

我最親愛朋友，在網路與我告別

1 年前

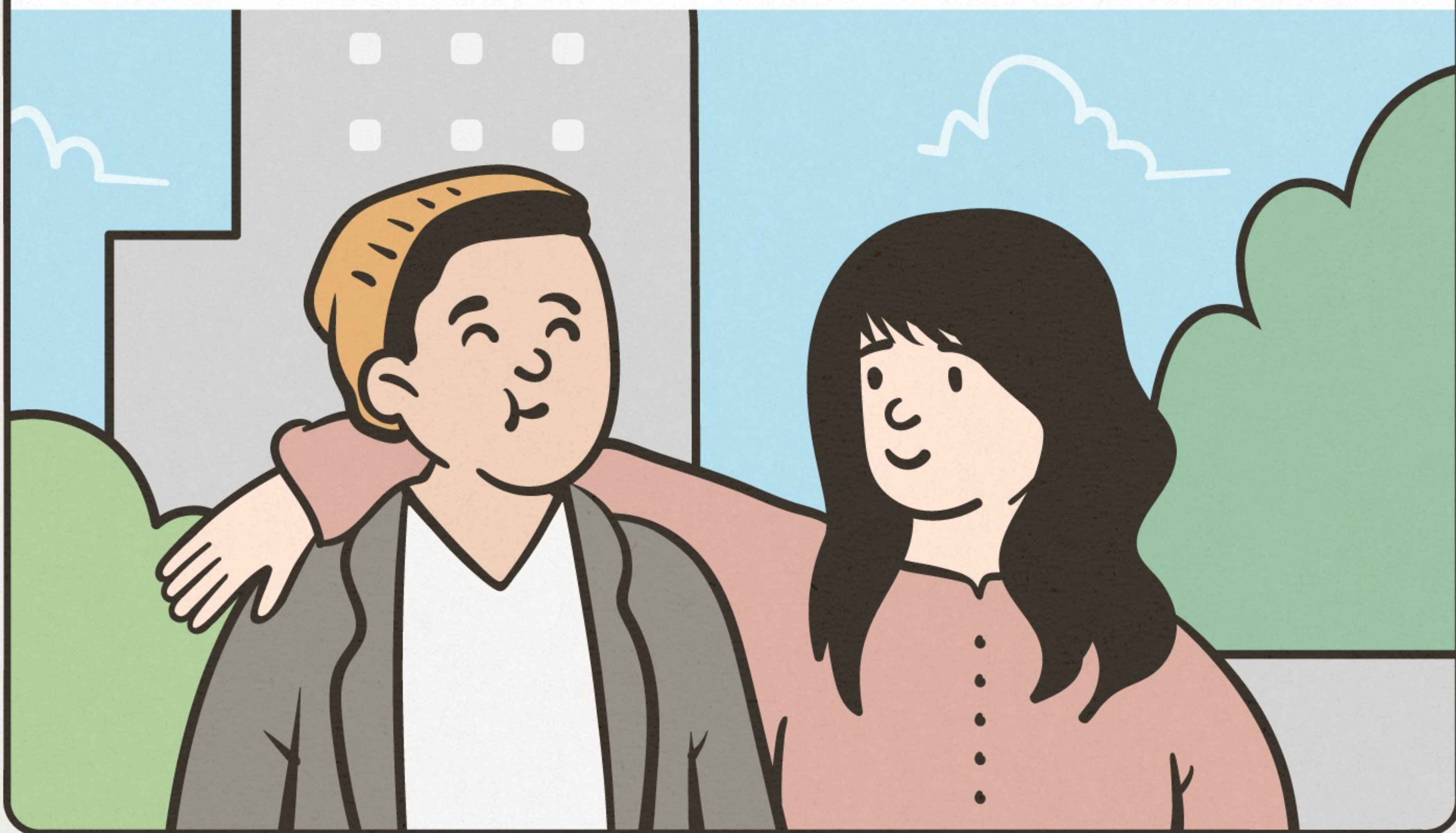
[查看你的動態回顧](#)



小理

2022年9月5日 · 

從小一起長大，是我最親愛的老朋友！



戰勝網路終結站



廣告

他是我最好的朋友，
我們以前感情非常好，一起玩電動、一起聊天。



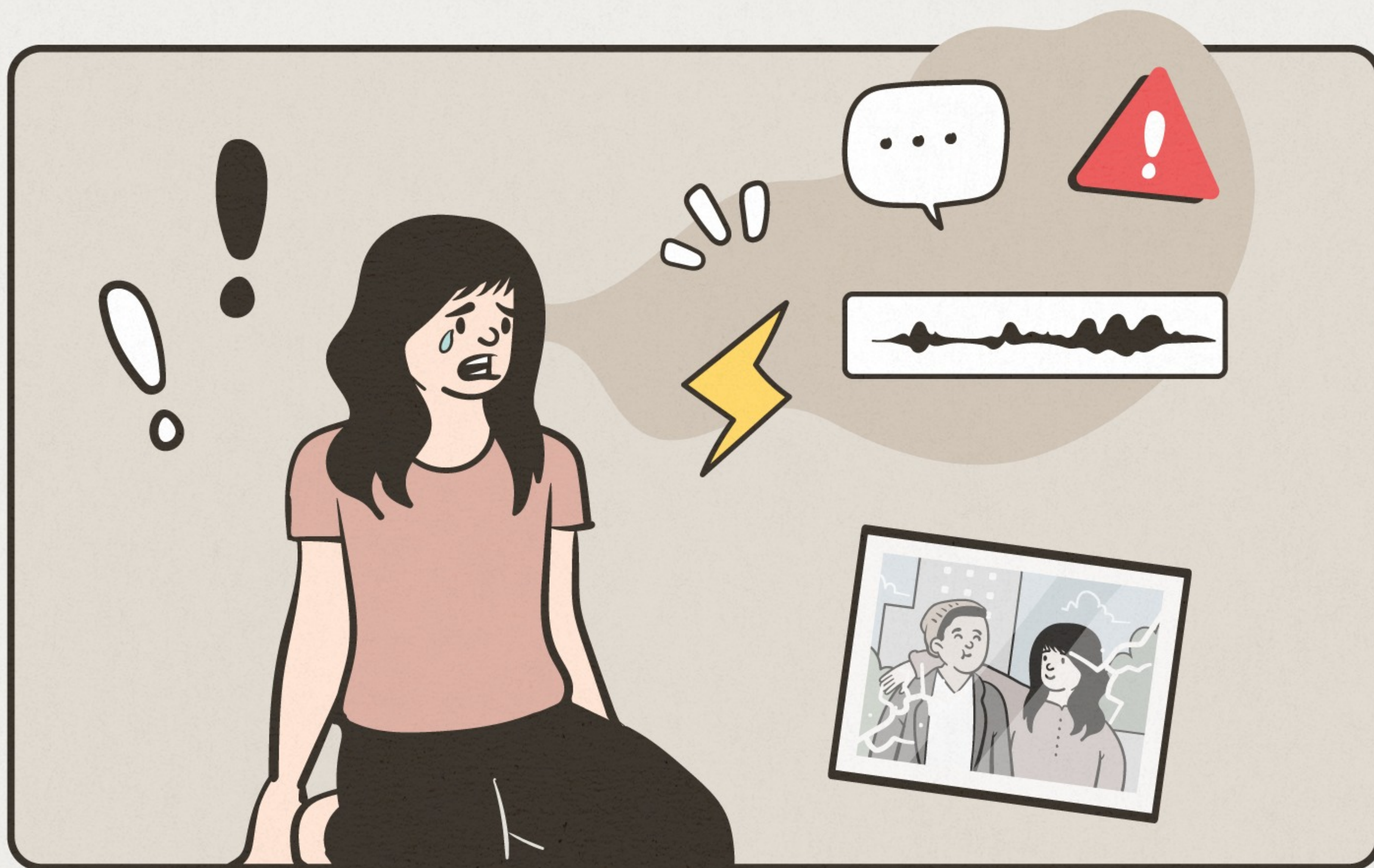
只是不知道從甚麼時候開始，他突然很常在社群上發一些
黑暗的負面貼文，我以為他只是在抒發心情…！

看到他在社群狀態顯示人生毫無意義，
我以為當時的他只是遇到挫折。當他發訊息跟我訴說，
對於人生的無助，我以為只要抱怨完就沒事了…



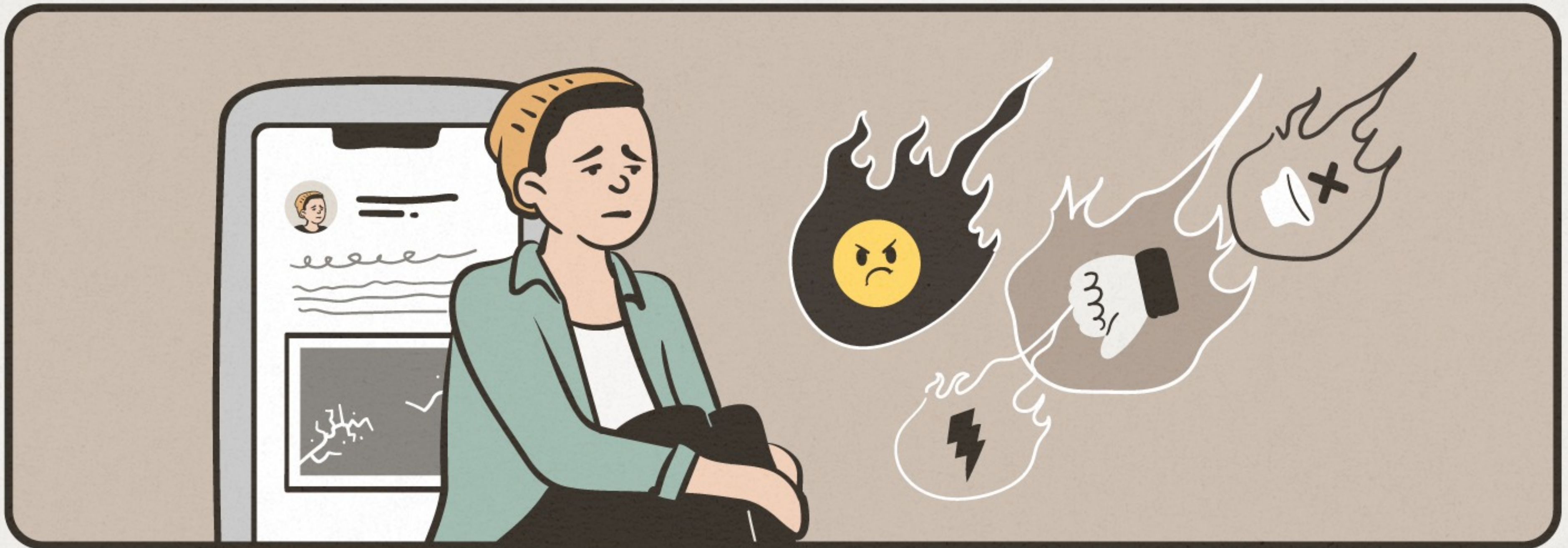
甚至看到他突然有一天，上傳了好多正面又陽光的照片，
說著未來的規劃跟希望，我也慶幸他似乎終於走出低潮…

直到遲遲聯繫不上他，
我才從他家人的口中得知，他已經離開人世…



在他離開後的好長一段時間裡，
震驚及困惑充滿了我的生活…

後來，我才慢慢理解… 原來這些他在網路上
透露的「訊息」，都訴說著他已經產生放棄希望的念頭。



好希望我還能對你說…

我會陪伴著你
一起慢慢變好



我那時以為的他，其實不是真的他
他真正的需要，或許是更多的關懷及協助…

今日，網路已成為我們日常不可或缺的一部份，
每個人可能都有機會遇到類似的自殺訊息。



多一份敏感，少一點迷思，
或許就可以給予網路上所需要的人，更即時的支持。



● 破解迷思 1

自殺者是不是都沒有任何徵兆呢？

● 事實是

自殺者有可能會在網路上留下明顯的警訊，像是在社群貼文上表達負面的字眼，但也有可能是難以捉摸！因此，認識並學會如何辨別這些「警訊」是非常重要的！

● 破解迷思 2

在網路上說「我不想活了…」的人只是想引起注意？不會真的去做？

● 事實是

在網路上表明要自殺的人，真的很有可能會去做！在網路上宣告想自殺或對人生絕望的文字，這些都可能是自殺徵兆的開端。出現這些狀況我們就應該提高警覺給予合適的關懷。

● 破解迷思 3

他看起來好轉很多了！應該已經走出來了把？

● 事實是

有許多疾病及壓力會惡化體力。而當活動能力、體力開始改善，但仍存有自殺想法時，便有可能付諸行動。此外，有明確結束生命的目標時，可能會為人帶來異常的平靜，此時反而是人更需要支持的時刻！



如果你也察覺這樣的「網路自殺警訊」時 我們可以這麼做！

1. 主動關心

→ 無論對方是否會去做，可以先主動關心。

2. 陪伴傾聽

→ 朋友傳給我們自殺念頭的訊息時，我們可以陪伴他、傾聽他的想法。

3. 同理看待

→ 以「認知同理」的方式，讓他知道你在乎他的感受，有人在乎著他唷！

4. 提供其他資源

→ 適時提供對方所能立即接觸的協助及獲得即時支持的其他管道，讓更多人一起來共同陪伴他走下去。

