



# 台中市立文華高中 輔導週報

## 同學上傳自殘照，我能怎麼做？ 心理師給你6個陪伴建議

大學頻傳自傷事件，各級校園師生也提起自殺防治警戒。但如何面對陷於情緒風暴的同學，從課本上卻不一定學得到。《親子天下》幾日彙整高中、大學生遇上的**6大**陪伴者困境，請教有**25年**校園輔導經歷的諮商心理師胡延薇，提供對策建議。

圖片來源：SHUTTERSTOCK



『長期以來，同儕是憂鬱青少年的  
關鍵支持力量』

諮商心理師公會全國聯合會常務理事胡延薇以**25年**校園輔導諮商經驗表示，當高中、大學生遇上情緒問題時，第一時間通常不會尋求家長協助，大多數孩子選擇向同學，甚至向未曾謀面的網友發出求救訊號，若能適時接住這些負面情緒，將能防範自殺行為。

胡延薇提到，辨識學生是否可能因情緒困擾產生心理疾病，而需要尋求專業協助，可初步運用簡式健康量表評斷，也可自校園生活觀察。她舉例，憂鬱症學生通常會出現：沒來由的情緒低落、吃不下飯、徹夜難眠影響作息而缺席等。這時同儕需視情況提醒、建議關心的同學運用心理衛生資源，或是校內通報。

《親子天下》幾日彙整高中、大學生遇上的**6大**陪伴困境、並請胡延薇提供解方供陪伴者參考：

**困境一：朋友不願意去找輔導、諮商，該怎麼辦？**

**解方：先針對生理問題討論、尋求對應資源**

建議這位朋友尋求心輔資源時，應避免勸導就醫引起恐慌、畏懼。

胡延薇說，陪伴者應避免直指個案症狀名稱，反而可透過點出讓朋友感到困擾的具體行為描述，譬如，失眠、專注力不夠等，引起共鳴、降低防備心，再對此尋求醫療協助。她舉例示範，「我發現你最近都睡不好，要不要去身心科請醫生治療你的失眠問題？」

除了提供建議，**陪同朋友就近接受專業協助**，也是多數學生轉介成功的關鍵。「『我陪你』的動作，會給個案學生具體力量，」胡延薇分享，校園憂鬱症、意圖自殺的學生多向她分享，**自己之所以願意接受協助，是來自同儕的持續關心。**

但該如何接住友人情緒、安排轉介，卻是課本上沒教的事。幾位名校高中生受訪時，都不經意談起好友近日面臨的情緒困擾，臉色、語氣都顯得格外沈重，就擔心這波情緒風暴可能襲上友人：「我有看到他發的IG，也想告訴他我關心他，但怕不小心說錯話，我該怎麼做？」連同記者，都沒有篤定對策。

### 困境二：陪伴的同時，我會不會也掉進情緒漩渦？

#### 解方：應邀集朋友輪流排班，打團體戰

胡延薇說，「不要高估學生助人的力量，最好是要一群人陪伴」。她提到，曾有不少校園案例是，因彼此生活經驗雷同處多，很容易情緒產生共振，助人者因此累積心理壓力。「若陪伴者和當事人一樣，同樣會因課業壓力，導致情緒狀態走下坡，就很可能彼此感染負面情緒」她舉例說明。

為避免此情形，「助人者，需要變成一個助人團隊」胡延薇建議，照顧受情緒困擾的朋友、同學，可以用輪流排班的方式進行陪伴，以有效分散、減輕助人者的壓力。

### 困境三：我該怎麼同理情緒陷入低潮的朋友？

#### 解方：要同理不要同情，別效法「直升機」父母

「陪伴者要很清楚界限，你可以陪伴他走這一段路，但不是走進他的生命故事」胡延薇說，陪伴者應清楚分辨同理和同情的差異。「我們社會習慣用同情心陪伴，尤其青少年很容易複製『直升機父母』的做法，將事事規劃好、愛心大氾濫，」但越界處理，很可能造成陷於情緒問題所苦的朋友，喪失解決問題的能力。

她建議，陪伴者可至學校輔導室參加志工訓練，或是在網路、書店搜尋「初層次同理心」、「傾聽技巧」等相關知識資源，認識陪伴者的關心界線，是要「能同理、陪伴他，但不能代替他去解決他的問題。」

### 困境四：朋友上傳自殘照，我該怎麼辦？

#### 解方：打緊急救援電話+持續聊天讓他不要「下線」

「看到這樣的照片或訊息，下一步的動作是『立刻通報』安排救護車、辦理住院」胡延薇說，為求安全考量應即時通報，通報友人也需與其他好友持續連線，分頭在線上回覆朋友訊息，「問他在哪裡、身邊有沒有其他人，並試著詢問：『發生了什麼事情，能告訴我嗎？』爭取在線時間，不是只是說『別想不開』」胡延薇也提醒，見著自傷照可能心底也會害怕，但切記別在訊息中表現出驚恐語氣，避免友人「怕少了這個朋友而選擇隱瞞不說。」

### 困境五：該怎麼聊天，像平常一樣開玩笑可以嗎？

#### 解方：不妨角色轉換，想想看自己會想聽到什麼

胡延薇以心理課堂活動為例，她曾邀學生討論：情緒低潮時，聽了什麼話覺得最沒幫助？「別再想了、別想太多、加油是排行前三名，但同時也是我們自己最常安慰人的話術」。她建議，若不清楚該怎麼為情緒困擾的朋友打氣，不妨換角度想，如果是自己，會因為聽了什麼話，而感受到善意？

她也提到，過去常會有憂鬱症學生與她進行諮詢時表示：把症狀告訴同學後，同學變得好謹慎、好敏感，懷疑起自己的病症是不是很嚴重？打擊信心。對此，胡延薇建議，若同儕平時相處就常開玩笑，可以正常化。只不過須拿捏對話內容，不應提及疾病相關的武斷詮釋，譬如，憂鬱症就是不滿足等，避免造成有情緒問題的好友感到不適。

此外，珍愛生命數位學習網的「1問2應3轉介」技巧也提到，與有自殺意圖者溝通時，不應擺出恩賜態度、做出突兀或含糊不清的評論、問大量的問題等，而是展現專注地傾聽、展現同理心、保持平靜、尊重他們的意見和價值觀，並適時給予非言語訊息，譬如，點頭、拍肩膀，表達接納和尊重等。

### 困境六：陪伴久了，我也會有無力感怎麼辦？

#### 解方：別硬撐，退居二線傳貼圖問候也是關心！

當陪伴者自己有情緒時，請盡量避免密切接觸。胡延薇表示，情緒當頭可能會出現不經意的責備話語，譬如，「人家說平均多久時間就會好，你能勇敢一點嗎？」但這樣的口氣卻可能再加重對方的情緒壓力。她建議，若體認自己因陪伴而產生情緒起伏，不妨請求其他夥伴支援，退居二線，簡單的貼圖問候也是關心方式。