

悲痛：年輕人對自殺事件會有哪些反應



失去家人、朋友或與我們貼近之人時，悲痛是正常、預料之中的反應。不同的人有不同的悲痛經歷，有的持續幾個月、有的持續幾年。

儘管失去某人後悲痛是正常、預料之中的反應，但是與自殺事件相關的悲痛會特別複雜，這是對感受到的突發性和震驚的反應、是認為可以預防的反應、是難以理解死者為何要結束生命的反應。人們或許會想他們原本應該做些什麼來防止自殺事件的發生，這會引發負罪感或內疚感；他們或許會問所愛的人為何離他們而去，使他們感到被拋棄、感到氣憤或憎恨死者；像羞辱感之類的文化問題也會使這個悲痛過程複雜化。

年輕人對自殺事件的反應或許與成年人的不同，取決於他們的發展階段、他們的家庭情況以及他們與死者的關係。自殺事件不僅對年輕人本人造成影響，而且對他們的支援網路（比如朋友和老師）和社區也會造成影響。

儘管失去某人後悲痛是正常、預料之中的反應，但是與自殺事件相關的悲痛會特別複雜。

某人自殺後的常見悲痛反應

年輕人對自殺事件的反應沒有一個標準模式，不過他們或許會經歷一系列常見悲痛反應，包括：

- 震驚以及不相信那個人已經死了
- 對那個人的渴望 - 希望他們在身邊、可以觸摸或安慰他們
- 感到氣憤、憎恨或被拋棄 - 覺得被拋棄、覺得這種損失不公平或覺得某些人應對這種損失負責
- 對那個人的離去感到難過
- 負罪感 - 他們無法幫助那個人或他們對死亡負某種責任
- 焦慮感 - 對未來、對生活中失去這個人會變得怎樣感到焦慮
- 一直想那個死者
- 難以集中注意力
- 睡眠規律和胃口發生變化。

有些年輕人看上去沒受到影響、照常過他們的日子，但這樣本身會帶來一種負罪感；有些會選擇透過紀念儀式或創造性表現方法（如藝術或音樂）來表達他們的悲痛，而不是透過談話；有些會付諸更有挑戰性的行為，比如酗酒、用毒品或其他冒險行為。

大多數年輕人在通過這個悲痛過程時會照常過他們的日子，不過重要的是要知道自殺引起的悲痛反應要比其他形式的死亡更為複雜，比普通悲痛反應更為持久、嚴重或難以承受，比如出現睡眠問題、情緒易變或易怒、情緒持續低落、感覺生命沒有意義、不能接受死亡、避開一切與損失有關的提示、強烈的負罪感、不由自主地想到死亡、反復思考如何解釋或理解死因。

自殺死亡事件發生後，員工應該知道學生可能會有哪些悲痛反應，包括這些反應會在哪个時間段出現以及會持續多久。

悲痛：年輕人對自殺事件會有哪些反應



自殺事件後為悲痛中的年輕人提供支援

為了向悲痛中的年輕人提供額外幫助和支援，你可以做的有很多：

- 對年輕人的損失及需要一段悲痛時間予以肯定
- 花時間討論發生了什麼事以及年輕人如何應對這種損失 - 有關自殺留下的烙印會阻止人們談論這事、讓那些受影響的人感到孤立
- 公開交流對自殺之死的看法（注意家裏人需要授權同意） - 這能解除自殺留下的烙印並使他們重視尋求幫助的訊息
- 提供有關預料中悲痛反應的資訊，將他們的感受正常化
- 鼓勵繼續參加喜愛的活動（比如體育活動或興趣活動）並與有幫助的朋友保持聯絡
- 支持用吸引年輕人的方法收集所愛之人的故事和回憶 - 文章、照片、談話、博客、紀念物和日誌
- 幫助年輕人預先瞭解哪些時候會特別困難（比如生日或祭日）並做計畫加以控制

- 合適的話提供一些完成學校功課的靈活性 - 因為注意力和記憶力可能受到影響
- 隨時留意一名學生何時需要額外支援。

鼓勵年輕人尋求幫助

悲痛中的年輕人經歷強烈的感情痛苦、想要避開悲痛之痛或經歷延遲悲痛反應（死亡事件發生後數周或數月）都是正常的。

面對所愛之人之死，年輕人的盛衰沉浮並非異常。通常，這種狀況會隨著時間的推移逐步好轉，感覺好的時候越來越多、感覺不好的時候越來越少。

假如年輕人長期陷入悲痛而不能自拔、假如應對策略無效或加劇了他們的精神壓力，這種悲痛會干擾他們發揮正常功能並對其發展產生重大影響。假如發生這種狀況，得到幫助能減少精神健康問題顯現產生的衝擊並讓他們更有可能完全恢復。

年輕人通常不願去尋找專業幫助，所以找一個他們信任、容易相處的人很重要。假如他們以前與一位家庭醫生或心理輔導員有過良好的交往，你可以鼓勵他們再去找那個人。你還可以幫他們聯繫本地的 **headspace** 中心或精神健康服務機構。

假如一名學生表達自殺或傷害別人的想法，立即尋求幫助。詳見 **headspace** 學校支援資料單 **識別自殺風險因素及警告跡象和感染自殺念頭**。

記住為了支援悲痛中的年輕人你也需要維護自己的健康。

詳見資料單 **學校員工自我照護**，上面有自殺事件後如何照顧自己的提示。

考慮邊緣化年輕人

在思考青年自殺問題時，應該體察文化語言多元化群體（CALD）、原住民及托雷斯島民群體（ATSI）或同性戀、雙性戀、變性及跨性群體（LGBTI）的獨特需要並做恰當回應，這非常重要。請訪問 **headspace** 學校支援網站瞭解更多資訊。

要進一步獲得指引，請參考 **headspace** 學校支援自殺事件後防範工具箱 - 中學指引。

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。
 澳洲政府健康及養老部（2011年）。生命資料單，坎培拉：澳洲聯邦政府，摘自：www.livingsforeveryone.com.au Erbacher, T.A., Singer, J.B. & Poland, S. (2015年) 學校裏的自殺：多級預防、評價、干預及事後防範從業者指引，第一版，紐約，Routledge
 南澳洲教育及兒童服務部、南澳洲天主教教育處和獨立學校聯盟（2010年）。自殺事件後防範指引：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。南澳洲：南澳洲政府教育及兒童服務部。

資料單僅為一般資訊，其目的不在於或不應該被視為專門醫學或健康建議的替代。儘管已做一切努力來確保資訊準確，但 **headspace** 對本資訊出於任何目的使用時的正確性、有效性、完整性、可靠性或適合性不做聲明和保證。我們對因使用或依賴本資訊而產生的任何直接或間接損失、損害、成本或費用概不負責。

要瞭解自殺或支援及協助的更多資訊，訪問
headspace.org.au/schoolsupport
 或 headspace.org.au