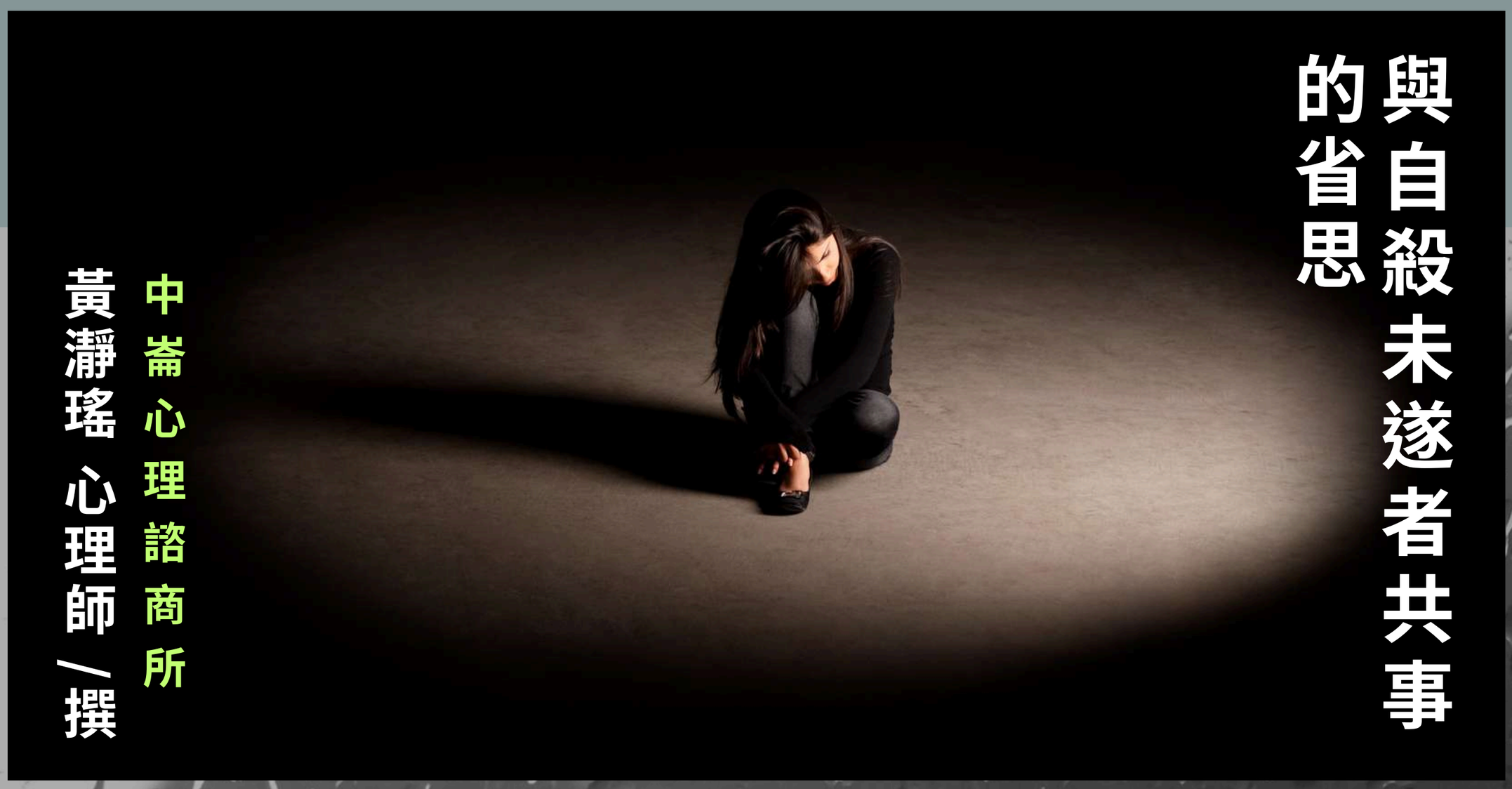
與自殺未遂者共事的省思



中崙心理諮商所
黃瀞瑤 心理師／撰

在職場目睹或聽聞同事有疑似自殺事件，自殺未遂是不幸中的大幸，若同事康復後選擇返回職場，該用什麼態度與其共事？

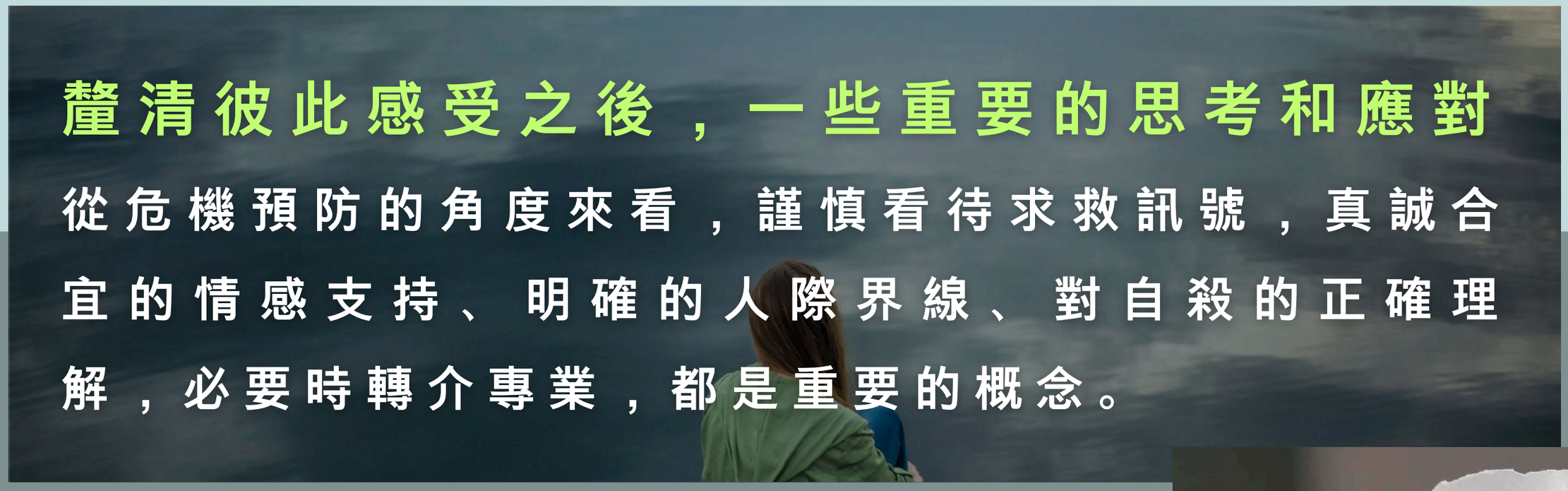
討論這個問題前，首先要回到你的感受。感受會因為彼此關係親疏遠近有所不同，這些情緒感受是重要的，會牽動你的思考和行為。

你的感受很重要，需要表達出來

你的感受都是真實的，沒有對錯。若有機會邀請知情的同仁舉辦一場減壓團體(Debriefing)，說說隱晦的情緒壓力，討論如何共同面對危機。

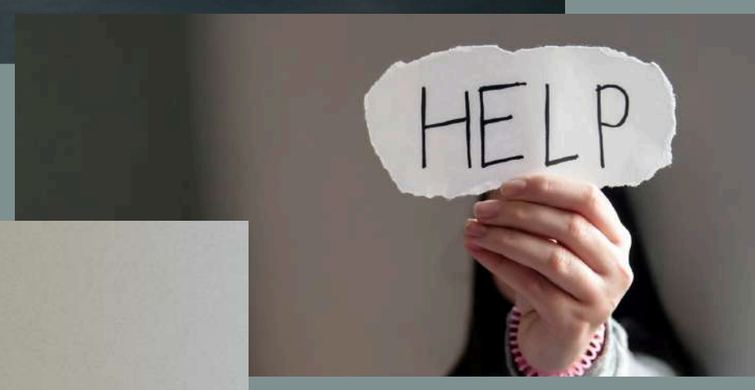
反之，若彼此心照不宣，就好像房間裡的大象，大家都受到不同程度的影響卻視而不見，這樣的動力會造成人我之間的僵化和疏離。

避免過度想像讓情緒發酵或矯枉過正，良好的危機處遇不僅減少損害，更能增加凝聚力，提升整體工作效率，讓同仁們日後相處更真誠。



釐清彼此感受之後，一些重要的思考和應對

從危機預防的角度來看，謹慎看待求救訊號，真誠合宜的情感支持、明確的人際界線、對自殺的正確理解，必要時轉介專業，都是重要的概念。



一、謹慎看待求救訊號

自殺是多重痛苦之下的行為，有生理、心理和社會的複雜背景，非單一因素可解釋，也絕非單一方法可以防範，需要系統性支持，建構一張安全網，必要時接住墜落的人。

二、真誠合宜的人際支持

對於經歷過自殺未遂的同事，採取不評判的態度，能幫助建立關係。你的重視和同理是重要的，在他準備好的時候，傾聽他的感受，避免因為好奇或關心為名主動要求分享細節，務必尊重隱私。

三、明確的人際界線

尊重並給予個人空間，不過度關心或監視其行為。適度的支持，避免過度責任感，當感到焦慮或困惑時可以尋求心理專業諮詢，而非期待自己或是某同事成為對方在職場的唯一支持。





四、關於自殺的迷思

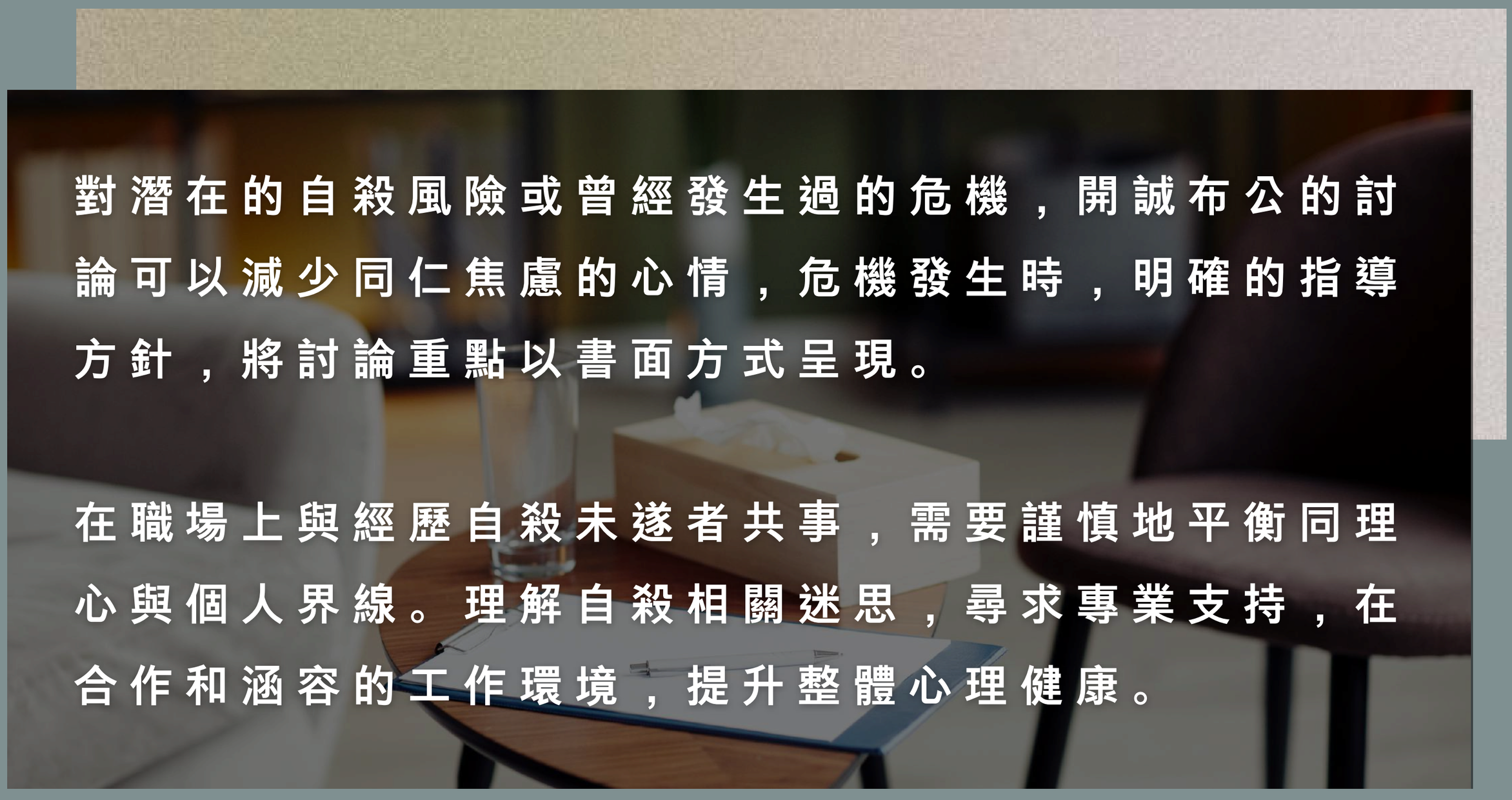
釐清自殺迷思能提高自殺防治的能力，促進對心理健康的重視和支持，避免污名化。

1. **自殺有特定原因？**許多人認為自殺是無法度過某個難關的理性選擇，實際上自殺通常源於複雜的生理、心理和環境的多重議題。
2. **談論自殺會強化自殺決心嗎？**想像總是比現實讓人恐懼，適當談論可以揭開議題，減少孤立無援的感受。在開放對話的環境，抒發情緒感受。
3. **自殺可以預防嗎？**自殺行為雖然難以預測，但自殺是可以預防，自殺未遂行為是一種相對極端的求助方式，自殺未遂者未來仍然面臨高風險，復發的風險不可輕忽。
4. **用自殺手法評估自殺者的決心？**若把自殺未遂者視為無決心或是尋求關注，會低估復發的危險性，事實上，想死的痛苦感受都是真實的，需要被認真對待。
5. **只有精神疾病患者才會自殺？**這種觀點忽略了心理健康和環境的影響，任何人在面對長期壓力與困境時都可能感到絕望。



五、鼓勵尋求專業支持

深層的心理問題無法單靠同事之間的支持來解決。鼓勵同事尋求專業心理健康支持是關鍵，了解職場相關資源，創造支持的環境，有需求的同事能夠安心獲得專業協助。在保密、治療有效的前提下，建構職場身心照護的安全網。



對潛在的自殺風險或曾經發生過的危機，開誠布公的討論可以減少同仁焦慮的心情，危機發生時，明確的指導方針，將討論重點以書面方式呈現。

在職場上與經歷自殺未遂者共事，需要謹慎地平衡同理心與個人界線。理解自殺相關迷思，尋求專業支持，在合作和涵容的工作環境，提升整體心理健康。

聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘