

## 幸福捕手宣傳文案

111/0225

主題：搭配幸福捕手有你有我（新北衛生局宣導影片）

長度：33 分鐘

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=H0T7d4YTolg>

### 宣導用文案

（供師長分享影片給學生時使用）

各位同學好：

此影片是由新北衛生局與網紅志祺七七合作，並邀請許皓宜心理師來分享的幸福捕手數位課程（長度約 30 分鐘）。近年大學校園越來越常登上社會議題的板上，當中傳遞的訊息是，在諸多光鮮亮麗的外在、非凡卓越的成就背後，同學們可能都背負著許多莫大且不為人知的壓力，而這樣的朋友或許就在我們身邊。而這帖幸福捕手數位課程可以幫助同學們在如何觀察、辨識警訊，以及可以如何採取行動的觀念上有所助益，讓我們對身邊的人與自己可以有更多的關注與關心。關於此影片的內容若有任何想再多了解的地方，歡迎與學輔中心聯繫（02-22722181#1451-1459），謝謝。

## 01 關於自殺的五大迷思

- 不論外在的成就表現多亮眼、突出，有這樣的想法、念頭的人，可能就在我們身邊，或甚至當我們自己遭遇低潮、挫敗，都可能曾浮現過這樣的念頭
- 「我們可以怎麼辦？」
- 自殺五大迷思：
  1. 自殺是禁忌，最好不要談？
    - ◆ 研究顯示：超過 60% 有過口頭表達，超過 80% 有留下警訊
    - ◆ 要主動去談這個話題
    - ◆ 「訴說」可以幫助人重整思維，看見不同可能
  2. 自殺的人都有精神問題？
    - ◆ 自殺跟精神疾病沒有直接關連
    - ◆ 自殺常是因為壓力超過可負荷的範圍，壓力其實可以分成正壓、負壓，可以有好或不好的影響
    - ◆ 所謂的負壓，是對人來說本來就很困難的事，外在又給予的壓力就容易變成負壓
    - ◆ 自殺行為本身跟精神疾病沒有必然關聯，比較跟壓力有關
  3. 自殺是會遺傳的嗎？
    - ◆ 不，不會透過「生理」遺傳
    - ◆ 需要注意的是人是否會透過觀察，學習到家族中成員的「處理壓力」的方式
  4. 自傷 vs 自殺？一樣嗎？
    - ◆ 不同的概念，自傷（有人說是自殘）是用這種方式來讓自己感覺到「痛」，感覺自己還要活著，這樣的人需要的是陪他找到意義感
    - ◆ 自殺則是透過間接直接的方式想結束生命
    - ◆ 一定要轉介
  5. 有改善跡象就表示危機解除？
    - ◆ 壓力可能會暫時不見，但明天、後天或其他時間點仍然有出現這樣念頭的可能
    - ◆ 需要要觀察一陣子
    - ◆ 陪伴者是辛苦的
- 風險評估的三個層次：想法→計畫→行動
  1. 想法：會有想死、結束生命的想法嗎？
  2. 計畫：會想到要用什麼計畫去死、結束生命嗎？
  3. 行動：有真的去嘗試這麼做？
- 不要把「死」當成禁忌的話題！

## 02 怎樣的人處於自殺高風險？

- 自殺的想法從哪裡來？
- 蹺蹺板、天秤
- 保護因子 vs 危險因子  
個人特質、支持系統（親朋好友關係）
- 高風險中的人的感受，說不出來的「痛苦」，注意慰式的說法，是在阻斷、阻止當事人感受悲傷：
  1. 失控感：  
很想要獲得一個東西，但決定權掌握不在自己手上，並且真的失敗了
  2. 痛苦感：  
對一個人最恐慌的，是不知道痛苦的盡頭在哪裡，很多想走上絕路的人，其實是想結束這好像永無止盡的痛苦
  3. 孤獨感：  
人在低潮時，常會覺得全世界的人都沒辦法了解自己的痛苦，因此失去與人連結的能力
- 怎麼辨別處於高風險的人？  
興趣改變、食慾改變、睡眠改變、想法改變（極端）、注意力改變、活力改變、學習與工作狀況改變
- 主動的關心，跟那個迷路、一直原地打轉的人聊一聊
- 認識自己

## 03 幸福捕手教你怎麼做

- 五個字：看、聽、轉、牽、走
  1. 看：觀察。  
如何透過外在行為、情緒表現一個人是否正處於困擾當中  
注意，很多人都會看別人，但會忘記關注自己
  2. 聽：聆聽。  
只是一直聽，對他有幫助嗎？  
人每講一次，都會透過敘說，覺察自己到底在氣什麼  
最好的同理，就是什麼都不用講、不用強迫自己去回應，聽本身就很有力量。
  3. 轉：轉念。  
轉念本身對人是困難的，易讓人感到挫折，所以需要加上陪伴自己的歷程。事實是，情緒是會起伏的，在一個復原的歷程上，會發現自己

情緒起伏的曲線在逐步減緩中，是一個很長的過程

4. 牽：連結。

分成兩種，把人與人之間的關係牽起來、把人跟資源的關係牽起來。

主動找人談是一種連結的角度，會對困境帶來新的希望。

資源的連結，比如衛生福利部提供的安心專線 1925、張老師專線、生命線專線。

5. 走：新的選擇。

很多時候新的選擇是從無意的地方開始的，重拾曾遺忘的興趣，很多角落都有同好等待與你的連結

- 如果你非常親近的親朋好友遇到這種困境，我們一定會跟著一起很難過，甚至把他的生死扛在自己身上，覺得他的生死是自己的責任
  - 評估自己壓力的重要
  - 讓更多的資源進來：更多的親朋好友、專業人員的幫忙
- 人生的路，我們一起走

學輔中心專任心理師 魯世傑、周怡均 2022. 2. 25