

自我傷害行為的預防

台大心理系 吳英璋教授

需要以校園為單位
進行學生自殺（自我傷害）防治

以校園為單位 進行學生自殺（自我傷害）防治

學校為一教育單位

自我傷害相關事件的危機處置、
事後處置、以及預防

需要考慮其與學校教育目標、
教育活動、以及一般教學的結合

以校園為單位 進行學生自殺（自我傷害）防治

學校裡的人員發生自我傷害事件

需要將之置於「學校系統」的觀念

進行危機處置、事後處置、以及預防處置

以校園為單位
進行學生自殺（自我傷害）防治

發生校園裡的自我傷害事件時

整個學校的作為

即為學生觀察、模仿、學習的對象

以校園為單位 進行學生自殺（自我傷害）防治

學校於自我傷事件的作為

對任何一位個別學生的關心、瞭解、協助、教導
對整個班級、整個年級、
整個學校的關心、瞭解、協助、教導

如果能將此事件作為「機會」
而將之融入原有的教學目標、教學活動中
應是最理想、最有效的做法。

以校園為單位 進行學生自殺（自我傷害）防治

為達此目的

學校裡應有一**事先的準備**
令整個教育設計
具備某種開放性或彈性
用以隨時納入如前述之「機會教育」。

以校園為單位 進行學生自殺（自我傷害）防治

相對於大社會，學校是一較封閉的社會系統，
於此系統中，任何一個人發生變化（如：自我傷害）
必然會影響到整個系統

於系統中，有些人受到的影響較大，有些人較小

明確瞭解整個系統受影響的狀況
應是危機處置、事後處置、以及預防處置的基礎

從生命經驗的累積(自我的成長) 談自殺防治

生命的脆弱是自我傷害最主要的原因
頑強的生命不可能會自我傷害

生命的脆弱源自生命中的災難與創傷經驗

從生命經驗的累積(自我的成長) 談自殺防治

生命的脆弱源自生命中的災難與創傷經驗

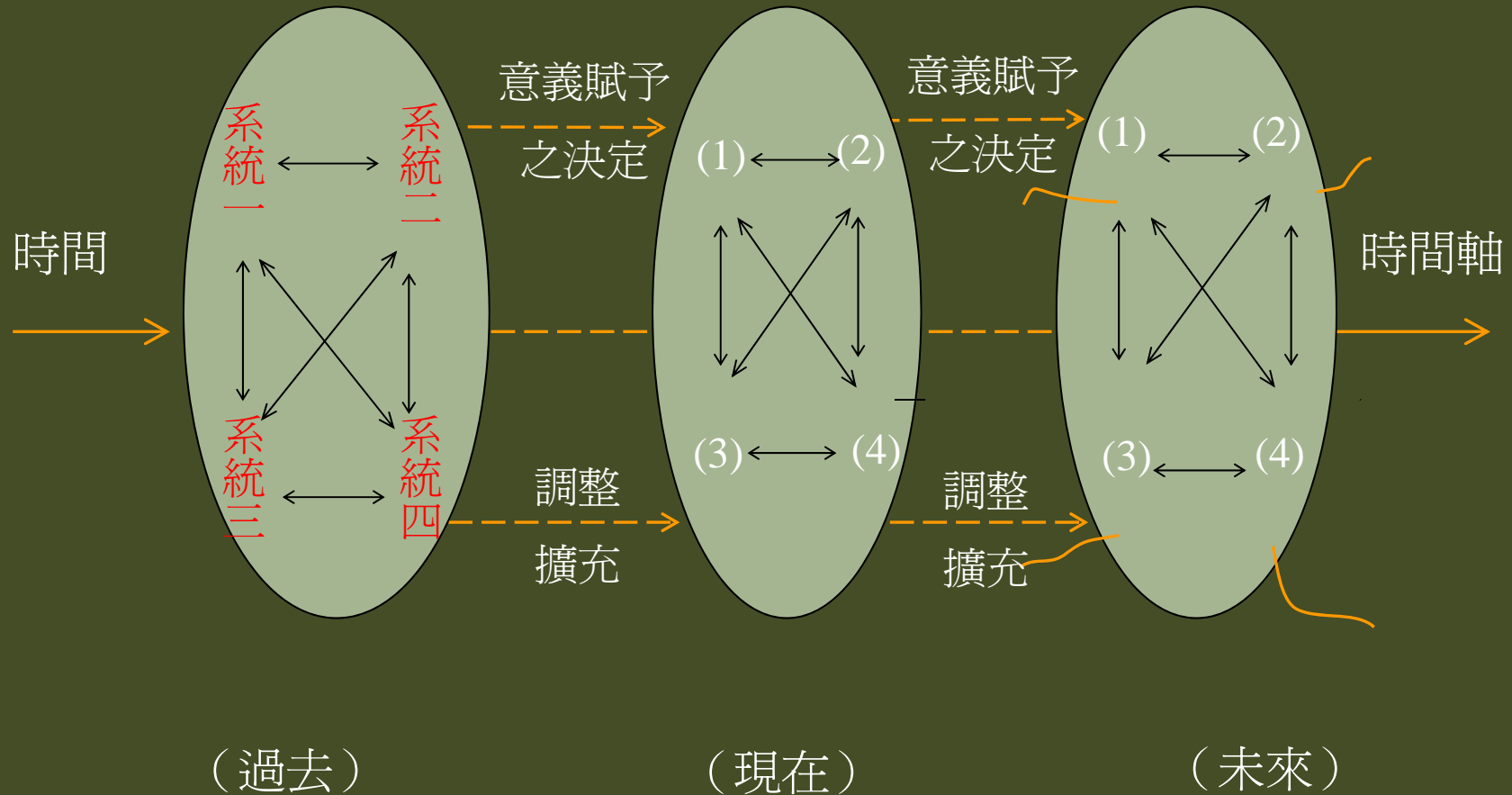


1. 生命概念系統(自我)的形成
2. 災難創傷經驗的轉化

生命的脆弱源自生命中的災難與創傷經驗

1. 生命概念系統(自我)的形成

隨著時間,生命概念系統連續地運作：形成個人的連續與穩定性



生命概念系統(自我)的形成

生命的成長是生命體驗的加廣／加深

會表現在：

1. 覺得生命中有更多的可能性
2. 覺得與週圍的人們有更多的連繫與關懷
3. 覺得自己更有力量
4. 覺得心靈得到提昇
5. 對生命更感恩、更珍惜

生命概念系統(自我)的形成

生命成長之指標亦可以參考

- 三十而「立」
- 四十而「不惑」
- 五十而「知天命」
- 六十而「耳順」
- 七十而「從心所欲不逾矩」

從生命經驗的累積(自我的成長) 談自殺防治

生命的脆弱源自生命中的災難與創傷經驗



1. 生命概念系統(自我)的形成
2. 災難創傷經驗的轉化

從生命經驗的累積(自我的成長) 談自殺防治

2. 災難創傷經驗的轉化

災難下的創傷經驗

威脅個人生命概念系統的正常運作

生命中的災難與創傷經驗

生命的威脅

- 創傷經驗：

新經驗的「非預期的」闖入個人內在認知世界

原有的概念系統無法進行合理的解釋

造成部分或整體生命概念系統無法運作

甚至崩塌斷裂

生命的威脅

- 面對災難，瞬間大量且無法完整「消化」的訊息與經驗湧入個人的生命概念處理系統，需要個人將之賦予意義
- 然而這些經驗素材是否能為個人完全的集合在意識層次，來進行這項艱鉅的工程，則是「意義化」過程是否有效之重要條件

• 生命的威脅

個人要賦予災難事件下的各項創傷經驗以意義
必須先克服「面對」與「接受」自己的經驗
且試著將之描述出來

其次是當面對這些巨量的、威脅
甚至破壞「我」的內在世界的
不得不接受的各種經驗「事實」
如何將其完整的「意義化」

災難創傷經驗的轉化

災難下的情緒運作是
生命概念系統的阻礙或斷裂的吸收過程

藉由情緒的運作
吸收這些無法被賦予意義的經驗
試將之減緩到
可以不妨害生命概念系統的常態運作
而能「面對、接受」這些經驗

災難創傷經驗的轉化

這項吸收過程是否能夠成功
其影響的因素有三類：

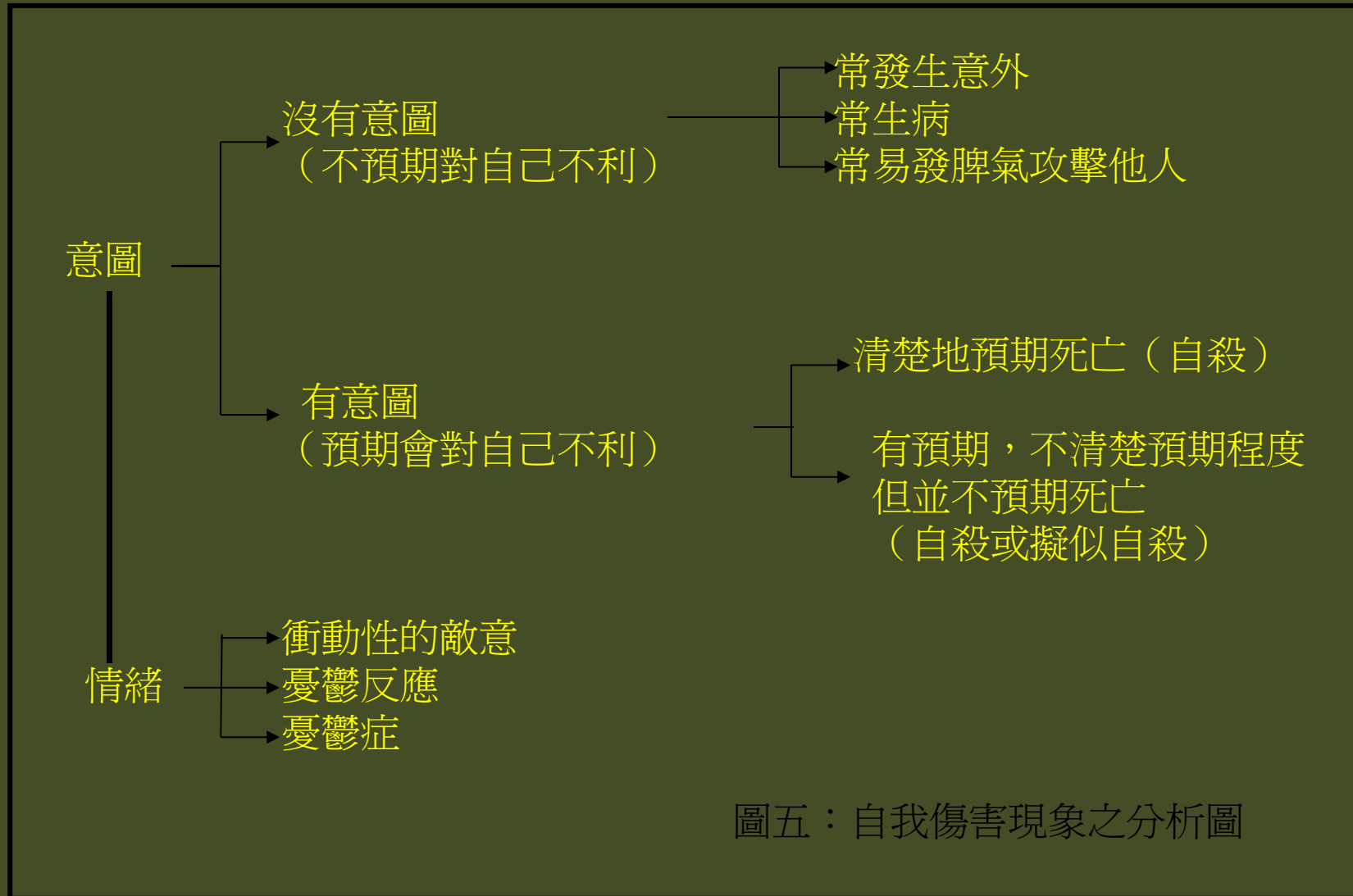
- (a)、個人原有的生命概念系統之內涵與結構情況
- (b)、災難的性質
- (c)、災難後的整體環境復原狀況

自我傷害（自殺）行為指稱的是：

一個人有意地對自己的身體

做出傷害性的行為

自我傷害現象分析



自我傷害（自殺）防治的基本出發點：

1. 自我傷害（自殺）行為是有預兆的；

2. 自我傷害（自殺）者周圍的人最能幫助自我傷害（自殺）者渡過難關的人，但這些人卻往往對這些預兆不清楚或不敏感，而錯失良機。

因此，防治自殺行為的原則是：

1. 提升每個人對自殺行為預兆的敏感度；
2. 事先準備好協助的方法與管道

認識自我傷害行為之分類

1. 自殺	成功的結束自己的生命
2. 企圖自殺 (嘗試自殺)	以自我的意願與手段，企圖嘗試結束自己的生命，但並未成功
3. 自我傷害 (狹義的)	以任何方式傷害自己的身心健康，但並不清楚是否自己有結束生命的意識存在

自我傷害簡述表（續）

4. 攻擊行為	有意地傷害他人的身心健康，甚至有危及他人生命的行為，藉此讓自己處於危險中。
5. 憂鬱反應	情緒上感覺到失落、沮喪、傷心、悲悽，思想上出現「沒有希望」、「我有罪」的想法；行為上表現出「突然、異乎平常的行為」、「濫用酒精或藥物」，「攻擊他人」等行為。

影響自我傷害的可能因素

影響自我傷害行為的可能因素：

一、以「自我傷害」因應環境

自我傷害行為有可能是一種特殊的「溝通行為」

一種人對環境的因應方式

影響自我傷害行為的可能因素：

二、生命概念系統(自我)的脆弱性

影響自我傷害的另一項心理因素是

「生命概念系統(自我)的成長(成熟)狀態」

「生命概念系統(自我)」主要指的是
自我功能或自我結構之成長(成熟)狀態

影響自我傷害行為的可能因素：

三、自我傷害行為（自殺）是一種社會問題。

由一群人組成之「社會」

必然會形成該社會的「團體意識」

而這個團體意識（或其中的一部份）會

轉化成規範個人於此社會中的行為之標準

影響自我傷害行為的可能因素：

三、自我傷害行為（自殺）是一種社會問題。

當個人對團體意識之內化不清楚

或產生混淆

或團體意識並沒有轉化成

清楚規範個人行為之規則

於此情況下發生自殺，被稱為

脫序型自殺

影響自我傷害行為的可能因素：

四、家庭(社會)系統理論的主張

社會學與動力性理論及其延伸的觀點：

個人內（intrapersonal）與人際間（interpersonal）

以及整個社會與個人的社會互動狀態

顯著影響是否發生自我傷害行為

影響自我傷害行為的可能因素：

四、家庭(社會)系統理論的主張

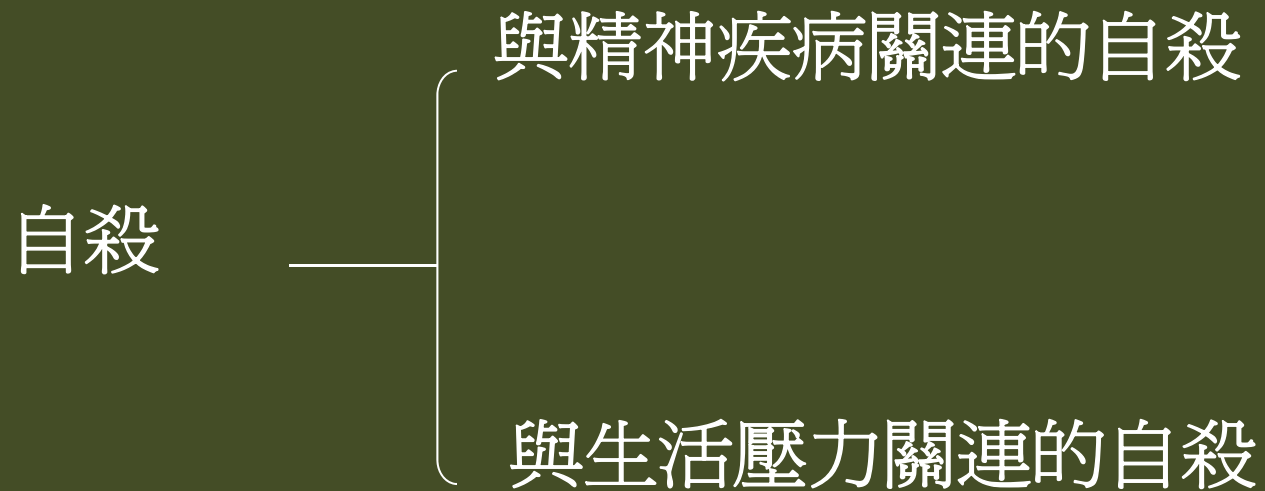
人際(社會)互動系統觀點是：

「一個團體（或系統）的病理上的問題，常從其成員之一表現出來；因此，所謂的『病』，應該是該團體（或系統）的問題而不只是個人的問題。」

自殺應視為一個家庭系統(或社會系統)的病症
而不只是個人的病症

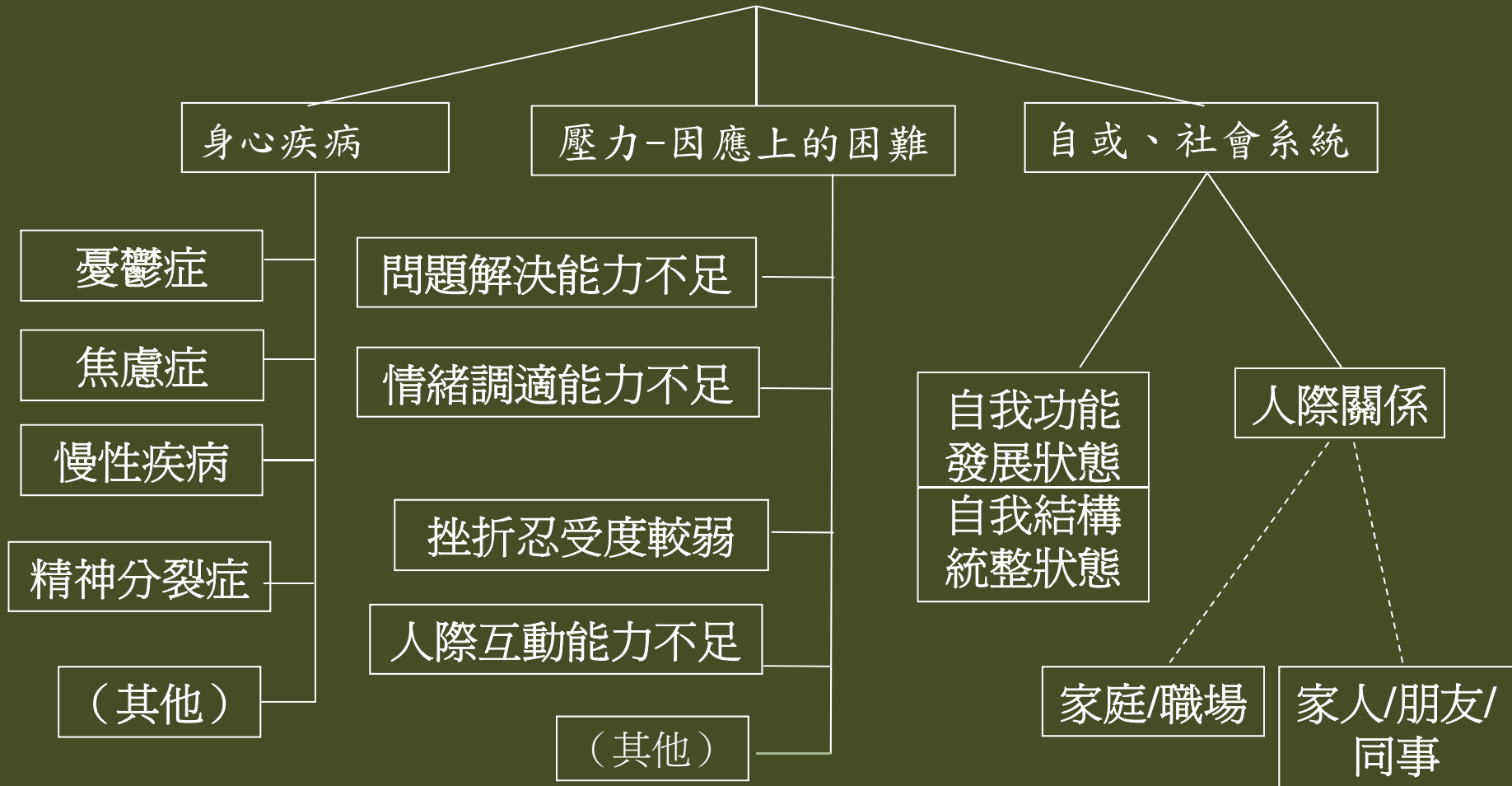
影響自我傷害行為的可能因素：

五、心理疾病的影響

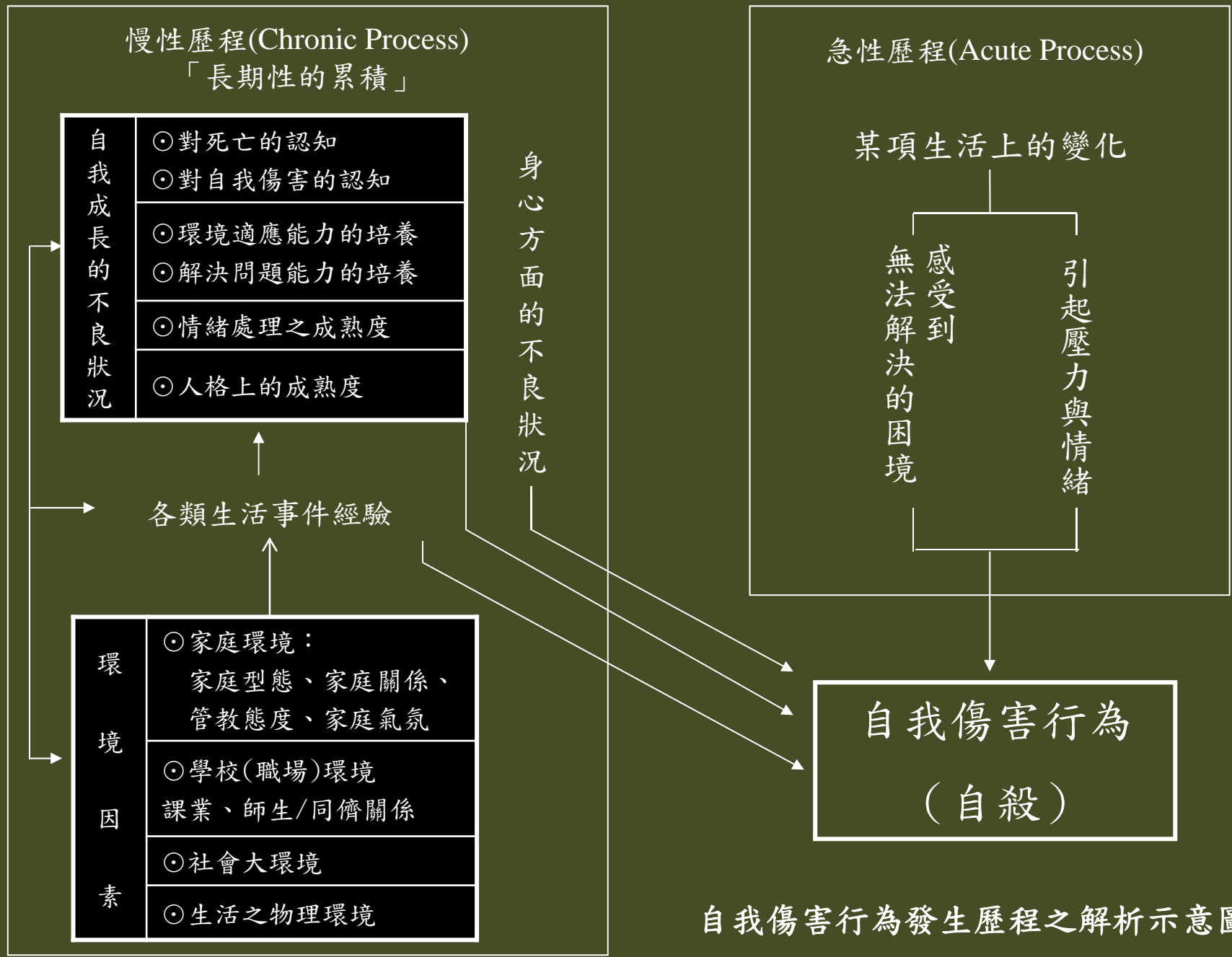


Pritchard(1995)

影響自殺之可能因素

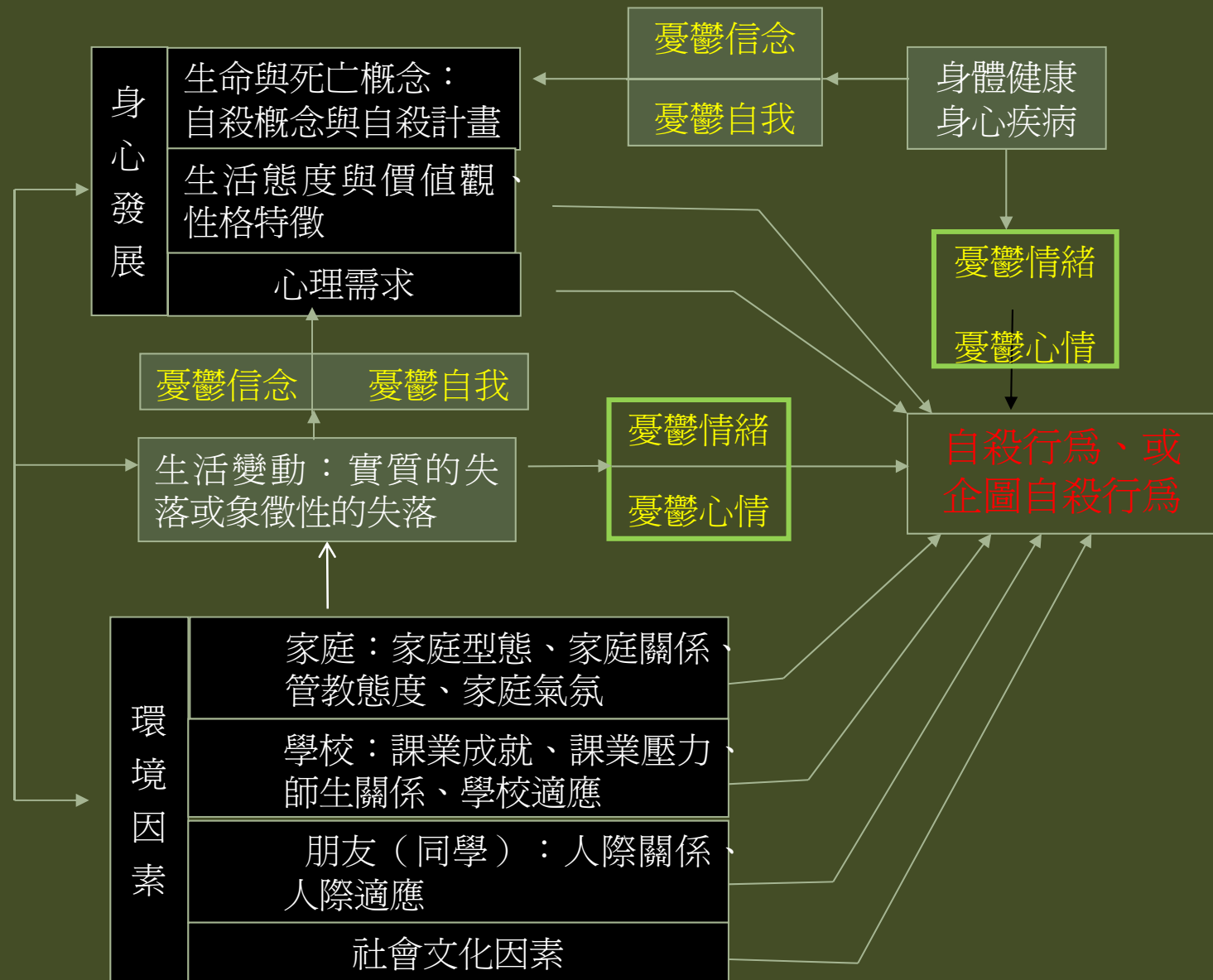


圖三：影響自殺可能因素匯整



自我傷害行為發生歷程之解析示意圖

自殺行為與其影響因素



憂鬱情緒的正常功能及其功能失常（憂鬱症）的分析與處置

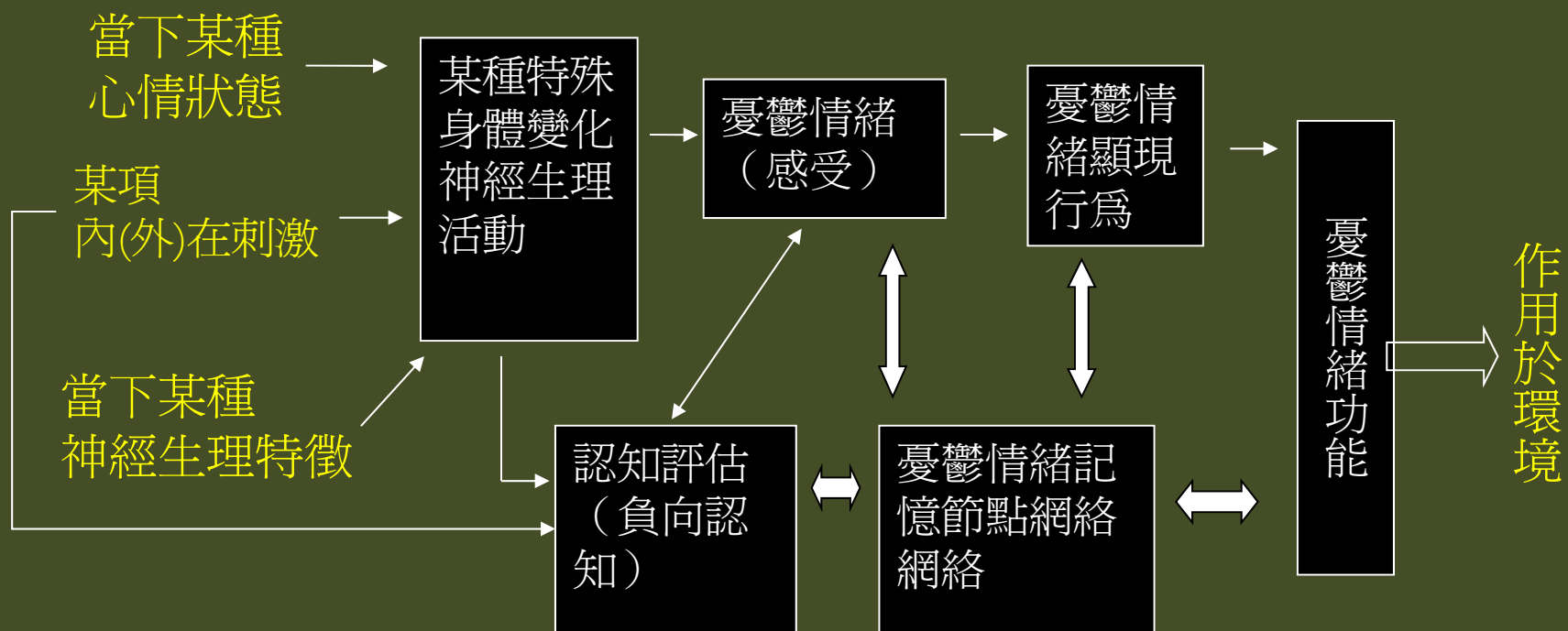
演化觀點之情緒正常功能：生存（survival）

情緒之生存功能

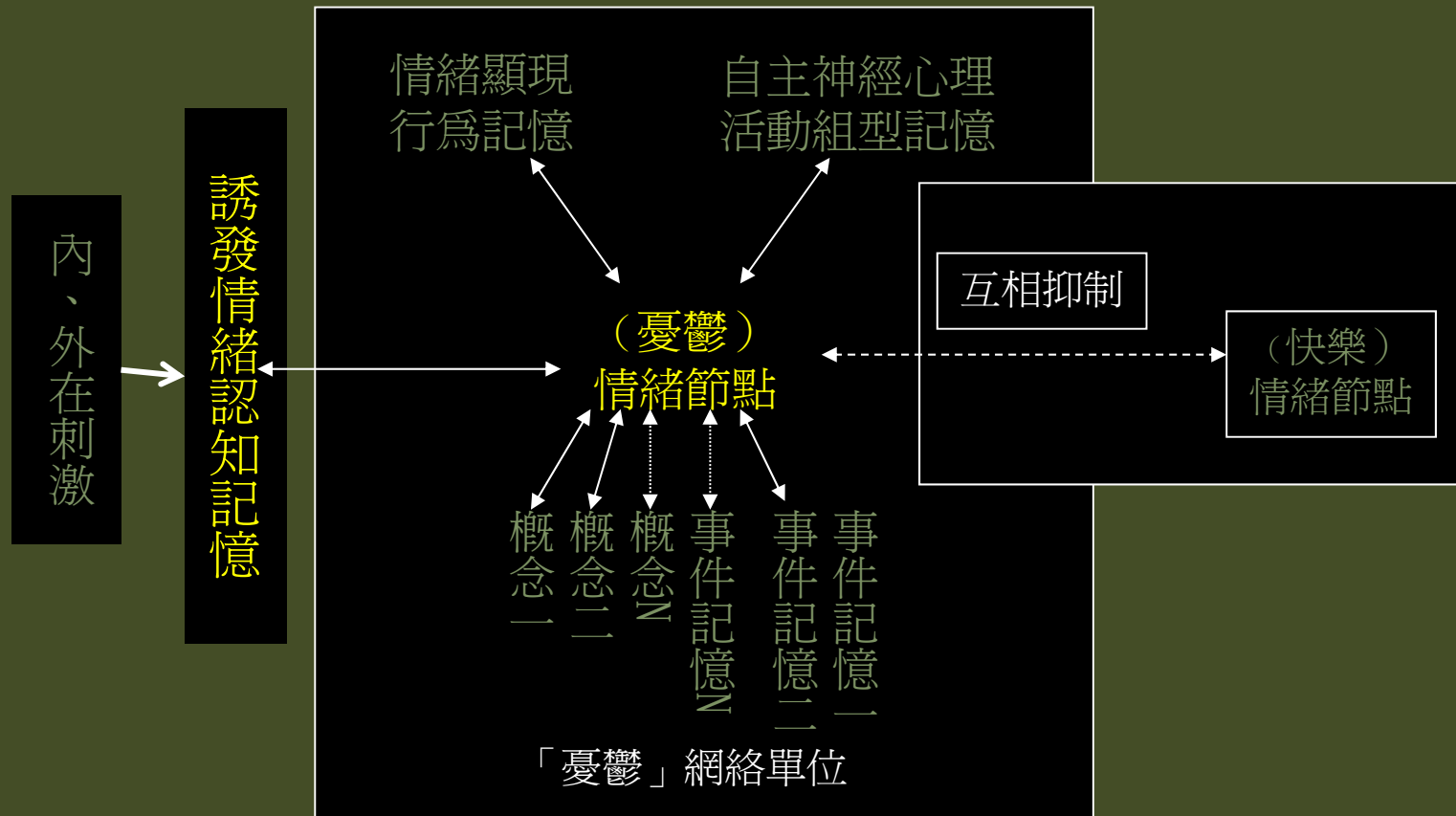
（1）**因應環境**：情緒是對環境中重要刺激的立即反應（與痛覺相似）

（2）**溝通**：情緒是人際溝通的重要工具

單一情緒經驗

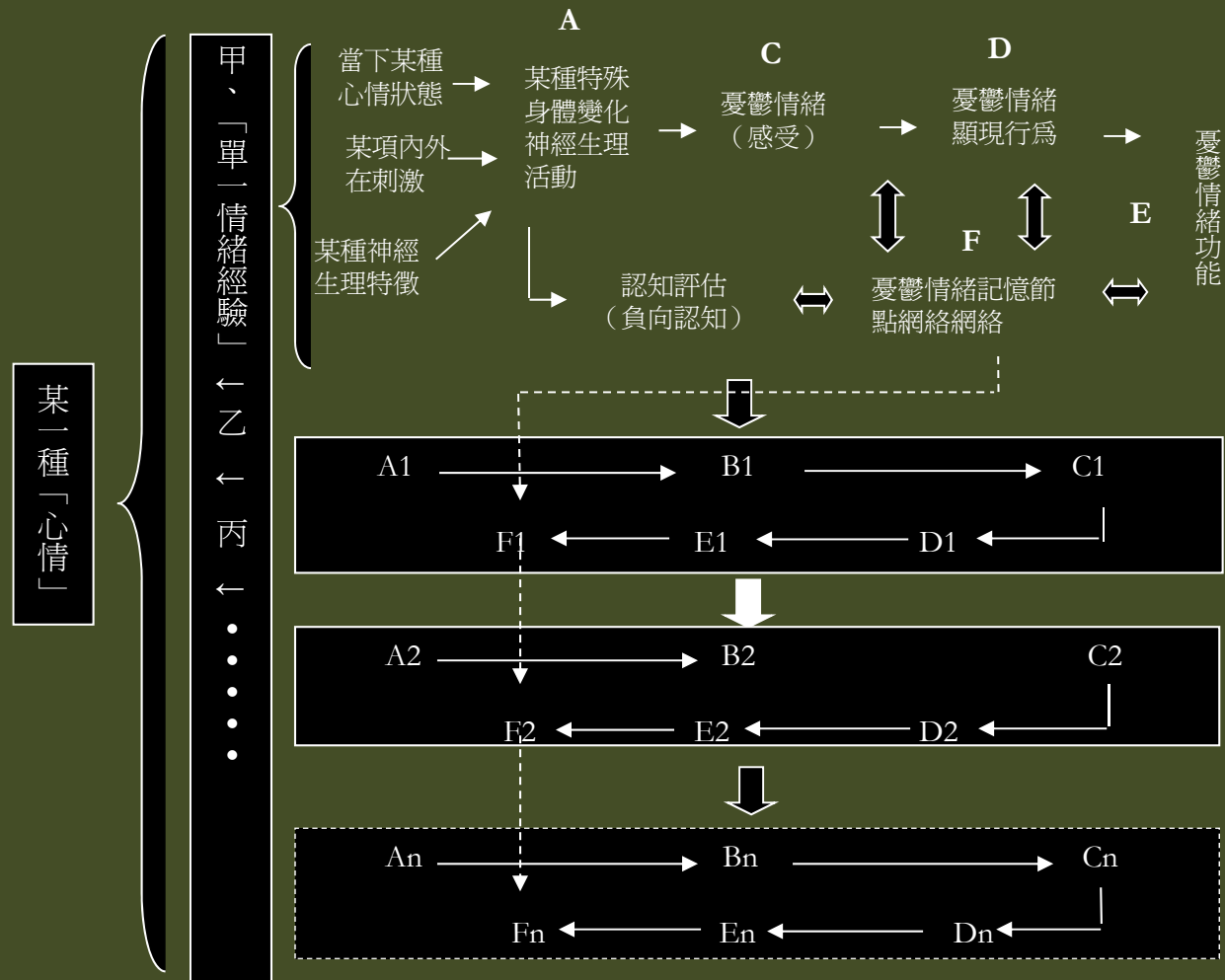


情緒經驗的記憶

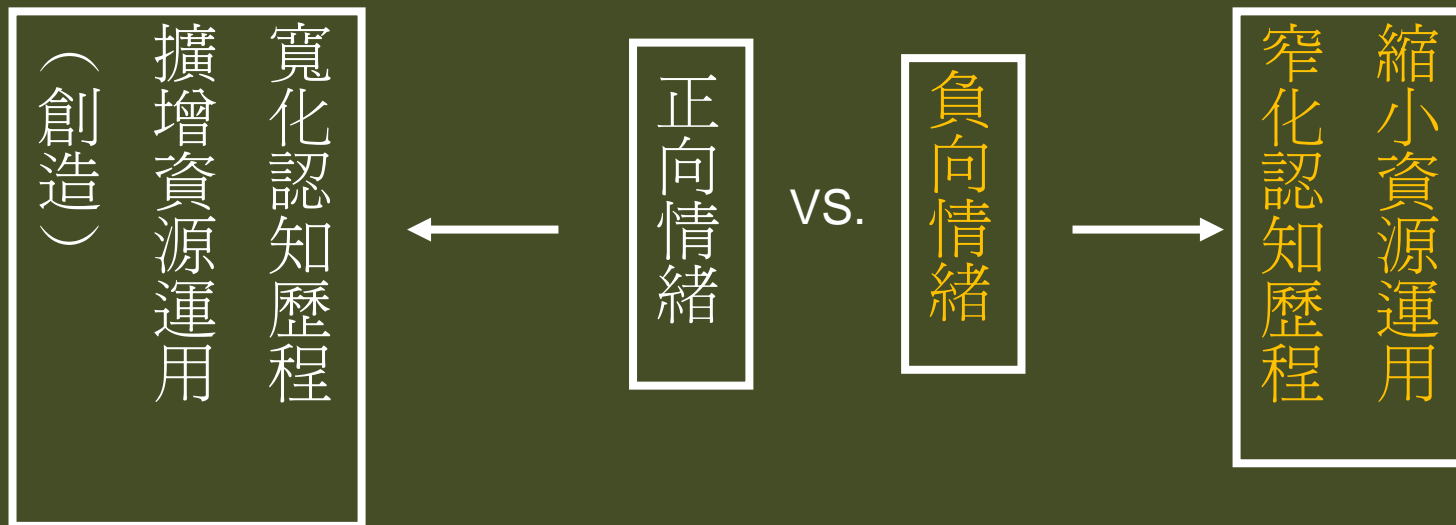


圖三 Bower's 網絡理論情緒記憶節點網絡單位示意圖
(改寫自Power & Dalgleish, 1997)

情緒與心情的關係：心情是某類情緒經驗累積於記憶中而引發的



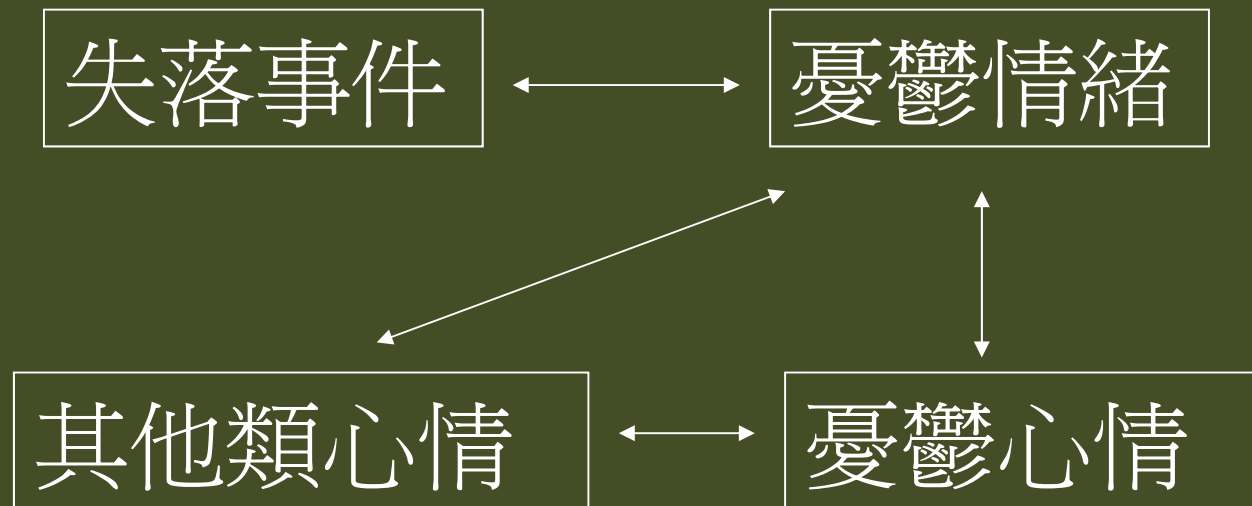
正向情緒與負向情緒的正常功能



負向情緒具有正常功能

- 憂鬱正常功能 → 憂鬱功能的障礙

最常引發憂鬱情緒的事件是 「失落」的事件



憂鬱情緒

憂鬱心情

集中（窄化）

以往經驗中最重要刺激
注意某些刺激

已有的相關資源
以往經驗中最有效的資源

提昇生存機會

憂鬱症為極端的 憂鬱情緒（心情）功能不彰：

1. 無法找到「重要刺激」
 2. 找到（且執著於）「錯誤刺激」
-
3. 無法找到「相關資源」
 4. 無法運用「相關資源」
 5. 找到或運用「錯誤資源」

憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

（1）神經生理特徵易形成較強烈的某種特殊身體變化與神經活動，轉而造成不恰當的、強烈的憂鬱情緒。

憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

(2) 憂鬱情緒記憶節點網絡中，登錄了較多的負向認知概念、未曾合理彌補失落的事件記憶、某種特殊身體變化與神經活動記憶等等，因而影響了憂鬱感受、憂鬱顯現行爲、以及憂鬱情緒功能。

憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

(3) 生活中，有較多的內、外在刺激（相同的失落刺激）造成個體窮於應付，無法彌補失去的資源。

憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

（4）個人的認知評估中，有較多的負向認知評估（包括不恰當的歸因形式）。

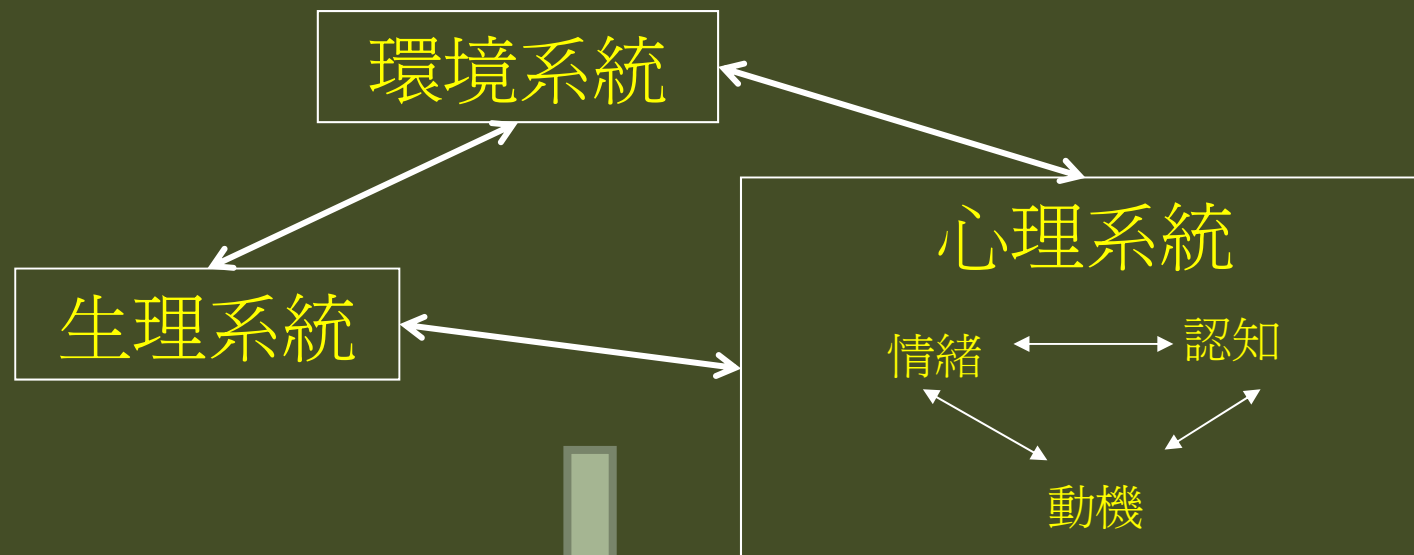
憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

（5）個人的資源不足以「自力」建立新的資源，用以彌補失去的資源

（如：未曾學習足夠的問題解決能）

憂鬱情緒（心情）功能不彰的 影響因素：

（6）個人的社會資源不足以「協助個人」建立新的資源，用以彌補失去的資源。



一 特殊神經活動

二 負向情緒記憶

三 較多失落事件

四 負向認知

五 社會資源不足

六 個人資源不足

憂鬱症的防治策略：

1. 針對特殊神經與身體活動。
2. 針對負向情緒記憶的轉化。
3. 針對較多的失落事件之問題解決與認知控制。
4. 針對個人習慣性（自動化）的負向認知評估。
5. 協助建立個人資源。
6. 協助建立社會資源。

憂鬱症的防治策略：

2. 針對負向情緒記憶的轉化。

(a) 情緒記憶的意識化：

視覺化 (visualization) 的功能

(b) 情緒記憶元素的意義再建構

(c) 意義再建構的檢驗：

(c1) 安身；

(c2) 立命

憂鬱症的防治策略：

3. 針對較多的失落事件

- (a) 問題解決能力與品質的提昇
- (b) 認知與回溯性認知再建構控制

憂鬱症的防治策略：

4. 針對負向認知

- (a) 去中心化與意識化
- (b) 歸因與認知評估習慣的自我覺知
- (c) 歸因與認知評估習慣的改變

憂鬱症的防治策略：

5. 協助建立社會資源

- (a) 社交技巧的評量與訓練
- (b) 親密關係（依附關係）的評量與調整
- (c) 社會支持網絡的建立

憂鬱症的防治策略：

6. 協助建立個人資源

- (a) 意義再建構能力的提昇
 - (a1) 安身；(a2) 立命
- (b) 問題解決能力的提昇
- (c) 恰當的歸因與認知評估方式
- (d) 恰當的社交能力

自我傷害的預防

(表二) 自我傷害行為的介入防治之層次說明

第一層次：預防處置

- (a) 消極的作法：及早發現有自我傷害可能性的人,及早介入,使之消失於無形。
- (b) 積極的作法：促使每一個人都能正常地成長,使每個人身心健康,而根本不會發生自我傷害行為。

第二層次：危機處置

發現高危險狀態的人,適當的介入,阻止自我傷害的運作,並消弭其發生之原因。

第三層次：事後處置

對受到該自我傷害(自殺)事件影響到的所有人員,進行立即的危險處置與長期的後續幫助。

原則一 加強溝通

以減少「身心狀況不佳」的發生。

原則二 提高對「身心狀況不佳」的敏感度

以求及早發現，及早處理，避免問題變得更嚴重。

自我傷害（自殺）的警告訊息

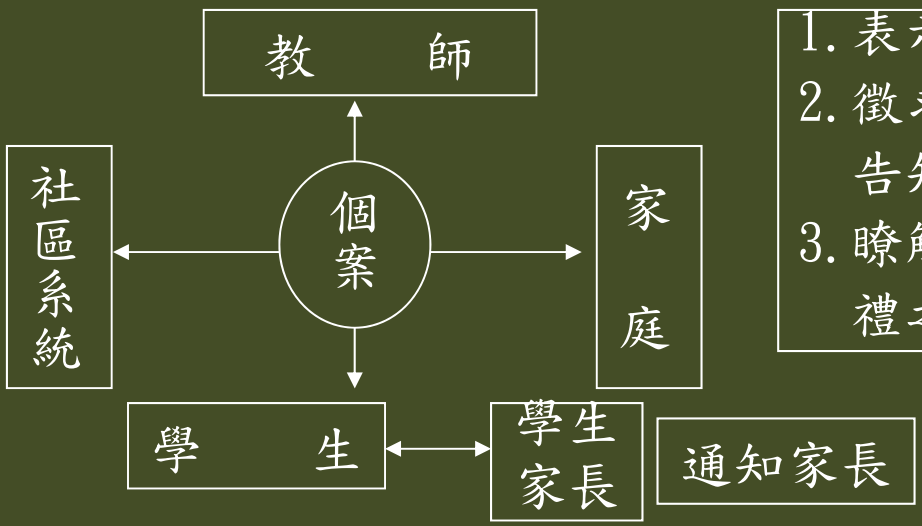
1. 語言上的線索	表現出想死的念頭,可能直接以話語表示,也可能在作文作詩作詞曲或書信之中表現出來。
2. 行為上的線索	(a)突發的、明顯的行為改變。 (b)出現與上課有關的學習與行為問題。 (c)放棄個人擁有的財產。 (d)突然增加酒精的濫用或藥物的濫用。
3. 環境上的線索	(a)重要人際關係的結束。 (b)家庭發生大變動,如財務困難、搬家。 (c)顯示出對環境的不良因應,並因而失去信心。
4. 併發性的線索	(a)從社交團中退縮下來。 (b)顯現出憂鬱的徵兆。 (c)顯現出不滿的情緒。 (d)睡眠、飲食規則變得紊亂,失眠、顯得疲憊、身體常有不適、生病。

原則三 及時,即刻處理危機狀況。

* 以學校裡發生自殺個案為例

- 1. 全體教職員會議
- 2. 支持相關的老師與職員

- 1 與媒體接觸
- 2. 聯絡專業人員



- 1. 表示弔慰與關心。
- 2. 徵求同意如何告知學生與教職員。
- 3. 瞭解並聯繫喪禮之參與。

- 1. 向學生們說明這件事。
- 2. 照顧學生（事後處治）。
- 3. 討論喪禮的參與以及適當的紀念活動。

於何處可得到幫助
照顧個案之好友
注意高危險學生

特別輔導中心
學生之支持性團體
心理輔導機構
班級討論會

自殺或意外死亡個案的事後處治示意圖

報告完畢，請指教

謝謝！