

## 应对自杀危机—罗加怡老师



对于辅导员来说，有自杀倾向的受助者是最具挑战性的，因为他们的生命在死亡边缘徘徊，给辅导员造成很大的心理压力。虽然最终的结果无法掌握，但辅导员仍有义务做好防患于未然的工作。

### 一、评估

以下几点可以用作评估受助者的自杀风险：

1. 明确的口头表达—受助者如果说自己想要自杀，已经是一种预警，辅导员要认真对待，不能轻忽。
2. 计划—如果受助者有自杀的计划，就存在自杀的风险，计划越周详可行，风险就越大。
3. 曾试图自杀—根据调查，八成的自杀身故者都曾一次或多次试图自杀。
4. 接间的言语或行为信号—受助者如果谈及“离开”、“死了就好了”之类的话，或者把自己的珍贵财物送给别人，辅导员就要开始注意。
5. 精神病或情绪病—如果受助者患忧郁症，他们的自杀率比一般人高 20 倍。患有其他精神或情绪疾病的受助者也有更高的自杀倾向。



6. “三无”—如果受助者感到无奈、无助、无望，则他的自杀倾向比一般人高。
7. 丧亲—在企图自杀的人中，较大比例的人在最近数年刚经历过丧亲之痛。

8. 失业或失去健康—失业或长期患病的人，比一般人更容易产生轻生的念头。

## 二、预防

以下的措施有助于预防或减低受助者自杀的机会：

1. 在辅导过程中，如果出现一些特殊情况，例如，受助者在深入探讨自身问题的时候，揭露了一直深埋心底的秘密，或者受助者突然失业、丧亲等等，这些特殊情况若引致受助者的情绪极为波动，辅导员需要用量表或问卷等工具协助，评估受助者的自杀倾向。
2. 帮助受助者建立更强的支持网络，使受助者意识到，可以多找家人、朋友、教会肢体或其他社会资源来支持自己，以免陷入无助的困境。



3. 对于受助者的问题和自杀企图不能加以否定，也不能轻视，要尽量使受助者看见自己的长处，提高他的生存意欲。
4. 考虑与受助者订立契约，让受助者签名保证，到下次再见辅导员之前，都不试图自杀，至少使受助者有多一重障碍来克制自杀的冲动。
5. 与受助者直接探讨自杀的课题，让对方表达对自杀的看法，然后以温柔的态度澄清一些思想上的误区，以免对方把自杀美化。
6. 最重要的是，向受助者表达自己的真诚关心，无论是透过安慰的话语还是全神贯注的聆听、不离不弃的陪伴，都能使受助者感受到被爱，使他知道天地间还有人在乎自己，因而感受到自己仍有存在价值，自杀的意欲也随之消减。
7. 辅导员需要不断地调整自己的情绪和心态，以免心中积压厌倦和烦躁的情绪，在辅导过程中流连或甚至是爆发出来，使受助者感到被嫌弃、被拒绝，继而走向绝路。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。