

# 自殺防範

國泰綜合醫院 精神科編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 案例

小英原本是個樂觀活潑的高中生，近兩、三個月來因課業壓力沉重，加上感情困擾，整個人變得愈來愈悶，不但常常躲在家裡不出門，還不時出現哭泣甚至想不開的念頭，有時整晚無法入眠。然而，這些事情她卻從來不跟家人提起，只是偶爾把傷心事寫在個人網誌上，也曾在割腕後打電話到 1995 熱線求助。家人有幾次覺得有些異狀，但關心詢問時，她總笑笑地說沒事，又看她還能每天正常上、下學，倒也就不以為意了。直到有一天學校輔導老師來電，告知小英最近常向班上好友交待遺言，也有同學發現她有時會跑到學校頂樓發呆，這時家人才發現小英狀況真的不對勁了…。

## ■ 自殺防範不可不知

根據衛福部公布台灣地區主要死因統計，自殺死亡常年盤據十名上下，高齡自殺的風險更是居高不下。每一個自殺身亡的悲劇，衝擊至少六個身邊的親友，因此自殺問題的了解與預防值得全民重視。

## ■ 自殺危險因子有哪些？

下列危險因子都可能成為自殺行為的導火線，特別是當多重因子同時出現，再小的壓力都可能成為壓垮駱駝的最後一根稻草。留意生活中不斷增加的壓力，適時地減壓及紓壓是增進信心、減少負面思想的不二法門！

- 遇到失落之生活事件（失業、生病、喪親等）
- 家人有自殺行為者
- 罹患嚴重憂鬱症或相關精神科診斷患者
- 有酒癮或物質濫用問題
- 家庭的衝突、壓力或情緒不穩定
- 有人格障礙者
- 社會環境、經濟問題等外在因素（如 921 大地震、SARS、全球金融風暴等）

## ■ 自殺危險訊號有哪些？（一）

瞭解自殺行為前的危險訊號是很重要的：大多數的自殺企圖者，在執行自殺行為前，大多有段時間可觀察到許多徵兆。如果每個人都能及早察覺身邊親友的自殺前兆，就能及早預防自殺的憾事發生！

以下是可能的自殺危險訊號：

### ■ 在外觀方面

- ◆ 憂鬱、悲傷、表情平淡
- ◆ 儀表不整、體重減輕、疲勞
- ◆ 眉頭深鎖、垂頭喪氣、退縮、不想動
- ◆ 注意力不集中、顯得激動、坐立不安

### ■ 在思想方面

- ◆ 感到無助、無望、空虛、無能及強烈的孤獨感
- ◆ 有失落、羞恥、失望的感覺
- ◆ 無價值感、自尊心低落、思考能力減低、過度自責感、仇恨感、憤怒
- ◆ 有時無法控制自己的衝動行為

## ■ 自殺危險訊號有哪些？（二）

### ■ 在言語方面

- ◆ 說話變慢、話少不願與人溝通
- ◆ 釋放出想死的念頭，可能直接從言語透露，也可能在文章、詞曲等創作中表現
- ◆ 身體不適之抱怨增加

### ■ 在行為方面

- ◆ 對周遭多數事務失去興趣、社交孤立，如：減少與親友鄰居往來、或者行為突然有明顯改變
- ◆ 立遺囑交代後事、寫告別信給至親好友
- ◆ 清理東西、將自己心愛之物分贈他人
- ◆ 搜尋閱讀有關死亡的資料
- ◆ 突然增加酒精或藥物的濫用
- ◆ 著手收集藥物或準備自殺工具

### ■ 其他線索

- ◆ 顯現出憂鬱、不滿的徵兆
- ◆ 睡眠、飲食規則變得紊亂
- ◆ 顯得疲憊、身體常有不適、生病

## ■ 減少自殺的保護因子？

自殺並不是完全無法預知或無法防範的，及早察覺情緒、思想及行為上的變化，及早介入支持才能降低自殺的危險性。

### ■ 家庭方面

- ◆ 與家庭成員的互動關係良好
- ◆ 能從家庭得到適當的支持鼓勵
- ◆ 若發現有自殺危險，要注意家中的危險物品

### ■ 認知模式與人格方面

- ◆ 自信，且擁有友好的社交技巧
- ◆ 面對困難能求助，面對重大決定會尋求建議，且對於別人的經驗或意見採開放的態度

### ■ 文化與社會方面

- ◆ 參與社交活動，建立穩固的人際圈
- ◆ 與師長、朋友有良好的互動關係
- ◆ 旁人能給予心靈上的支持
- ◆ 社會資源的整合：如醫療、宗教等

## ■ 自殺防治守門人 123

熟悉「1問2應3轉介」的技巧

- 1 問：主動關懷與積極傾聽
- 2 應：適當回應與支持陪伴
- 3 轉介：資源轉介與持續關懷

善用快速篩檢工具—心情溫度計



線上版



iOS 版



安卓版

如懷疑或憂心身旁親友有自殺可能時，請儘快尋求醫療及社會資源的協助，以免自殺造成的遺憾。

## ■ 案例後記

小英的家人在接到學校輔導老師來電後，立即與校方討論接下來該如何幫助小英。學校方面建議先讓小英請假幾天，並請家人儘快帶她到精神科[身心科]就醫。在精神科[身心科]醫師指導下，家人更積極地提供陪伴與支持，小英也在藥物協助下逐漸回復原有活力。返回學校上課後，輔導老師也定期與小英會

談，並與家人保持聯繫。在家人、學校及醫院的合作下，小英漸漸走出自殺的陰霾，重拾積極的人生。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)66367997

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2851-2853

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AW100.278.2022.12 七修

2023.01 審閱