

學校對於預防青少年自殺有著重要作用，了解學生生活中存在的可能風險因素對於盡到這項責任至關重要。根據同名青少年小說改編的 Netflix 熱播連續劇 *13 個理由* 正引發這種擔憂。這部連續劇圍繞 17 歲的 Hannah Baker 展開，她在自殺後給 13 個人留下了錄音，因為她認為這 13 個人在某種程度上都間接導致了她的自殺。每一份錄音都回憶了與這 13 個人中的一人或多人有關的一段痛苦經歷。

這部劇的製片人說，他們希望這部連續劇能夠幫助正在自殺念頭中掙扎的人。然而，很多青少年在沒有成人指導和幫助下狂看此劇，自殺預防專家對通過這種吸引人眼球的方式對待青少年自殺問題所造成的潛在風險表示擔憂。這部劇逼真地描述了一起自殺造成的死亡事件，並且通過痛苦的細節探討諸多艱難的話題，例如欺凌、強姦、酒後駕車和蕩婦羞辱。這部連續劇還重點描繪了目睹攻擊和欺凌行為的青少年（即旁觀者）、及沒有針對這些情形採取行動（即沒有出聲阻止這些行為、沒有告訴大人這些行為）而受到的懲罰。

謹慎

我們建議容易受影響的青少年（尤其是已經有任何自殺念頭的青少年）不要觀看這部連續劇。其令人震撼的敘事方式可能會導致易受影響的觀眾美化人物的選擇並/或產生復仇幻想。他們可能會輕易地效仿劇中所描述的經歷，並認同對主角造成的有意和無意的影響。遺憾的是，劇中的成人角色（包括沒能充分關注 Hannah 呼求幫助的第二名學校輔導員）沒能給人可以信任或可以提供幫助的感覺。Hannah 的父母也不了解導致她自殺身亡的事件。

雖然很多青少年都有較強的適應力，並且能夠區分電視劇和真實生活之間的區別，但是，針對這部電視劇和他們展開有深度的談話仍然很重要。這樣做能夠創造一個機會，幫助他們思考探討的問題、考慮某些選擇會帶來的後果、並強化要點，即自殺不能解決問題、他們可以獲得幫助。**這對正處於孤立、正在掙扎、或容易受圖像和故事暗示影響的青春孩子尤其重要。**研究顯示，在正在遭受心理健康問題折磨的青少年所引述的自殺念頭或意圖的眾多理由中，接觸他人自殺或對死亡逼真或聳人聽聞的敘述是其中的一個風險因素。

而這部連續劇準確地傳達了一個訊息，即自殺沒有唯一理由。的確，有多少種不同的自殺方式，就有多少起自殺死亡事件。但是，這部連續劇沒有重點強調的是，在多數自殺死亡事件中普遍存在的是可以治療的心理疾病。自殺**不是**壓力或應對挑戰造成的簡單後果，相反，它通常是由可以治療的心理疾病和無法承受或忍受的壓力共同導致。

學校心理輔導老師和駐學校的其他心理保健專業人士可以協助相關人員（例如學校領導、家長和老師）與學生展開支持性的對話，並提供預防傷害行為的資源和專業意見。

供教育工作者參考的指引

1. 雖然我們建議所有學生不要觀看這部連續劇，但是，它也許可以成為更好地了解青少年的經歷、思想和感情的一個契機。兒童和青少年在收看這部劇時需要成人幫助他們分析劇情。利用這次機會防範傷害的風險，並找出在學校社區中一直發生的、且需要應對的社交和行為問題。

2. 幫助學生表達他們在觀看有爭議內容時的感受, 例如 **13 個理由**。劇中描述的難題在學校和社區中確實存在, 重要的是成年人必須要傾聽青少年的問題、認真對待並願意提供幫助。
3. 向他們強調, 學校的心理保健專業人員可以提供幫助, 並重點指出, 幾乎所有的學校心理保健專業人員都認為劇中第二名輔導員的行為是不恰當的。所有的學校心理保健專業人員必須接受有關自殺風險評估的培訓 - 這很重要。
4. 確保家長、老師和學生都了解自殺風險的警示跡象。**認真對待警示跡象, 絕不承諾要保守這些秘密。建立學生可以使用的保密舉報機制。** 常見的跡象包括:
 - 自殺威脅, 直接的("我要自殺。" "我希望生命終止。")和間接的("我要終止它。" "我希望我能沉睡, 再也不要醒來。")。自殺威脅可以是口頭或書面形式的, 而且經常出現在網帖中。
 - 把自己珍愛的物品送人。
 - 沉溺於有關死亡的對話、文章、繪畫和社交媒介。
 - 在行為、外表/衛生、思想和/或情感上發生變化。包括一個通常比較憂傷的人突然之間變得非常快樂。
 - 情緒抑鬱。
5. 有自殺念頭的學生不太會直接尋求幫助; 但是, 父母、學校工作人員和同學可以發現警示跡象, 並立即採取行動保證孩子的安全。如果學生表現出有自殺念頭的跡象時, 請採取以下行動:
 - 保持冷靜, 不要論斷, 要傾聽。爭取能夠了解造成自殺念頭的、無法忍受的精神痛苦。
 - 避免可能會被認為是想要減少學生精神痛苦的話(例如, "你需要繼續生活。"或"你應該從這件事中走出來。")。
 - **直接問學生, 他們是否有自殺念頭(例如, "你是想要自殺嗎?")。**
 - 把重點放在您對他們健康的關心上, 避免指責。
 - 再次向學生保證, 可以為他們提供幫助, 而且他們的這種感覺也不會永遠持續下去。
 - 一直提供監督。**不要讓學生一人獨處。**
 - 在不會危及您個人安全的情況下, 解除自殘的手段, 包括該學生可能找到的任何武器。
 - **尋求幫助。**絕對不要同意為學生的自殺念頭保守秘密。相反, 學校工作人員應當把學生交給學校的心理保健專業人員。家長應當向學校或社區的心理保健資源尋求幫助。學生應當告訴負責照顧他們的適當成人, 例如學校心理輔導老師、校領導、父母、或老師。
6. 學校或學區領導應當決定, 如何處理學生死亡後的紀念活動。宣傳推動有益於他人的紀念活動(例如, 捐款給預防自殺的計畫)和提升希望、鼓勵正面行為的活動。紀念活動不應當頌揚、強調、或突出表現逝者的死亡。這些可能會導致仿效行為或自殺風潮(Brock et al., 2016)。
7. 強化適應性因素可以減少導致自殺念頭和自殺行為的風險因素的潛在破壞力。一旦孩子或青少年被認為有自殺風險, 學校、家人、和朋友應當努力在青少年周圍營建這些適應性因素。
 - 家人的支持和凝聚力, 包括良好的溝通。
 - 同學的支持和緊密的社交關係。
 - 學校和社區的聯繫。
 - 反對自殺、促進健康生活的文化或宗教信仰。
 - 適應性的應對能力和解決問題的能力, 包括解決爭議的能力。
 - 對生活的總體滿意感、良好的自信和使命感。
 - 能夠方便地獲得有效的醫療和心理保健資源。
8. 努力確保監督校園中**所有的**學生活動區域, 並確保學校確實是安全的、支持性的和沒有欺凌的。
9. 如果需要更多的指引, 可以向所在校舍(辦公樓)或學區的危機小組尋求支持。這個小組可以協助應對影響您所在校舍(辦公樓)的特別情形。

參見[預防自殺: 領導和危機小組的指引](#), 了解更多指引。

認識自殺教育之聲(SAVE)和 JED 基金會列出了針對 **13 個理由**這部連續劇與青少年對話的談話要點, 可以在[網上查看](#)。

供家庭參考的指引

1. 問問孩子，他們是否聽說過或看過連續劇 *13 個理由*。雖然我們建議和鼓勵他們不要觀看這部連續劇，但是，請一定告訴他們，您希望和他們一起看這部劇或者您希望補看，並和他們討論他們的想法。
2. 如果他們出現上述的任何警示跡象，不要害怕問他們，是否有過自殺念頭或是否有人正在傷害他們。提及自殺問題並不會增加風險或植入這種想法。相反，這會創造提供幫助的機會。
3. 問問您的孩子，他們是否認為有朋友或同學表現出任何警示跡象。與他們談論如何為朋友或同學尋求幫助的方法。指導他們在看到或聽到任何警示跡象時應該如何回應。
4. 傾聽孩子的評論，不要論斷。您必須完全集中精神、理解、回應、並記住他們說的話才能做到以上這些。把您自己的事先放到一邊。
5. 如果您擔心孩子的安全或孩子某個同學的安全，請向學校或社區內的心理保健專業人士尋求幫助。

參見[預防青少年自殺的簡要實情](#)(提供[西班牙語譯本](#))和[預防青少年自殺：供家長和教育工作者使用的提示](#)，了解更多資訊。

提供給學生的安全訊息

1. 自殺從來都不是解決問題的辦法。它是針對暫時性問題的無法逆轉的一個選擇。有人可以提供幫助。如果你正在遭受自殺念頭的折磨、或者知道有人正在遭受這種折磨，請與可以信任的成人交談，致電 **1-800-273-TALK (8255)**，或發短信“**START**”至 **741741**。
2. 不要害怕與朋友談論他們的感受，讓他們知道你關心他們。
3. 做一名“捍衛者”，採取行動，減少欺凌事件，增強眾人之間的正面連繫。報告令你擔憂的事情。
4. 對於可能危及他人的行為，絕對不要承諾保守秘密。
5. 自殺是可以預防的。有自殺念頭的人說的話或做的事通常都是警示跡象。對警示跡象要永遠認真對待，而且要認識這些警示跡象。
 - 自殺威脅，直接的("我要自殺。")和間接的("我希望我能沉睡，再也不要醒來。")。可以是口頭、書面或網帖形式的。
 - 自殺遺言和計劃，包括網帖。
 - 沉溺於有關死亡的對話、文章、繪畫和社交媒介。
 - 在行為、外表/衛生、思想和/或情感上發生變化。
 - 情緒抑鬱。
6. 區分謠言和事實。
 - **謠言**: 談論自殺會讓從未想過自殺的人選擇自殺。**事實**: 沒有證據顯示，談論自殺會把這個念頭植入他人的腦海中。重要的是與朋友談論他們的感受，讓他們知道你關心他們。這是為朋友尋求幫助的第一步。
 - **謠言**: 飽受抑鬱症或其它心理疾病折磨的人就是軟弱的人。**事實**: 抑鬱症和其它心理疾病是嚴重的健康問題，而且是可以治療的。
 - **謠言**: 談論自殺的人並不會真地去自殺。**事實**: 有自殺念頭的人(尤其是年輕人)通常會表現出警示跡象。對警示跡象永遠要認真對待。
7. 絕不要讓這個人獨處；立即去找可以信任的成年人。學校的心理保健專業人員(例如你所在學校的心理輔導老師)是可以提供幫助的人。
8. 如果你想為自殺身亡的某個人舉行紀念活動，請與其他學生和學校的成年人一同準備。雖然裝飾學生的儲物櫃、在社交媒體上製作紀念網頁、或其他類似活動是紀念已逝學生的快捷方法，但是，這些活動可能會影響其他人模仿或也產生想要去死的念頭。我們建議學校舉辦能夠提升他人希望和促進正面成效的追思活動(例如，預防自殺計畫)。

瀏覽 [SAVE.org](#) 和 [JED 基金會](#) 提供的這些[有用的要點](#)，進一步了解 *13 個理由* 這部劇如何誇大情境和自殺的真實性。參考["挽救朋友：預防自殺青少年提示"](#)，了解更多資訊。

更多資源

- 全美預防自殺熱線電話, 1-800-273-TALK (8255), 或發信息“START”至 741741
- [疾病控制和預防中心數據表](#)
- [SAMHSA 預防自殺: 高中生工具套裝](#)
- [預防自殺資源中心, 自殺事件發生後: 學校工具套裝](#)
- [追思: 紀念不幸事件時的特別注意事項](#)

網站

- 學校心理輔導老師全美協會, www.nasponline.org
- 美國自殺學協會, www.suicidology.org
- 認識自殺教育之聲, www.save.org
- 預防自殺全美基金會, <https://afsp.org/>
- www.stopbullying.gov
- 強姦、虐待和亂倫全美互助網, www.rainn.org

參考文獻

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R, & Lazarro, B. (2016). *學校危機防範和介入: The PREPaRE model* (2nd ed.). Bethesda, MD: 學校心理輔導老師全美協會

作者: Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

在對作者表示鳴謝後, 可以改編或摘錄這篇文章。引用請使用:

學校心理輔導老師全美協會 (2017). *Netflix 連續劇“13 個理由”: 教育工作者的思考事項*[講義] Bethesda, MD: 作者。