預防自殺注意事項

當我們家人、朋友生病或事情過不去時,而萌生自殺的念頭, 他們內心常猶豫不決,充滿矛盾,甚至將此行為看成一種呼救的 訊息,請注意辨識下列自殺預兆。



一、自殺預兆:

- (一)談論死亡:主訴不想活或是談論例如以跳水、跳樓或上吊等 自我傷害的方式。
- (二)最近有失落經驗:例如有重要的人死亡或離婚、分離、關係破裂、失業、經濟困難、對社交活動缺乏興趣。
- (三)個性改變:變得悲傷、煩躁、焦慮、易疲倦、易怒、不易做 決定或情緒淡漠等。
- (四)行為改變:不能集中精神在功課、工作或常規事務、交代遺 言或寫遺書、放棄財產、將心愛的東西送給別人等。
- (五)飲食習慣改變:無食慾、體重減輕或大吃。
- (六)低自尊:感覺無價值、未來感到絕望、有罪惡感、沒自信。
- (七)睡眠型態改變:失眠、早醒。



(圖片出處:健康 99-衛生福利部國民健康署)



二、自殺防治守門人:

若發現有上述情況或任何您覺得 有異常之處,人人都可以當 自殺防治守門人,救人一命。

(一)自殺防治守門人123步驟

1、1問:主動關懷與積極傾聽他想說的,紓發情緒,想哭讓他哭。

2、2應:適當回應與支持陪伴。

第一步:同理心-你可體會到他現在的心情、處境。

第二步: 詢問他-需不需要協助,可以幫他什麼感到自已並

不孤單,有人願意支持、陪伴他一起度過難關。

3、3轉介:轉介心理、精神醫療資源並持續關懷。



(圖片出處:台中市政府衛生局)

參考資料:

梁玉雯、葉明莉(2020)·暴力及自殺事件之護理·於蕭淑貞總校閱,精神科護理概論-基本概念與臨床運用(10版,755~756頁)·華杏。