

# 在學校自殺： 家長資訊



## 受自殺事件影響是一種 受創經歷

自殺事件不僅對家人朋友、而且對學生、學校員工、家長和整個社區的情緒都會產生深遠的影響。

以下一些資訊或許能幫你在這個困難時期支援一名年輕人。

## 年輕人對自殺事件的反應各有不同，各種反應都是有可能的。

年輕人對自殺事件的反應取決於他們的年齡、發展階段、性格、他們與死者的關係以及他們生活中正在發生的事情。

常見正常的悲痛反應包括：

- 震驚、不敢相信、疑惑或麻木
- 負罪感或怪罪感
- 難過、感到受欺騙或被拋棄

- 急躁、害怕或做噩夢
- 一直想那個死者、試圖搞清楚到底發生了什麼、為什麼會發生
- 與其他人士疏遠
- 情緒易變、易怒或衝動
- 難以集中注意力
- 睡眠規律、胃口、精力及活動興趣發生變化。

不論年紀多大，年輕人都要找到抒發感情的安全方法，這時家長的理解、安慰和關注非常重要。根據年輕人的需要來進行談話，跟他們講清楚不管他們什麼時候需要你你都有空。

## 在生活中經歷過其他壓力狀況的年輕人恐怕更難以應付

以前在生活中經歷過壓力狀況（包括父母分居/離異、親戚/寵物去世、搬家/換學校）會影響到一個人如何應付新的壓力。他們會變得不開心，需要抒發對這些其他問題的感受，即便他們看上去尚可。假如一名年輕人已經在見心理醫生或精神科醫生，告訴他們發生了自殺事件。

## 有些反應會在事件發生後數周、數月或一年後才出現

假如你孩子的反應和行為問題（比如社交或學校功課方面的變化）讓你感到擔心，你應該跟校長或學生心理輔導員或家庭醫生講，隨後可能轉介紹給一名心理輔導員進行精神健康及/或風險評估。

## 年輕人需要知道些什麼

學校應該已經向學生通報了事件情況，但他們可能想知道到底是怎麼回事。不要告訴學生具體的自殺細節，這對他們的身心健康有潛在危害。作為家長，重要的是要把談話引導到討論他們難受時可以採取哪些有益行動去“尋求幫助”，這包括與信得過的成年人談話，比如家長、心理輔導員、老師、親戚或朋友。

## “假如你替朋友擔心，告訴一位成年人。”

談及自殺問題時，‘尋求幫助’是與年輕人分享的一個重要訊息。年輕人有時會與朋友談論他們對死的感受 - 通過談話、書信、電子郵件、短信以及在網上。假如他們懷疑一個朋友有可能要傷害自己，他們應該馬上告訴一位成年人。

談及自殺問題時，  
‘尋求幫助’是與年輕人  
分享的一個重要  
訊息。

# 在學校自殺： 家長資訊



## 尊敬對待社區關心的問題

自殺事件不僅對家人朋友、而且對整個社區的情緒都會產生深遠的影響。當你與其他社區成員談話時：

- 要尊重那些在悲痛中/受到影響的家庭
- 注意不要留下‘對年輕人來說自殺是一種好結果’的印象（美化/渲染自殺行為）
- 鼓勵年輕人主動尋找幫助。

## 要知道年輕人可能會受媒體對事件反應的影響

研究顯示媒體報導自殺事件的方式起重要作用，有些媒體報導方式會增加易受影響人群的自殺風險。

你可以選擇不讓家人接觸某種報導或可以選擇一起看新聞。通過一起看新聞你們可以討論任何顧慮並保證每個人都感到背後有支援。

## 管控媒體

有時一個年輕人自殺後媒體會直接找家長詢問看法，即便你與那名學生沒有任何關係也會發生這種情況。

在這種情況下，重要的是要明白你沒有義務告訴媒體一些什麼。假如你想說些什麼，重要的是談話要簡短並強調以下一些談論自殺事件的原則：

- 突顯自殺與精神疾病之間的關係
- 鼓勵記者提高公眾對自殺風險因素及警告跡象的意識，以及可以採取哪些行動來幫助有自殺傾向的人

- 鼓勵記者為讀者/聽眾提供有關本地支援服務機構、本地精神健康服務機構以及緊急支援號碼的資訊
- 告訴媒體不要披露死亡現場或哀悼者傷心的照片
- 重點談自殺事件對社區產生哪些影響。

在這種情況下要避免：

- 提供自殺方式的細節
- 美化受害人或自殺行為；注意不要留下‘對年輕人來說自殺是一種好結果’的印象
- 過於把自殺起因簡單化。自殺很少是一種因素或事件的結果。大多數用自殺結束生命的人長期有各種問題，自殺後可能沒有報導這方面問題。

在與媒體談話前你可以徵求學校的意見。不過，假如你已經與媒體談過話，你最好要告訴學校。

## 要知道學校員工也會受到影響

儘管每個人都在努力恢復學校的正常生活，但有些員工還需要時間控制情緒波動。教育部及其它相關機構會為學校員工提供成年人心理輔導方面的支援。

## 要知道社交媒體的動向

自殺事件之後，年輕人有可能出於各種目的轉向社交媒體，包括發佈有關疾病或死亡的新聞（有準確的內容也有謠傳）、上傳網路訊息（有恰當的也有不恰當的）、召集臨時聚會、舉行虛擬紀念儀式等。

重要的是要與你的年輕人談這些社交媒體動向以及對他們會產生何種影響（比如看到影響情緒的訊息）。與他們談如何加以控制，必要的話商量確定他們使用社交媒體的界限。

假如你在社交媒體網站上看到或聽到令你擔憂的訊息，告訴別人，可以告訴年輕人的家長、本地主管部門、緊急服務機構或相關學校的校長或心理輔導員。

## 家長和年輕人可以去哪得到更多資訊和幫助？

- **headspace** 各中心為12至25歲的年輕人提供支援、資訊和建議 - [headspace.org.au](http://headspace.org.au)
- **eheadspace** 為12至25歲的年輕人提供線上心理輔導和電話支援 - [eheadspace.org.au](http://eheadspace.org.au) 1800 650 890
- **兒童幫助熱線 (Kids Helpline)** 是為5至25歲的年輕人提供的24小時電話及線上心理輔導服務 - [kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au) 1800 55 1800
- **生命線 (Lifeline)** 是24小時電話心理輔導服務 - [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au) 13 11 14
- **自殺電話回撥服務** 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)
- **你的家庭醫生**
- **心理醫生或心理輔導員**（家庭醫生可以為你介紹）

鳴謝 美國自殺預防基金會和自殺預防資源中心（2011年）。自殺事件之後：學校工具箱，牛頓、馬賽諸塞州：教育發展中心。 | Mindframe 澳大利亞全國媒體動議，摘自 [mindframe-media.info](http://mindframe-media.info) | 南澳州教育及兒童服務部、南澳州天主教教育處和獨立學校聯盟（2010年）。自殺事後防範指引：協助員工支援學校社區對自殺傾向、自殺企圖或自殺行為做出反應。南澳州：南澳州政府教育及兒童服務部。