108年6月份第1週我們的心聲專文

留意異常訊息，防範自我傷害

本文由政治作戰局政戰綜合處供稿

失去理智的振倫（化名）大吼大叫，在行政大樓3樓奔跑衝向圍牆企圖跳下，好友建瑋（化名）死命地追上去把他拉住。起因是前幾天振倫接到母親哭泣的電話，原來是就讀大三的弟弟因網路簽賭，積欠大筆債務後音訊全無，地下錢莊來家裡討債鬧事，只得抵押住處償還，父親斥責母親寵壞弟弟，導致母親憂鬱症復發，嚷嚷著說不想活了，對已被業務壓得喘不過氣的振倫而言，無疑是雪上加霜。

近日來，振倫食量明顯變少，甚至不進餐廳，為了省錢也不參加辦公室的聚餐活動，心情變得不好，容易暴怒且沒耐心，經常沈默不語，同袍都認為振倫在瘦身又搞自閉，只有建瑋發現他就像變了一個人似的，身材爆瘦，精神不濟，連最熱衷的體能活動都不參加。某天振倫居然想把女友贈送的手錶轉送給建瑋，還說如果他不收就直接把手錶丟掉，建瑋感到擔憂。

那天，振倫因午休睡過頭，進辦公室就被主管責備了，並發現昨晚加班趕的簽呈被退件，突然情緒失控把公文摔到地上，衝出門，見狀的建瑋在走廊上邊追邊喊著振倫的名字，而滿腦混亂及滿腹委屈的振倫只想到，他的人生已無路可走。

你是不是也聽過類似振倫的故事呢？要是我們探討過去自傷案件可以發現，在肇案之前常有徵候，只是我們可能因為太在乎「事」，而忽略了「人」。歸結出以下幾點叮嚀，提醒你我共同注意：

壹、多點關心，少件危機

如果我們重新回顧振倫的故事，不難發現自我要求很高的振倫，本來就很容易給自己壓力，後來因為家庭、工作壓力產生長期失眠，食慾不振，體重急速下降，情緒變化大；將貴重、具紀念性的物品拋棄或送人；對原本興趣的事頓失熱情；突然到處借錢，詢問借貸管道，不參加單位聚會活動。身邊同袍卻缺乏敏感度而輕忽異常訊息，還好有建瑋留意到他異於往常，才能解除危機，但若能早點通報長官介入，或許可以讓振倫不要一直處在高風險狀態。



部隊就像一個大家庭，我們在單位生活作息在一起，若是少了對彼此的照顧，或者像案例中的同袍，沒有多詢問「你最近吃得很少也變瘦了，你還好嗎？」、「你是不是心情不好，有沒有需要幫忙的地方？」，反而是直接把因壓力影響食慾當作是「他想減肥啦」、「他只是想靜一靜，過一陣子就好了」，就很容易錯失輔導先機，當知「異常的行為就是求救的訊號」。再者，不是每個人都願意主動求助，如果你能主動多關心一點，就有機會打開他的心房喔！

貳、彼此扶持，守望相助

因此，每位官兵弟兄姐妹，在忙於各項任務時，請同時也打開你的天線，稍微注意一下身邊同僚的狀態，包括表情、動作、話語、飲食睡眠狀況。筆者想起某次在行政大樓趕著送公文，跟某女兵擦身而過，她不像往常笑著跟我問好，反而低頭不語緩緩下樓，筆者立即轉身下樓追過去詢問她怎麼了，結果她眼眶泛紅落淚，原來她上午犯錯被連長責罵處分，認為連長處分不公，偏頗犯同樣錯的同梯。筆者立

即安撫陪伴直到她情緒比較穩定，並通知輔導長持續處理。各位試想那位女兵會不會因為筆者的幫忙而覺得單位有溫暖，後來她會不會學習人溺己溺精神，也願意主動關心其他人呢？

輔導界有句話：「人給不出自己沒有的東西」，如果我們希望單位多一些愛，若是我們期待營造愉悅的工作環境，那麼每個人都應該多關心周遭同僚的身心狀況。就如同溺水的人，一支竹竿、一個救生圈，都足以拯救他的生命，多一點關心與問候，都有機會去化解危機讓我們把愛傳出去吧！那將是正向能量的循環，讓營區裡愈來愈充滿愛喔！