

壓力與自殺——從一個研究生之死談起 \學輔組

專題報導

案例：志華是某系的研究生，在學業的路上，志華一直都是很順利的，從來不曾重考，研究所也是

在大學一畢業之後就考上的。家裡成員單純，爸爸、媽媽、加上還在讀高中的妹妹，家庭氛

還算和樂，爸媽從小的教育方式也屬開放民主。志華卻在中秋節的前一天選擇了以專業的手

法結束了他二十幾年來的生命，他的父母親不敢相信平常待人和善、極具愛心又孝順的兒子

，居然使用實驗室施打在動物身上的藥劑，過量注射到自己體內，送醫不治死亡。

我們以為人要自殺，一定會有警訊，我們可以用各種推論來判斷志華為何要自殺？但是，最清楚這整件事情的，只有那個再也回不來的志華知道。

因此，如何去預防自殺的事件？從自己做起！

幾乎天天都有自殺事件的社會新聞當我們的飯前開胃菜，不知道是因為大眾傳播系統的發達，讓我們每天都可以接受到這些駭人聽聞的消息，還是自殺率真的是提高了？

一個研究生的自殺事件比起一般的自殺事件更令人嘆息的原因是：我們認為學歷愈

高的人對於生活的壓力「應該」更有調適的能力。也有些人認為，都已經讀到研究所了，生活還有什麼過不去的？大好前途「應該」都等著這些高學歷的人。有人覺得高學歷的人有比較多的社會資源，「應該」可以尋求到比較好的解決之道。這些想法或許有些部份是正確的，但是有絕大部份的事情並不是像我們想像的「應該」要怎麼發生。

反觀我們的家庭教育與學校教育，真正教我們如何調適自己的機會真的是少之又少。

「這種事情忍一忍就過去了，反正現實就是這樣子！」，沒有人教我們如何去面對生活上的壓力。

「分手這種事情每天都發生，你又何必這麼難過呢？天涯何處無芳草嘛！」沒有人告訴我們怎麼去處理悲慟的情緒、失落的感覺，甚至接受我們有傷心的權利。

這些諸如此類的事情都會令我們抓狂，如果不知道怎麼處理的話，就有可能會引起自殺的危機。

自殺的原凶：

自殺的主要原因是「無力感」，當一個人覺得對於某件事情沒有任何辦法可以改變，對於生命失去了控制感，進而覺得生命了無意義，這樣就極有可能會引起自殺的念頭。自殺原因很多，大略包括身體上、心理上及經濟上的壓力。譬如，老人身體健康每下愈況，讓許多老人有輕生的念頭。又如同許多憂鬱的人，對於生活事件覺得無力

解決，也想尋死，一求解脫。九二一受災戶面對破碎的家園，面對無力負擔的家庭經濟壓力，所以上吊、跳樓尋短。

因此，如何誠實的面對壓力，處理每天接踵而至的無力感，是二十世紀現代人的必要課題。

如何處理壓力，面對無力感??

壓力人人都有，不同的角色、不同的家庭環境會帶來不同的壓力，不同的年齡也會有不同的壓力，如何處理這些不同形式的壓力，抵抗來自內心的無力感，不妨試試以下的幾點建議：

1. 轉換不同的角色：如果你妳的壓力來源是人，例如，父母親、朋友、男女朋友，可以使用「轉換角色」的方式減輕壓力。找一個安靜的地方，選一個帶給你最大壓力的情境，模仿這個帶給你妳壓力的人，包括坐姿、語氣、及臉部表情，試著去體會當「施壓」的人的感受，看看你妳有什麼收穫。去體會「施壓」的人是不是也有許多無奈？

2. 記錄自己的情緒指數：當你妳發現自己最近的情緒處於低潮或者不穩定的狀況，請開始去注意特別是什麼時間、什麼事情讓你妳很憂鬱或者脾氣很暴躁？那時候你妳腦中飄過什麼樣的想法？把這些觀察到的記下來，想想是不是某些情境讓你特別受不了？

3. 改變想法：告訴自己是有能力的！人生沒有完美的事情，現在自己所受到的壓力

，是磨練自己的機會，也因為有這些機會，讓你妳擁有更多的抗壓技巧。天下沒有什麼「應該」或「絕對」的事，世界也不會因為某人的消失而不再運作，從改變自己開始！

4. 宣洩情緒：千萬別把鬱卒的情緒做成一塊塊的磚頭，疊成一座高牆，情緒到了極點的時候，也只能破牆而出，造成不可收拾的後果。能把情緒宣洩出來是最好的，「哭」是很好抒解壓力的方式，不管你自己躲在家裡哭，或者找個朋友痛哭流涕，相信將鬱卒的情緒發洩出來，可以維持心理的健康。

5. 靜坐或放鬆訓練：每天找個幾分鐘，剛起床的時候也好，睡前的幾分鐘也好，只要找個舒服的姿勢，不一定要坐著或躺著，頭腦不想那些惱人的事情，從調整呼吸開始，再做到臉部、手部放鬆，進而達到全身的放鬆，真正的放鬆會有手腳麻麻的感覺。（若不知道如何做放鬆訓練，請洽B406學輔組。）

6. 運動：現代都市人很少有運動的機會，也因為如此，常有許多情緒在緊湊的生活步調中無法得到抒解。每天找個時間做做運動，或者飯後到附近的公園散散步，這些都有助於身心的健康。

7. 尋求專業的協助：如果壓力還是大過於你妳所能承受的範圍，或者你妳願意針對個人的狀況與老師做討論，歡迎你/妳到B406學生輔導組來，我們有專業的輔導老師和您一同來抗壓！

自殺絕對不是一個抗壓的解決之道，如何綻放生命的光彩才是人生的重要課題！

2010/09/27