

2017 世界自殺防治日年度主題

「關鍵一刻，扭轉一生」

Take a minute, change a life

社團法人台灣自殺防治學會譯

根據統計，每年有超過 800,000 的人死於自殺，且曾有自殺企圖的人數是此數字的 25 倍。這些統計數字背後是每個個案不同的故事，他們因為眾多不同的原因而質疑自己生命的價值。

每個個案都是社區的一部分。有一些人可能與社區有良好的連結，並且擁有家人、朋友以及工作同事或是學校夥伴的網絡支持。其他人的連結可能較薄弱，且有人可能相當的孤立。不管是什麼樣的情境，社區都是這些脆弱族群很重要的支持系統。

這樣的精神體現在 2017 年世界自殺防治日的主題：「Take a minute, change a life」。身為社區的一份子，我們有責任去發現那些在掙扎的人們，了解他們的情況，並且鼓勵他們用自己的方式及步調訴說自己的故事。以不評斷的態度提供溫和的支持和傾聽可以讓一切有所不同。

關鍵一刻，扭轉一生

Take a minute, change a life

在自殺企圖中活下來的人們有許多事情可以教導我們，像是其他人的話語跟行動的重要性。他們經常觸動人心的訴說著當自己處在臨界點的時候，除了死亡，是看不到其他選擇的，而且他們可以說出是何時到達那個臨界點，甚至精確到是哪一天的幾點幾分。他們經常表示其實自己並不是想死的，相反的，反而希望有人可以介入並阻止自己。很多人透露當有人察覺到他們的絕望並且願意付出關心時，這些有自殺意念或自殺企圖者是願意向這些關心他們的人尋求幫助。

很多時候，他們會和自己立下約定：如果有人關心他們，他們會告訴對方所有事情並且願意讓對方介入自己的自殺行為。遺憾的是，這些人時常表示沒有任何人關心過他們。

述說著這些故事的個案給予我們很大的啟發。當中很多人詳述了他們嘗試自殺時的臨界點，並且告訴大家他們是如何走過來的。很多人現在正擔任自殺防治的倡議者。他們幾乎異口同聲的說，如果有人可以花一分鐘，他們走過的歷程就會有所不同。

生命很珍貴，有時卻是不穩定，充滿危險的。花一分鐘關心一個人—不管是一個完全陌生的人或是親近的家人朋友—就可以改變他們的一生。

沒有人必須有完整的答案

No one has to have all the answers

即使相當關心親戚朋友，人們仍然經常抗拒介入這些人的自殺事件。不願介入的原因有很多種，不單只是他們害怕不知道該對這些人說些什麼。然而，我們必須記住一件很重要的事情，那就是並沒有一成不變、快速的說帖。曾經擁有嚴重自殺意念的人們常提到，他們其實並未尋求特別的建議，但是別人的關懷與同理可以幫助他們讓事情有所改變，並且協助他們走上復原的道路。

另外一個讓人們怯步和有自殺意念者開啟對話的原因是他們擔心會讓情況變得更糟。這樣的猶豫是可以理解的；開啟以自殺為主題的談話本來就很困難，也有迷思認為，與有自殺意念者談論自殺會把自殺的想法放入他們的腦袋中，或是因此引發自殺行動。

然而，證據顯示這些擔心是多餘的。相較於使情況惡化，以不評判的態度去關懷、傾聽其實更能夠幫助人們減輕痛苦。

資源在我們身邊

Resources are available

目前已有很多妥善建立好的資源可以用來幫助人們與有自殺企圖者進行有效的對話。舉例來說，「精神健康急救(Mental Health First Aid)」就是根據以下的前提而設立：很多人知道當他們遇到身體健康有緊急狀況的病患時需如何處理（像是心臟病發作時撥打救護車電話，並進行心肺復甦術），但是遇到有心理或情緒危機的個案卻束手無策。精神健康急救提供不同的技巧教學，包括如何在這些危急情況下提供個案立即性的支持。許多其他的例子也包含在內，相關的資源可以在國際自殺防治協會 (<https://www.iasp.info/>)及世界衛生組織 (<http://www.who.int>)的網站查詢。

共同響應世界自殺防治日

Join in on World Suicide Prevention Day

2017 年是第 15 屆世界自殺防治日。在世界衛生組織的贊助下，第一屆始於 2003 年，是國際自殺防治協會的開端。每年的世界自殺防治日訂在九月十日。

邀請您在九月十日一起加入自殺防治夥伴的行列，藉由參與我們為了提升社區行動的意識所舉辦的單車繞世界活動(Cycle Around the Globe)來展現你的支持。同時，也看看你所在的地區有什麼預定的活動，或是從你自己開始行動！

最後，如果有任何人是你所關心的，花一分鐘了解他們的情況。這將會改變他們的生命。