



蔡文哲

精神疾病、人格偏差、心理社會因素、家庭病史四個領域中，造成自殺的因素愈多項，這個人自殺的可能性愈大。反之，我們若能消除愈多項因素，自殺的機會就愈少。

自殺，大多數人一聽到這個詞，總是會一臉慘不忍睹的表情，彷彿看到一個長髮白衣的女郎在屋樑上懸晃著。假如家中有人發生過這種事，更是常常三緘其口，別人問起，也是答得含糊，深怕教人知曉。

其實，這些反應並不意外，環顧我們四周的自然界，幾乎很少發現有那一種動物會自殺的，所有的生物都在環境中努力爭取生存空間，怎麼會有自尋短路的現象呢？然而在所謂的“萬物之靈”當中，自殺不僅發生，而且還不少。究竟這些人為什麼會出此下策？

在我們周圍，自殺其實不少，只不過大家不願多提就是了。自殺在我國的死因統計中，一向都在第十名左右，每

年十萬人中12人左右的死亡率。因此對於自殺，我們絕不可因為忌諱而拒之千里，反而應該多加了解，以免這些不幸發生在我們身旁。

下面要跟大家介紹一個綜合性的模式，可以幫助我們多方面了解自殺的人，也能進一步從這些角度來預防自殺的發生。

四個彼此重疊的圓圈

這個所謂的重疊模式，就是如同四個彼此重疊的圓圈，包括了四個領域，也就是精神疾病、人格偏差、心理社會因素、家庭病史。在這四個領域中，造成自殺的因素愈多項，這個人自殺的可能性愈大。反之，我們若能消除愈多項因素，自殺的機會就愈少。

都有或重或輕的精神疾病

研究統計發現自殺者中，高達90%都有或重或輕的精神疾病，其中最重要的就是情感性精神病，其次則是酒癮患者。

情感性精神病的特徵，在於病人的

情感有極端表現，低的就是憂鬱症，高的就叫躁症，有些病人會在兩種極端之間遊走，時高時低，就叫做躁鬱症。

重度憂鬱症的症狀包括胃口改變，睡眠習慣改變，對日常活動失去興趣，整日懶洋洋，自覺毫無價值，不當的罪惡感，注意力難以集中，覺得人生無意義、沒希望，進一步就會有自殺的意圖及行動。事實上25%的女性及10%的男性，會在一生中發生一次以上的上述狀況，它會影響一個人的情緒、思考、身體功能及行為，使人難以吃睡工作，非常痛苦。

酒癮患者也占了自殺者的 $\frac{1}{4}$ ，一方面這些患者心理狀況本來就有問題，一方面酒精對腦部功能的傷害，再加上他們的事業、家庭狀況不良，都使他們極易走上自殺的不歸路。

精神分裂病人也比一般人容易自殺，占的比例較少些。有時候與他們的幻覺有關，有時候則是治療狀況正在進步時，病人反而因為對疾病的絕望（以為終生不會好）而自殺。

與自殺息息相關的人格偏差

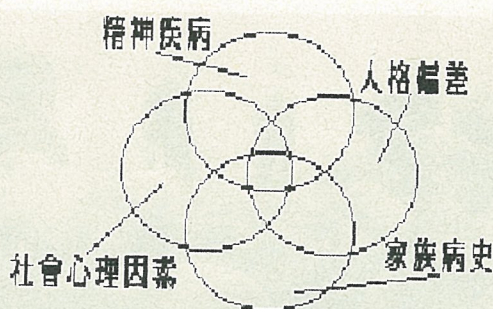
一個人的人格傾向，也與自殺息息相關，例如在精神科歸類為反社會人格違常及邊緣性人格違常，就常發生自殺。這些人情緒不穩，反應極端，人際關係不佳，有反社會行為，酒精及藥物濫用，以及暴力行為。這些性格特徵的人，若再加上憂鬱情緒，極易發生自殺行為。

研究顯示，自殺者有下列的特性，比一般人要明顯：社交上退縮、冷漠、自信心低，不容易信任別人。在認知上思考方式僵化、衝動，因此他們在面對一些壓力時，容易鑽牛角尖，沒有變通之道，容易產生無助、絕望的結論，走上自殺之途。

“絕望”在自殺因素中是極為重要的，一個人一旦有這一念頭，其自殺的可能性就大為提高了！

一般人常常注意的心理社會因素

這項因素常是自殺的近因，也是一



般人常常注意到的原因。包括近來的憂傷、分離、失戀、離婚、喪失親人。一些生活事件像失業、破產、坐牢、打官司、處罰。家庭中的虐待、老年人的喪偶、退休、生病也屬於這類。不管是精神疾病或人格偏差的患者，往往都有這項因素促發自殺。

近來也有人在研究傳播媒體的影響力，例如瑪麗蓮夢露自殺後，美國有一陣子自殺率大為升高。像上次有人自焚後，台大楊國樞教授就曾預言一定有人起而效尤。

對於自殺者的社會支持，我們應該特別注意，他四周的親人、朋友、同事是否能幫助他渡過難關，決定了他是否採取自殺。

有人把自殺看成一種求救的特殊型式，自殺者80%以上在事前都會跟周圍的人提及他的意圖，而且直到行動當時常常還會遲疑不決，企盼有人伸出援手。

我們的社會中小家庭、離婚、單親家庭愈來愈多，都是自殺率提高的原因。另外在台灣，聯考前後的考生自殺，往往也是不當的社會支持，如雙親、師長的過高期望造成。

自殺率在中年以後，隨著年齡增加而升高，老年人面對喪偶、退休、絕症的機會較大是其中一部分的理由。在台灣老年人口漸增的今天，實是不可忽視的一項事實。

曾有自殺行為的家庭病史

許多自殺者的家族中曾有自殺的行為，有兩方面的解釋：其一是精神疾病及性格違常有遺傳的現象，另一則是家庭環境的影響。例如小孩從小就看到媽媽一激動就鬧自殺，他可能會以為自殺是一種解決壓力的好方法。（下期續完）