

憂鬱與珍愛生命守門員

林伯聰 諮商心理師 / 點亮心燈諮詢中心

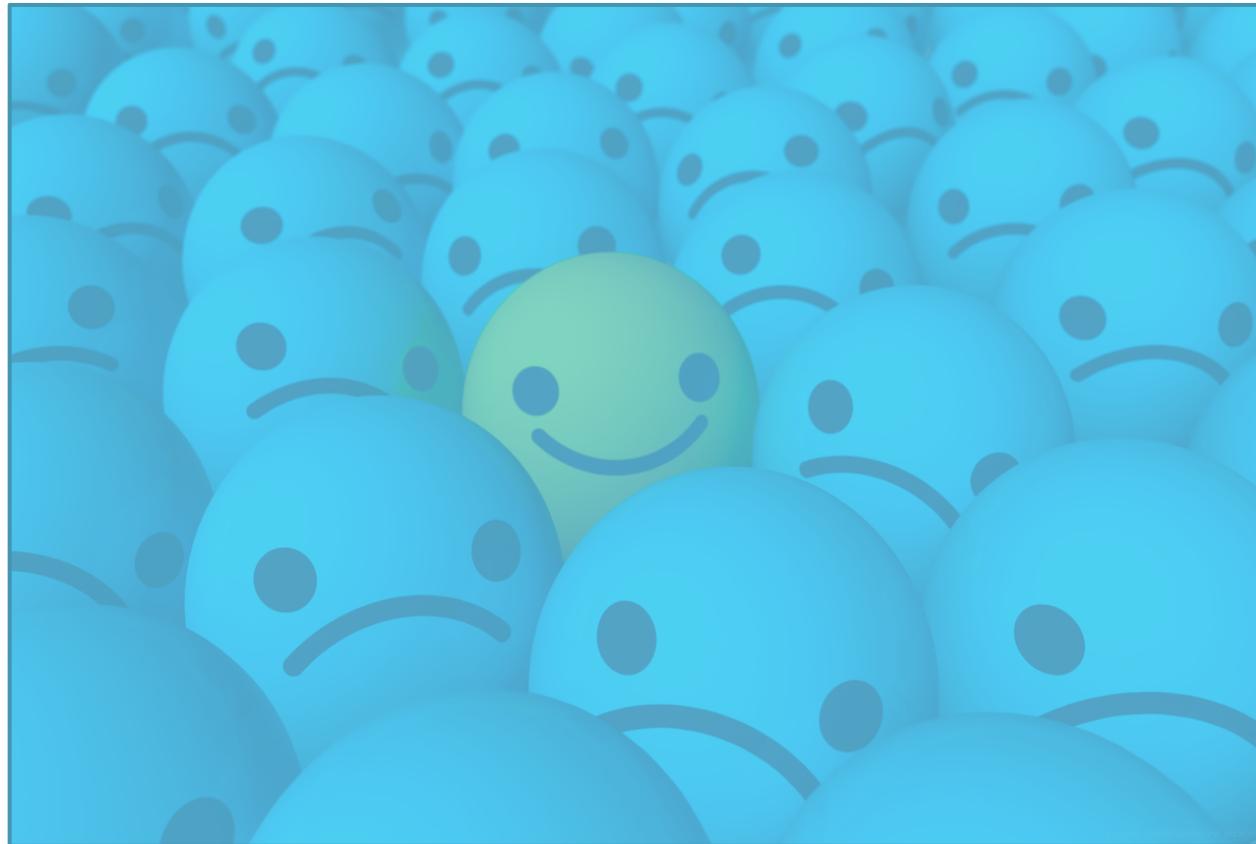
認識情緒

情緒與大腦

- ▶ 情緒是許多行為背後的趨力
- ▶ 大腦偵測到「威脅」時，會釋出壓力荷爾蒙 - 「腎上腺素」與「皮質醇」，好讓我們進行「戰鬥」或「逃跑」
- ▶ 當我們偵測或經驗到「獎勵」時，大腦就會釋放出「多巴胺」、「催產素」或「血清素」，讓我們感覺美好
- ▶ 大腦的「感覺區」常比「思考區」來得更早有反應，有時候感覺區的反應會主宰我們的行為，而沒有辦法理性思考
- ▶ 我們的思考可以影響我們的情緒，我們需透過有意識的思考來管理情緒
- ▶ 我們的情緒扮演強而有力的角色，來體驗這個世界，透過我們的思想與行為，來了解並調節我們的情緒，能幫助我們更有效的控制大腦，並達成目標

情緒覺察

- ▶ 因著外在事件的發生，而有情緒是正常的
- ▶ 我們常常會因為不想要有情緒而變得更有情緒
- ▶ 有時同一事件我們可能會有不只一種情緒
- ▶ 辨識情緒有助於我們安頓自我的情緒狀態
- ▶ 此外，情緒常有其功能：
焦慮、難過... 維持生活所必須
快樂、興奮... 准許探索和冒險
- ▶ 我們無法擺脫我們的情緒，但可以學習成為彼此的好夥伴



在情緒中，我們彷彿帶著有色的眼鏡在看世界

情緒會影響想法和行為

- ▶ 在情緒當下，我們的注意力會被限縮，而忽略其他的可能
- ▶ 我們常伴隨不同的情緒，回想起不同的回憶，或對於未來有不同的預設，因此採取不同的行為

關於陪伴

我關心你、想跟你連結

- ▶ **我在這兒**：沒有任何事能讓我分心，我的身體、心理及情緒完全放在這兒
- ▶ **我聽到了**：我用耳朵及眼睛來傾聽對方的一切，什麼是表達出來的，什麼是還未表達的
- ▶ **我了解**：我希望同學知道我了解他所說的、感受到的、經驗到的是什麼，也要努力把我所了解的傳達給他／她知道
- ▶ 停下手邊的事、保持眼神接觸、身體放鬆前傾、避免肢體交叉

隱約式鼓勵

- ▶ 語言中的嗯、喔、對啊、是喔等字眼，並搭配非口語動作：點頭、臉部關注、好奇或疑惑等表情以呈現你的專注並鼓勵對方持續表達
- ▶ 「是喔！」、「嗯哼！」

鼓勵表達

- ▶ 呈現你持續性地關注，並及陳述你對他／她陳述內容或表達的期待
- ▶ 「喔～然後呢？」、「你是說...？」、「所以...？」
- ▶ 「嗯，我想多了解一些，你要不要再多說一些？」

探問

- ▶ 以問題來確定某些狀況或做資料收集
- ▶ 一次一個問題並避免持續地問問題，同時問題也儘可能地具體化
- ▶ 「你的意思是不是說你們最近的相處狀況讓你很不愉快？」
- ▶ 「所以你覺得你們之間是怎麼了呢？」

具體化

- ▶ 透過探問，邀請對方就其陳述內容中較抽象而無法清楚理解的部份做進一步的說明，使彼此能夠對此有更具體的了解
- ▶ 「你說你感覺他最近越來越不重視你，是發生了什麼會讓你有這樣的感覺？」
- ▶ 「聽你這麼說我還是有些不清楚，你可以舉個例子嗎？」
- ▶ 「上一次讓你有這種感覺的時候是發生了什麼事呢？」

摘要

- ▶ 就對話的內容做簡單的摘述，且可就此訊息做進一步地解釋，以確認雙方在對話過程中的理解狀態，同時提供他／她可能的觀點
- ▶ 「你是說你覺得你們最近各自的課業壓力都太大了，導致於相處時間變少，同時在一起時也都各自在擔心自己的課業，因此每次見面的狀況都不是很理想，甚至感覺有些負向循環」

澄清期待

- ▶ 透過探問或假設性語氣，確認並釐清他／她在此過程中的需求和期待得到的協助為何
- ▶ 「你覺得關於你目前的狀況，你會希望我可以提供怎樣的協助嗎？」
- ▶ 「關於這件事，你是希望我單純地聽你說說？還是會希望知道我的想法或建議？」

有時候，
我們只是希望在這個世界上
有一個人能夠

了解我們的困難、
接受我們的軟弱、
陪伴我們的孤獨...



需要陪伴的情緒

需要陪伴的情緒 - 焦慮

是一種對於未來的擔憂、緊張、不安、焦躁、煩惱、害怕、恐懼、想要逃開

- ▶ 怎麼辦，我腦中揮之不去都是失敗的畫面
- ▶ 如果事情不如我預期，我就完了
- ▶ 糟了、毀了、完了，我一定沒辦法的
- ▶ 我腦中一片空白，什麼都想不起來了
- ▶ 我肚子痛、頭痛、冒冷汗、發抖、全身緊繃、心跳得很快

焦慮情緒的陪伴方式

- ▶ 鼓勵他/她表達對於人、事、物的擔憂與害怕，**先傾聽再給予情緒支持**，避免太快打斷或給予立即性的建議。
- ▶ **肯定焦慮是一般人面對壓力的正常反應**，要處理的是過度（持續時間、強度）焦慮帶來的心理與生理上的影響，不是人格的挫敗。
- ▶ 鼓勵他/她一起思考**可以為焦慮的情緒做些什麼**。
- ▶ 鼓勵他/她**建立平日可協助放鬆的生活習慣**，包括：放鬆、聽音樂、慢跑等有氧運動、瑜珈等。
- ▶ 焦慮度高的同學常容易有災難化的想法，透過記錄與討論（**將焦慮的內容具體化**），可讓思考較有彈性。

需要陪伴的情緒 - 憂鬱

對於過去發生事情的懊悔，傷心，難過，沮喪，憂愁。連帶的，可能也對於未來也不抱希望

- ▶ 天是灰的，景物是灰的，心情也是灰的
- ▶ 天空好像在下雨，眼淚好像停不下來
- ▶ 那些讓我喜愛的事物不再有趣
- ▶ 眼皮睜不開來，好希望一直睡下去，我覺得好累好疲倦，爬不起來，做任何決定都很難
- ▶ 我的速度突然慢了下來，周遭的世界運行的好快，我跟不上

憂鬱情緒的陪伴方式

- ▶ 接納他/她因為憂鬱情緒會引起各種心理、情緒及生理上的變化，肯定其中有些是學生無法控制的，不以懶惰、不認真、不夠努力等個人因素來評價他/她。
- ▶ 以溫暖的關懷出發，**將焦點先放在瞭解他/她的感受並給予情緒上的支持，其次才是協助他/她解決問題**。
- ▶ 當他/她情緒激動時，**陪伴者需保持冷靜**，不隨他/她的情緒起舞而說出較激烈的言論或做出衝動的決定與行為；但若擔心他/她會出現自我傷害的行為，則**協助轉介**。
- ▶ 適度鼓勵他/她維持生活作息（飲食、睡眠、運動），接近大自然或曬曬太陽，偶爾可與好友聚聚。
- ▶ 憂鬱的同學常會因無法達成任務（完成作業、考試及格）或無法滿足他人期待而產生自責與罪惡感，**過度的關心有時反而造成壓力**，也請避免說「加油」或「你可以的」這類過於振奮的語言。

除此之外...

- ▶ 持續地陪伴跟關心是一件重要的事，但也需要留意自己的情緒負擔，必要時，可以找更多的人一起進來幫忙
- ▶ 不知道說些什麼時，也可以邀請他/她一起去走走、曬曬太陽、吃點東西、玩玩手遊又或看場電影，偶爾喝點小酒也不錯，但記得酒後不開車、留意彼此的人身安全

珍愛生命守門人

珍愛生命守門人是誰？

- ▶ 每一個願意提供週圍他人關心、關懷與陪伴的人，能夠辨認自殺徵兆，並能適當回應與轉介的一般大眾

例如：在場的大家

- ▶ 受過專業訓練而固定提供遭受痛苦與危難的個人或家庭協助的人，即所謂的專業助人者

例如：諮商心理師、社會工作師

自殺的迷思之一

- ▶ 常把自殺掛在口頭上的人，不會真正去做？
 - 自殺訊息是一種**求救的訊號**，試圖告訴周圍的他人自己正處於一種無望且感到孤獨的狀態，因此我們必須要嚴肅地面對
- ▶ 自殺的人，一心求死？
 - 大部分的人對自殺都**很矛盾**，此時積極傾聽他們心聲，可紓解當事人的心理壓力

自殺的迷思之二

- ▶ 自殺只是想得到別人的注意？
 - 自殺意念和自殺行為都是一種**警訊的表達**，顯示當事人已陷入困境，並且缺乏解決問題的管道，因此產生極端的想法
- ▶ 論論自殺會挑起自殺念頭或使人產生自殺的行動？
 - 詢問當事人自殺的議題反而會**降低他們的焦慮**，因為當事人會得到情緒上的紓解，或者感受到更加被瞭解

珍愛生命守門人123步驟

1 問

- 主動關心、積極傾聽

To Quest

2 應

- 適當回應、支持陪伴

To Persuade (Respond)

3 轉介

- 資源轉介、持續關懷

To Refer

1問

主動關心、積極傾聽

► 保持警覺，針對周遭朋友，若覺得不對勁、怪怪的，讓你有些疑惑或擔心，就主動關心、積極傾聽。

1問

的時機之一

- ▶ 他已經持續一段長時間的沮喪
- ▶ 他最近對自己的喜好以不再有興趣
- ▶ 他最近常常失眠或睡不安穩
- ▶ 他最近體重大大減輕或食慾大降
- ▶ 他常一個人獨處在不被人發現的地方
- ▶ 他最近和朋友家人的相處或日常活動都比較退縮，或都不想和別人在一起
- ▶ 常表示對未來感到徬徨、茫然、無希望可言

1問

的時機之二

- ▶ 他詢問過哪些地方適合自殺
- ▶ 他曾說過：事情很糟，我想死一死算了
- ▶ 他想著與死亡有關的各種事情或用某種方式來傷害自己
- ▶ 他已經有實施自殺計畫的方法，或想著自己某時將會有自殺的行為發生
- ▶ 他準備/已經寫下遺書或立下遺言
- ▶ 他打算將自己的財產全部用光
- ▶ 他將自己心愛的東西丟棄、送人或燒掉
- ▶ 他想和親朋好友見最後一次面

1問

可以這麼做

- ▶ 最近看起來不太快樂，是不是有心事？
- ▶ 最近是不是有曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- ▶ 會不會覺得活著沒意義、沒價值，也沒有人在乎？
- ▶ 有不快樂到想傷害自己嗎？這樣想有多久了？
- ▶ 會不會有想不開的念頭？
- ▶ 會想尋死嗎？想尋求永遠的解脫？
- ▶ 是不是有想過要自殺呢？

1問

避免這麼做

- ▶ 「你該不會想要自殺吧？」
- ▶ 「不要跟我說你想自殺喔！」
- ▶ 「你知道這樣我會很難過嗎？」
- ▶ 太急著提供問題的解決方法
- ▶ 爭辯自殺是對或錯
- ▶ 不要對當事人說他只是開玩笑
- ▶ 不要用激將法

光 / 詞曲：鄭宜農

我們的雙手緊握，在黑暗中，我不會把你放開
小心翼翼地走著，再過不久一定就能看見光

你相信我吧！

雖然我跟你一樣害怕
但我們可以一起尋找答案

你相信我吧！就像我相信你一樣
相信我們吧！可以一起迎接天藍

最重要的是願意陪伴的態度

2 應

適當回應、支持陪伴

- ▶ 專注而有耐心的傾聽，避免給予立即的評價與建議，透過同理心與自我揭露，不僅可以幫助當事人釐清困擾、整理思緒，還可進一步提供「希望」，降低真正執行自殺的可能性
- ▶ 關鍵在於與對方產生連結，減少對方被遺棄的感覺

2 應

可以這麼做

- ▶ 平靜、開放、關心、接納且不批判的**態度**將有助於與當事人的溝通
- ▶ **開放地討論**失落、孤獨與無價值的感覺，可減緩當事人情緒起伏的程度
- ▶ 積極、專注地傾聽當事人遭遇的問題，**嘗試了解他們的感受**，不要急著評斷
- ▶ 適當的陪伴和傾聽，可**減少當事人被遺棄的感覺**
- ▶ 在回應的過程中，亦可評估當事人的自殺風險，以確認是否需要進一步**尋求專業協助**

2 應

避免這麼做

- ▶ 顯露震驚或情緒激動
- ▶ 問大量的問題
- ▶ 不停打斷對方說話
- ▶ 讓對方覺得打擾到你了
- ▶ 對事情未全盤瞭解就隨意評論

3 轉介

真的碰到想自殺的人

- ▶ 冷靜
- ▶ 堅持陪伴
- ▶ 持續協助直到資源介入

好的守門人不只被動的阻止自殺
也會主動積極的協助轉介處理

3 轉介

資源轉介- 危機當下

- ▶ 在校園內發現危機事件時，請撥打：
校安專線 02-29089899#4309
- ▶ 在校園外發現危機事件時，請撥打：
警察局 110

3 轉介

資源轉介

► 若需輔導資源介入：

白天上班時間可以將對方帶到學輔中心，夜間則可聯繫宿舍輔導員

即使你現在是一個人，總有一天一定會遇上同伴的！

海域是無限的，總有一天，必定會出現守護你的同伴。

出生在這個世界上，絕對不會永遠孤獨一人！

～航海王～