

珍愛生命

文／黃惠萍 大林慈濟醫院社會服務室社工師



在一秋日氣候宜人的午後，辦公室每個人皆埋首工作，靜謐的氣氛及涼風徐徐的空調令人感到昏昏欲睡……突然，刺耳的電話鈴聲劃破空氣中的寧靜，「社服室，您好，有什麼可以為您服務的嗎？」接著電話那頭傳來因忙碌而略顯急促的聲音：「這裡是急診，有一位企圖自殺的病人需要協助。」

經查詢病歷後，發現這已不是小芬（化名）第一次進來急診就醫，也不是第一次有自殺企圖。從辦公室走到急診室，看到小芬默默地坐在一個角落，在忙碌吵雜的氛圍中，她定格不動的身影顯得特別的獨特。我靜靜的、怕驚動小兔子般的走近她，「妳好，我是醫院的社工，我可以為妳做些什麼嗎？」小芬抬起低垂的頭，清秀臉龐掛著茫然但又警戒的眼神，緩緩吐出幾個字：「我也不知道。」我說：「那妳願意說說發生了什麼事？」在慢慢引導下，小芬開始娓娓訴說婚後與婆婆相處的不適應所造成其身心上的壓力及先生的不諒解，小芬不想在讓娘家人擔心及無朋友可以傾訴的情形下，開始以刀割腕自殘及服用大量安眠藥的方式宣洩情緒及企圖輕生，看著小芬手臂上布滿密密麻麻、深淺不一的刀割疤痕，心想她一定在生活上遭受到很大的身心壓力，在無人可訴說的情形下選擇以傷害自己尋求解脫……我靜靜的聽著小芬敘述她遇到的困難及挫折，不時給予情緒上的支持。

末了，小芬眼眶泛紅的說：「有時候常常覺得沒有人了解我，每個人都覺得是我自己的問題，謝謝妳願意聽我說這些。」我注視著小芬說：「妳一定有妳的苦衷才會這樣做的，但下次再有讓妳無法控制的情形發生時，可以先試著打通電話尋求幫忙，好嗎？」感受到小芬已慢慢冷靜下來，脫離了悲傷無助的情緒後，我拿出一張紙給她。那是「用心聆聽 伸出援手」自殺防治守門人的資料，上面除了有衛生福利部 24 小時免付費心理諮詢專線 0800-788-995（請幫幫，救救我）、張老師專線 1980 及生命線 1995 外，更有「心情溫度計」量表，簡易的幫助及了解自己目前的心情困擾程度及該尋求什麼樣的幫忙及協助。在小芬的道謝聲中，我陪伴她辦理離院手續，並叮嚀她不要忘記我們之間的約定——「覺得卡關時，先打電話尋求協助」。

每個人都會經歷程度不一的心靈感冒時期，總有暫時跨不過去的關卡，彷彿困在迷宮裡的心情，像是要將自己推向毀滅的深淵般……，面對這樣的壓力時，我們可以藉由親友相伴、吐露心事、運動健身、興趣轉移、信仰修身、正面思考等方式好好善待自己、愛自己。

而當遇到我們身邊的親友遇到這樣的壓力時，可以謹記「1 問 2 應 3 轉介」的原則伸出援手。「1 問 2 應 3 轉介」分別指的是：「1 問」主動關懷與積極傾聽：當發現警訊時，可主動藉由詢問以下問題進而了解對方的心情，如：「你現在心情如何？」、「在心情低落時，有人會對未來感到絕望，你會這樣嗎？」、「你曾經有不值得再活下去的想法？」；「2 應」適當回應與支持陪伴：以開放了解不責備的心態提供陪伴，減少對方被遺棄之感，過程中「聽和問」比「說」有用；「3 轉介」資源轉介與持續關懷：當對方的問題超乎自身的能力時，記得適當予以資源轉介，並善用「心情溫度計」量表。

很多時候我們總忌諱談論「自殺」這件事，對於自殺有很多的迷思及誤解，認為談論自殺，可能會讓人真的去死，或是說要自殺的人很少真的去死，只是想引人注意，甚至覺得當人想死的時候，是阻止不了的。我們應當對「自殺」有正確的認知，其實危機當中，特別會有傾訴的需求，這樣反而可以減緩可怕的孤立感，進而避免自殺，而且大部分的自殺危機都是短暫的，通常在自殺行動後會很快尋求幫忙，所以，我們應該慎重看待每一個自殺聲明！

望著小芬逐漸遠去的身影，衷心期盼她能早日找回內心的平安。🌿

