



自殺防範 Suicide Prevention

一、自殺原因：

(一)慢性因素：因長時間累積，致本身處於不良的身心狀態

1.個人特質：

(1)人格及情緒處理之方式較不成熟

(2)環境適應能力及問題解決能力較弱

(3)對死亡的概念不正確，缺乏積極的生命價值觀

2.環境因素：家庭、學校、人際關係及社會文化…等因素，使個體陷於不良的身心狀態，如：家庭失和、離婚、失業等

3.疾病因素：憂鬱症、酒精濫用（依賴）、藥物或其他成癮物質濫用、人格障礙、思覺失調等

(二)急性因素：引爆自殺行為的危險歷程

1.生活上的重大變化

2.壓力與情緒調適的問題

二、自殺預兆：

大部分成功的自殺都有計劃且之前都有徵兆可循，自殺者中三分之二曾表達過自殺意念，三分之一曾有明顯的自殺企圖

(一)語言方面：藉由話語、文章、日記等，表現出想死的念頭或常以死亡為話題

(二)心情方面：情緒低落，覺得絕望、孤寂、無助等

(三)想法方面：認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題才會結束」、「沒有人能幫我」…等負面想法

(四)行為方面：突然、明顯的行為改變，如立遺囑、放棄財產、由開朗變退縮或情緒突然轉變為輕鬆、開朗

(五)環境方面：重要人際關係的結束或從社交圈中退縮下來。如：親友死亡、失戀…等生活上重大變動。如：財務困難、工作不順…等壓力

(六)外表方面：睡眠與飲食過多或過少、表情淡漠、注意力不集中

【續後頁】

三、有自殺念頭時，我該怎麼辦：

- (一)意識到自己有想不開的念頭時，要先行釋放壓力
- (二)務必向家人/朋友/老師求助
- (三)說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單的扛下全部的負擔
- (四)對自殺念頭喊停，找專家協談，找出活下去的理由

四、當家人或朋友有自殺念頭時，我能作些什麼：

- (一)關懷與傾聽：周圍有人談及自殺念頭時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。不給個人意見或批判
- (二)安全的環境：如處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，隨時陪在身邊
- (三)求外援：聯繫當事人的家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構或報警
- (四)醫療藥物的治療：若自殺者是有憂鬱症或其他精神疾病困擾者，應儘早就醫治療

五、參考資料

- 林怡君、曾淑君、陳美碧（2020）。運用正念認知治療照顧一位憂鬱症病人的護理經驗。《榮總護理》，37（4），377－384。
- 黃宣宜等編著（2020）。《最新精神科護理學（十版）》。臺北：永大。