

<<他走了,不是你的錯:瞭解自殺>>

图书基本信息

书名：<<他走了,不是你的錯:瞭解自殺,與親友的心理重建>>

13位ISBN编号：9789861735283

10位ISBN编号：9861735283

出版时间：2009/06/09

出版时间：麥田出版社

作者：Rita Robinson

页数：256

译者：胡洲賢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<他走了,不是你的錯:瞭解自殺>>

前言

推薦序 走出自殺陰霾,迎向生命陽光/夏一新三軍總醫院精神醫學部科主任 夏一新醫師
「自殺死亡」較之「因疾病過世」,帶給人們更大的震撼。
特別是面對熟識、心愛的親友自殺身亡時,除了感受深沉的悲慟和哀傷外,更易夾雜不解和憤怒的情緒。

部分的「自殺遺族」會有強烈而持續的罪惡感,責怪自己為何不能有效阻止「悲劇」的發生,有的會變得極度敏感和神經質,可能出現焦躁、恐慌、失眠、多夢、頭痛、胃痛、背痛、胸悶和心悸等症狀。

嚴重者則不易走出憂傷,而產生嚴重憂鬱,甚至想「共赴黃泉」,尋得解脫。

由於自殺在國人心目中仍存在負面的刻板印象,認為自殺是不名譽的,加上媒體有時以聳動的標題,誇張的字眼和過度的細節報導,使得「自殺遺族」背負了自殺「污名」的原罪,在心靈復原的過程倍加艱辛。

事實上,自殺所牽涉的病因十分複雜,包括來自生理、心理層面,以及生活壓力事件。

而自殺身故者通常都有嚴重的精神疾病,特別是憂鬱症。

根據流行病學的調查:憂鬱症在一年內的盛行率可達百分之十,而約有百分之十五的重度憂鬱患者終將死於自殺。

而在所有自殺成功者,百分之七十以上均罹有憂鬱症。

本書作者蕊塔·羅賓森在書中提出「自殺是一種疾病」的重要觀念。

由於一般人很難理解「自殺可能是大腦化學失去平衡所導致的行為後果」,而只將自殺視為逃避壓力或責任的怯懦表現。

隨著神經科學的發展,目前已有較多的實驗證據提供了憂鬱和自殺患者致病因的神經生物基礎。

當人腦中神經傳導元素諸如血清素不足時,病人便可能會出現嚴重的憂鬱症狀及強烈的自殺念頭。

筆者的一名病患在極度沮喪時曾表示:藉由自殺求得解脫,對他如同開扇門般容易。

然而在他接受抗憂鬱藥物治療,恢復正常後,卻難以置信自己為何曾有如此絕望的輕生意念。

這些患者在接受抗憂鬱劑,改善腦部血清素的不平衡後,得以恢復正常,也足以說明自殺和憂鬱確為一種大腦失衡的疾病,必須接受正式的醫療。

感慨的是,許多病患及家屬並不明白此點,而認為到精神科就醫,一旦讓人知道,就會抬不起頭來,羞於見人。

此種污名和恥辱的標籤,阻撓了對自殺者的幫助。

其實朋友和家人都有義務去察覺憂鬱症和自殺的徵兆,並且協助患者提早就醫。

根據美國精神醫學會精神疾病診斷及統計手冊第四版,重度憂鬱症的症狀包括:情緒低落、失去興趣、食慾不振致體重減輕、失眠或嗜睡、自覺無用或過度罪惡感、思考及動作遲緩、容易疲倦或沒體力、注意力不集中或難以做決定、有死亡或自殺的念頭等九種症狀。

如果每天出現五種或以上的上述症狀,持續兩週以上,並影響到患者社會、學業或職業功能,即可被診斷為重度憂鬱症。

大部份民眾對「憂鬱症」或許耳熟能詳,然而一旦周遭親友受憂鬱症狀所苦,甚或出現死亡或自殺意念時,最常的做法,是以溫情勸說或鼓勵,要病患「想開一點」、「放輕鬆」、「不要鑽牛角尖」、或「出國度個假」。

更有甚者,對於已在服用精神科藥物的患者,表示「精神科的藥會傷身體而且一輩子都得吃」,而建議改採氣功、針灸、中藥等較為和緩方式之治療。

對於這些「善意」的建議,有時反會加重病況或拖延病情,最終導致自殺的悲劇。

臨床上,另會有病患雖已在看精神科醫師,並接受抗憂鬱劑和心理治療,卻依舊悲觀沮喪,最後仍選擇自我毀滅以結束痛苦。

為避免這樣情況的發生,家人應給予更多的愛心、耐心及精神支持。

尤其重要的是,和負責診治的醫師進一步商討病況和其他可能的治療策略。

另外,尋求醫療專業的第二意見,亦即請教其他精神專科醫師,或有峰迴路轉,柳暗花明的可能。

<<他走了,不是你的錯:瞭解自殺>>

對於自殺防治，蕊塔·羅賓森認為許多自殺者在執行自殺前，都會歷經「動搖和不安」的階段，並透露出警訊，包括行為上突然的轉變、停服處方用藥、表達絕望或與死亡有關的言論，安排個人事務等。

對於這些警訊絕對不可掉以輕心。

許多我接觸的病患家屬，對於精神科醫師在診間為了評估自殺風險，而詢問病患有無自殺的想法或詳細計劃時，總是有所忌諱，深怕會加重病患的輕生意念。

然而，與患者討論其是否厭世，有無自殺計劃，有助於病況嚴重度的瞭解和掌握，並不會增加自殺的成功。

一旦發現病患有具體的自殺準備或計劃，應立即啟動自殺防護機制，包括來自家庭、學校、社區、朋友、宗教團體及醫院的支持力量，及時給予幫助，有必要則住院接受治療，在自殺事件未發生前，適時掌握並化解危機，是最佳的防治之道。

一旦自殺發生，對於家人和朋友，悲慟和憂傷無可避免，畢竟這樣的心理衝擊是十分地震魂懾魄的。

蕊塔·羅賓森書中所提自殺遺族的案例，每個故事都充滿了傷心和哀慟，真切地反應了人類心靈在面對至愛選擇以自殺結束生命後，所產生複雜而矛盾的情緒，這些是需要時間來療傷止痛的。

目前國內尚無專為「自殺遺族」設置的支持團體，而臨床精神科門診也罕見因親友自殺過世而來接受諮詢或輔導的案例，顯見遺族們大多在心靈的角落，默默地承受這份痛苦。

本書的出版將能安撫他們受傷的心靈，提供他們精神支持，也將加深國人對於精神疾病、憂鬱症和自殺的瞭解和同理，協助遺族們尋找專業人士協助，解除心理負擔，重新擁抱生命的陽光。

<<他走了, 不是你的錯: 瞭解自殺>>

內容概要

《他走了, 不是你的錯--瞭解自殺, 與親友的心理重建》為原《找回生命的答案》全新修訂, 更名出版。

因為對自殺瞭解的太少, 所以我們的悲傷走出的太晚。

這是一本自殺者親友的心理重建書, 也是一本及早發現自殺徵兆的預防書。

自殺者遺族所表現出來的悲傷, 往往較其他類型死亡的遺族更為複雜。

衝擊、不解、憤怒、罪惡感與恐懼等情緒折磨著他們。

然而, 使得創傷復原之路如此漫長的, 是社會大眾(包含遺族自己)對自殺的偏見和誤解。

本書作者實地訪談大量自殺者遺族, 傾聽他們平日無法輕易向人訴說的深處記憶, 在那些令人心疼的生命故事裡, 我們對於自殺有了更實質而珍貴的認識。

書中更大量引用、對照臨床上針對自殺的各界研究, 破除一般人對自殺的迷思, 提供一種寬容、不批判的態度, 和正確處理的方法。

「自殺不會從地球表面消失, 隨之而來的悲傷亦然。

但是我們可以減少各類的無知, 對那些正在不幸的表象中努力活下去的人, 變得更為敏感而體貼。

如果你——
-本身就是自殺者遺族
-身邊有親友曾因自殺痛失所愛
-本身或身邊親友曾自殺未遂, 或具憂鬱或自殺的傾向
-是社工輔導人員及相關心理工作者
你應該看這本書, 一定會有幫助。

也更能去瞭解和支持你所關心的人。

本書包含：
-自殺者遺族娓娓道來、觸動人心的訪談故事
-自殺者遺族常見的情緒反應與心理症狀
-對自殺及自殺者遺族的迷思與誤解
-如何支持遺族心理重建
-如何察覺自殺與憂鬱者的徵兆, 並正確給予幫助
-求助的資源名冊, 包括線上資源

<<他走了, 不是你的錯: 瞭解自殺>>

作者簡介

蕊塔·羅賓森 (Rita Robinson) 美國前健康與心理學記者, 如今則是位自由作家, 在《讀者文摘》、《柯夢波丹》和其他許多雜誌上發表過無數文章, 著有九本以上有關於健康、生活型態、心理學和付出關懷的書。

經常出現在廣播及電視上, 並根據她的著作指導工作坊及學校。

译者简介 胡洲賢 **成功大學外國語文學系畢業, 曾赴美國加州蒙特利半島Language Studies Division of The Monterey Institute of International Studies進修翻譯。
現專職翻譯與寫作。

著作有：《一樣的月光》、(麥田出版)、《言歡記》(聯經出版)等書。

譯作有：《三個深呼吸》、《終點之城》(以上麥田出版)、《到英國的理由》、《老巴塔哥尼亞快車》、《金色船隊》、《撒哈拉》(以上馬可孛羅文化出版)、《誰搬走了我的乳酪：青少年及兒童版》(大穎文化出版)等書。

<<他走了, 不是你的錯: 瞭解自殺>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>