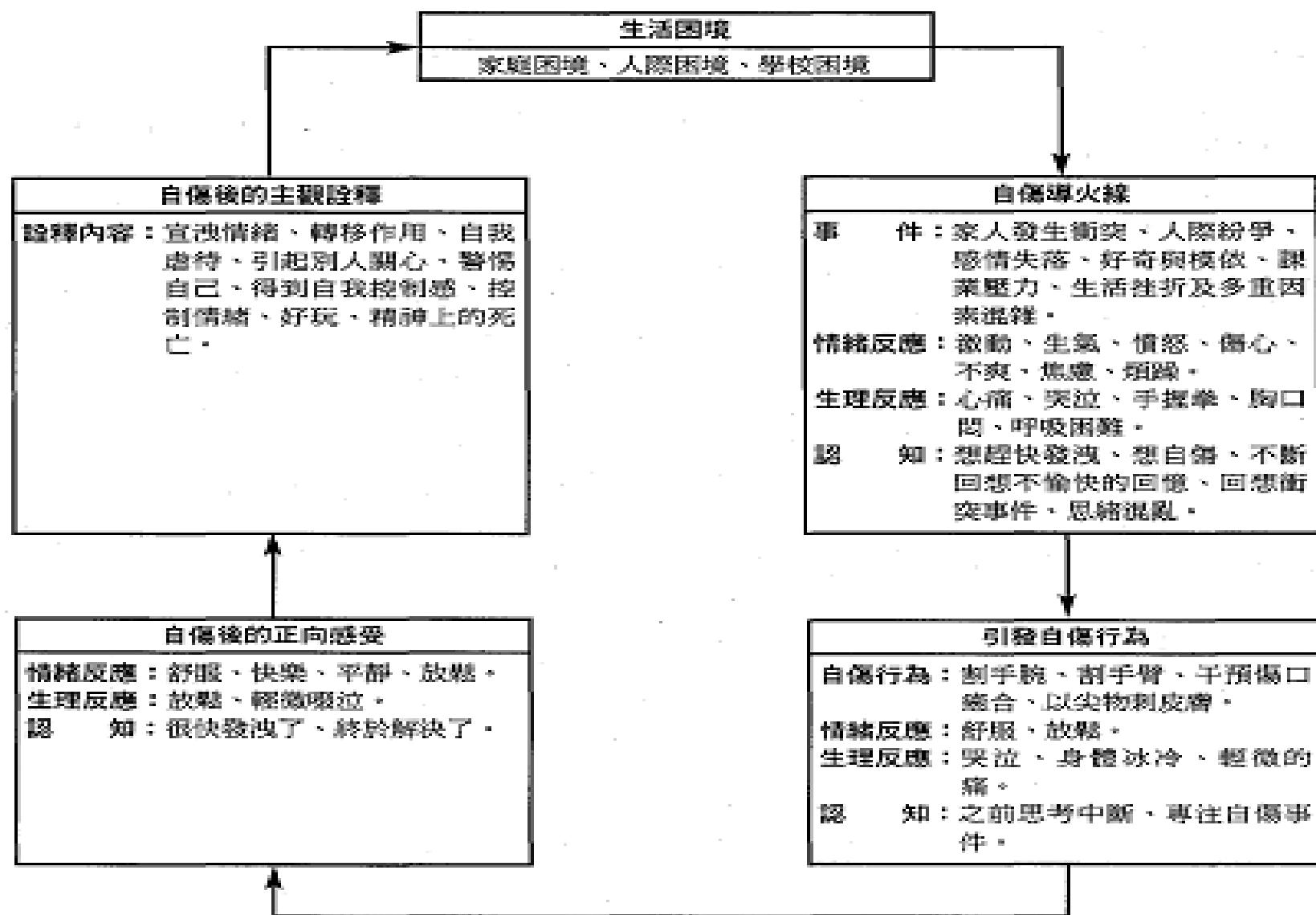


圖 1 自傷經驗發展脈絡圖
資料來源：引自黃雅玲(2003)，123 頁



生活困境

- 家庭困境
- 人際困境
- 學校困境





青少年自傷的導火線

- 家人發生衝突
- 人際紛爭
- 感情失落
- 好奇和模仿
- 課業壓力及生活挫折





引發自傷行為

- 面臨壓力事件時，往往會引強烈的**情緒反應**，激動、極度傷心、難過、憤怒、低落及煩躁；在**生理上**會呈現心痛、胸悶、哭泣、呼吸困難等狀態。
- 在**想法上**希望快速宣洩情緒、希望問題得到解決，導致**思緒混亂**，開始**自傷行為**。
- **自傷後的正向感受**：在自傷後的情緒會變得平靜、舒服、興奮等正向感受；生理上會逐漸放鬆，悲傷的哭泣轉為輕微的哭泣；會思考上會感受發洩後放鬆，不會再去想之前不愉快的事件等，**自傷行為具有情緒轉化的功能**。





青少年自傷經驗自我詮釋

- 宣洩情緒
- 控制情緒
- 轉移作用
- 自虐
- 引發別人關心
- 好玩
- 警惕自己
- 得到自我控制感
- 精神上的死亡等





情緒的意識歷程



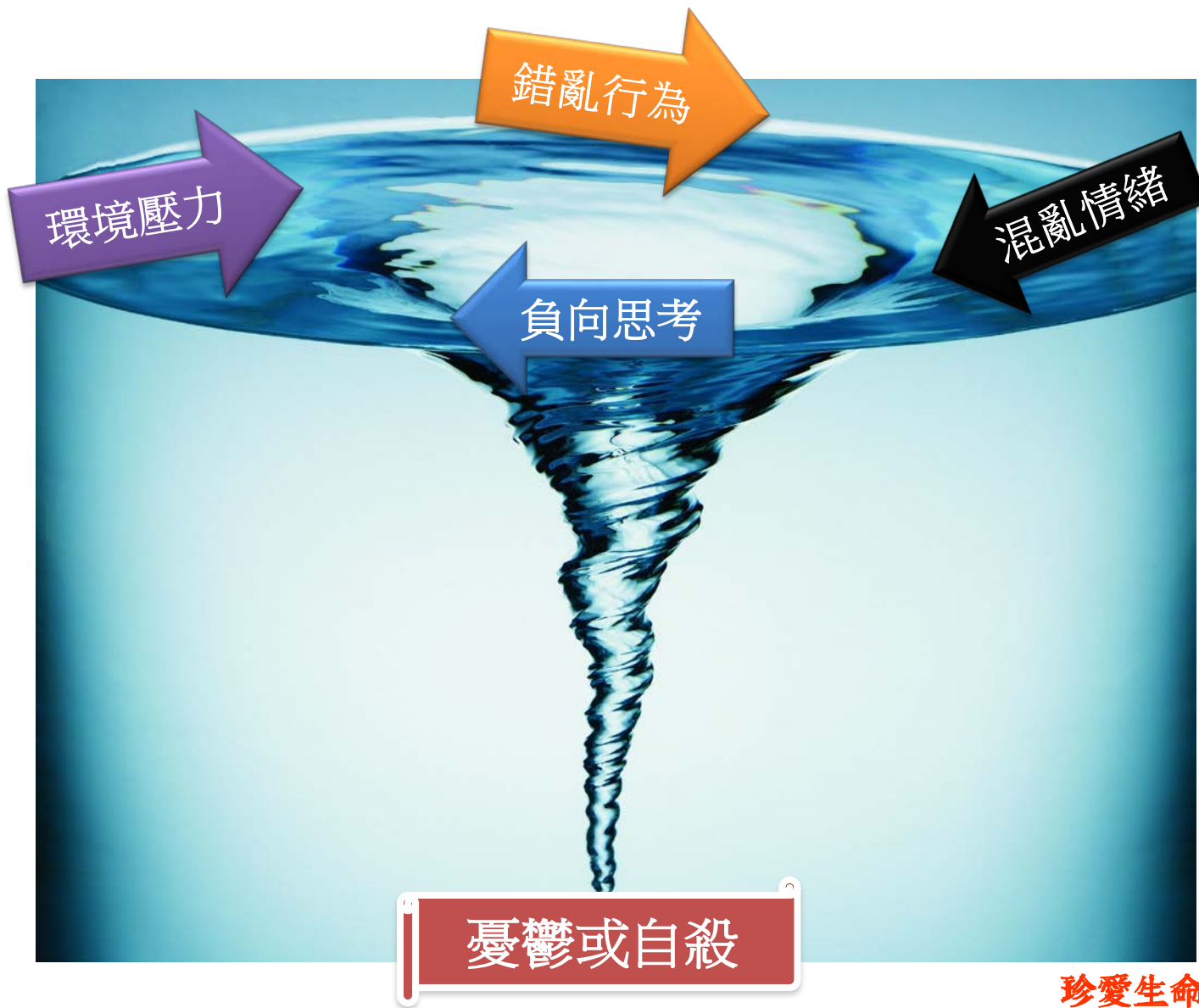


情緒的自動化歷程





情緒風暴



珍愛生命，希望無限



情緒風暴

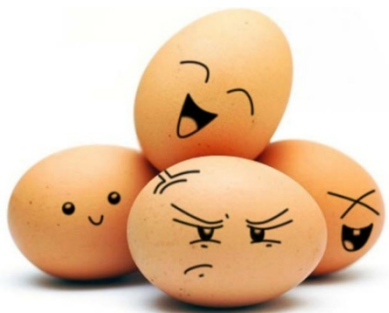
- 許多人都在與強烈的情緒搏鬥，等到他們生氣、悲傷或是恐懼時，就化為洶湧巨浪，將自己淹沒。
- 愈試圖壓抑或掩蓋情緒，它們就變得愈發不可收拾，非搞到精疲力竭為止。





壓倒性的情緒 I

- 當一個人**陷入情緒痛苦時**，感覺有如海嘯排山倒海而來，無法預測會何時停止，彷彿沒有盡頭，**會用激烈方式因應**，付出許多代價。
- 以下就是一些人**常用來處理情緒問題的若干方法**：



楊淑智譯(2012)



珍愛生命，希望無限



壓倒性的情緒 II

- 花很多時間回想過去的痛苦、錯誤和問題。
- 孤立自己以避免痛苦的情境。
- 用酒精或毒品麻醉自己。
- 藉由對他人大發雷霆或試圖控制他人來抒解情緒。



楊淑智譯(2012)



珍愛生命，希望無限



壓倒性的情緒 III

- 從事危險行為，譬如：**割傷自己**、撞擊自己。
- **從事不安全性行為**，譬如：與陌生人發生性關係，或經常進行毫無保護措施的性愛。
- 用食物懲罰或控制自己，如**吃過多**、**根本不吃**，或把吃的東西催吐出來。
- **企圖自殺**或從事高危險活動，譬如：飆車。

楊淑智譯(2012)



珍愛生命，希望無限



情緒累積結果

情緒低落

情緒暴躁

精神疾病



珍愛生命，希望無限

自傷



自殺意念



自殺企圖



自殺的共通點

- 自殺的共通目的是一種尋求解決問題的方法。
- 自殺的共通目標是終止個人的感覺或意識。
- 自殺的誘因通常是來自心理上不能忍受的痛苦。
- 自殺的壓力來源普遍來自不能滿足的心理需要。
- 自殺者的情緒狀態通常是無望及無助。





自殺的共通點一續

- 自殺者的個人認知狀態通常是**充滿衝突和矛盾**。
- 自殺者的**理解力**或領悟力通常是變得**狹隘**。
- 自殺者的行動通常是**單向出路**(不能回頭)。
- 自殺者共通的人際交往行為是傳遞自己**(自殺)的意向**。
- 自殺者通常利用自殺作為一種**一貫應付問題的方法**。





強化輔導策略

語言模式

藝術治療模式





語言模式

- **情緒調整**：情緒、想法與行為關係。
- **肯定技巧**：努力、價值觀、付出。





強化輔導策略

語言模式

藝術治療模式



珍愛生命，希望無限



藝術治療模式目的

- 轉移注意力
- 聚焦
- 放鬆





藝術治療模式(五官運用)

- **聽覺**：音樂、歌曲、大自然
- **視覺**：書本、影片、場景
- **嗅覺**：花香、海味、熟悉味道





藝術治療模式(五官運用)

- 味覺：美食
- 觸覺：毛小孩、玩偶、舊衣服





輔導技巧成效

語言模式

+

藝術治療模式



自動化思考





~謝謝聆聽~



珍愛生命，希望無限