

防止青少年自殺刻不容緩

美國一年有近五千，15 至 24 歲的青少年以自殺結束寶貴的生命，而有自殺意圖者更多達數十萬人。台灣的情況也很嚴重，在 15~19 歲及 20~24 歲兩個年齡層的死亡人口中，自殺分別是第二及第一大死因。這真是社會難以負荷的沉重問題，然而大眾震撼關切之餘，似乎對青少年自殺日益上升的趨勢束手無策，拿不出有效的遏止方法。

青少年自殺的原因極端複雜，但受同儕排擠、人際關係疏離孤立、父母不睦家庭破碎、無人關愛甚至身心受虐、環境驟變適應困難、課業壓力、感情受創等種種挫折而產生無助、自卑、焦慮憂鬱的情緒，而出現了學習表現驟退、不修邊幅、濫用藥物及酗酒、避與他人接觸、將心愛之物隨意贈與他人、言語上直接表達對死亡的嚮往，認為一死百了什麼煩惱都沒有了等等的異常行為現象，若再無人開導、適時介入更覺得了無生趣而走上了輕生自絕之路。

專家學者及社會大眾對青少年的自殺原因及事前異常行為種種徵兆多無異議，但對如何方能有效防範卻極具爭議。有的主張多設生命熱線，問題是往往有自殺意圖的多孤立自己不會主動求助，那麼公開討論或是納入教學內容？分際難以拿捏，稍一不慎不但無效反而造成模仿效應，傷害更大。尤其不是光訓誡孩子不要以身試法就能奏效的。有的父母及師長更是噤若寒蟬，一味迴避，誠惶誠恐的希望，不觸及問題就不存在。

幾項大型的自殺防預研究計劃尚無具體結論，但絕大數專家都同意，避而不談、漠視問題而沉默是致命的傷害。由美國聯邦經費支持，在緬因州進行的大型深入研究，集學校老師、學生家長、社工輔導人員、心理科醫師及臨床心理學家等相關人員給予訓練，使青少年自殺求救的表徵出現時能及時警覺、說服他們主動求助，並適時伸出援手舒緩壓力、化解困擾、在必要時並轉介其他的治療服務。在學校方面，加強健康教育，教導學生學習解壓、應付挫折，並提供 24 小時諮詢熱線服務。

此一研究尚在實驗階段，但專家多認同化被動為主動，相關機構合作加強篩選、認真處理求救訊號的積極精神是有效防制的第一線。該計劃若證明有效可望推廣至其他各州。(2003.11.18/基督教科學箴言報)