

真愛生命守門人訓練

如何發現、如何關心自殺企圖者？ 你我都做得到

自殺企圖者危機辨識與處置及心理支持與唔談技巧之運用

杜家興 臨床心理科主任

衛生福利部嘉南療養院

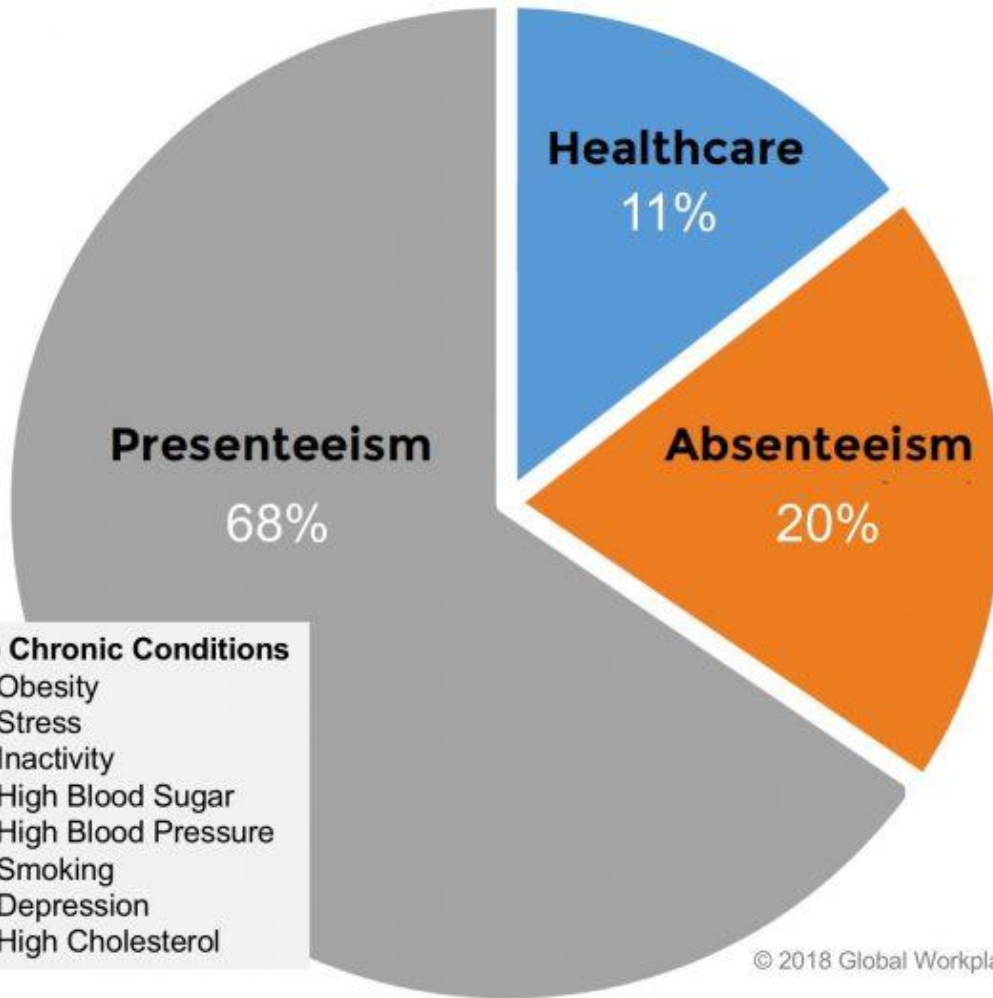
[001-自殺防治_2014 910世界預防自殺日宣傳短片 完整版](#)



十月十日世界心理健康日

2017.10.10

美國每年有500萬名員工離職，其中31%是因為心理健康。



Mental Illness Prevalence 心理疾病盛行率 FUJITSU



1 in 4 (UK)

Adults in the UK experience a diagnosable mental health condition in any given year*



1 in 5 (US)

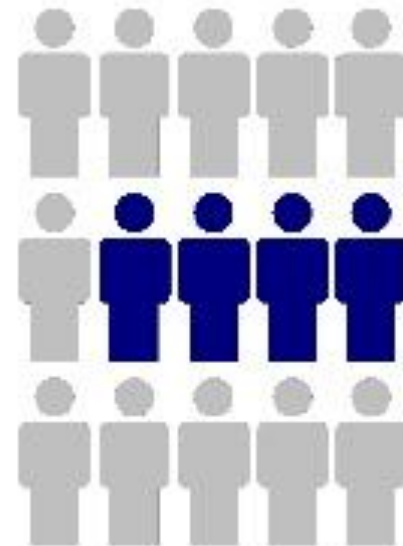
American adults have diagnosable mental health condition in any given year**

**1 in 15
Major Depression**

4 in 15

All forms of Depression

Depression statistics of WHO European Region***



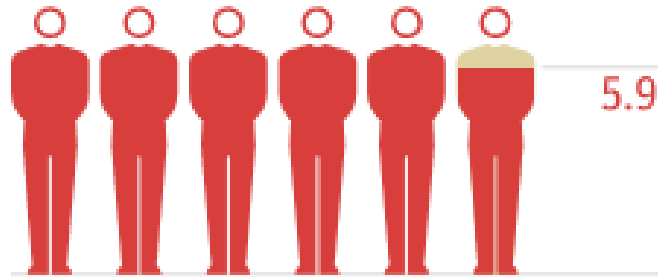
算一算!!

- 我們這裡有幾個？
- 你的職場有機個？

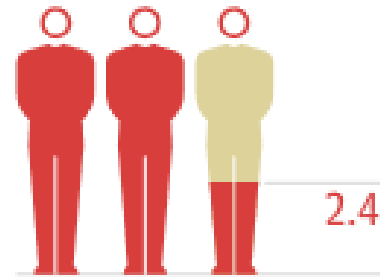
Anxiety, depression and other mental illnesses are common in society

Number of people suffering with the following mental illnesses in 2016 (per 100)

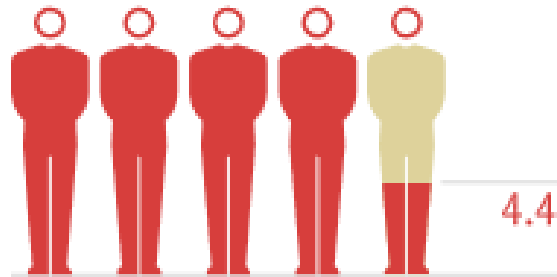
Generalised anxiety disorder



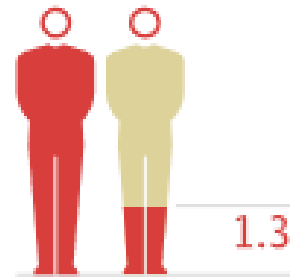
Phobias



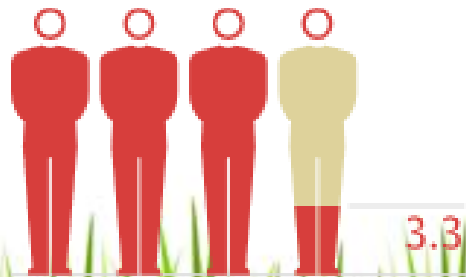
Post traumatic stress disorder (PTSD)



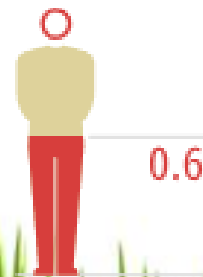
Obsessive compulsive disorder (OCD)



Depression



Panic disorder



2017.10.10

社區常見的心理疾病

The Impact of Depression at Work

A South African IDeA Report 2015

Fact Sheet

74%

的人經歷到上次憂鬱發作時的一或多種認知症狀：難以專注、猶豫不決、記不住

54%

54%憂鬱症者說他們用更多時間才完成簡單的工作，其中50%的人說犯下比平日更多錯誤

50%

整體來說，有一半的憂鬱症患者因為憂鬱病情而請假

1 in 10

10位當中至少有一位不知道如何回應或該對憂鬱症者說什麼

18 ^{DAYS}

南美洲憂鬱症個案因為憂鬱病情而請假平均18天

80%

Of those who have taken time off work because of depression, 32% did not tell their employer the reason

25%

僅有1/4的主管獲得良好的支持來處理有憂鬱症的下屬

50%

半數的主管不知道病假當中有多少是因為憂鬱病情

1 in 4

超過25%的被調查者被健康照護專家診斷為憂鬱症

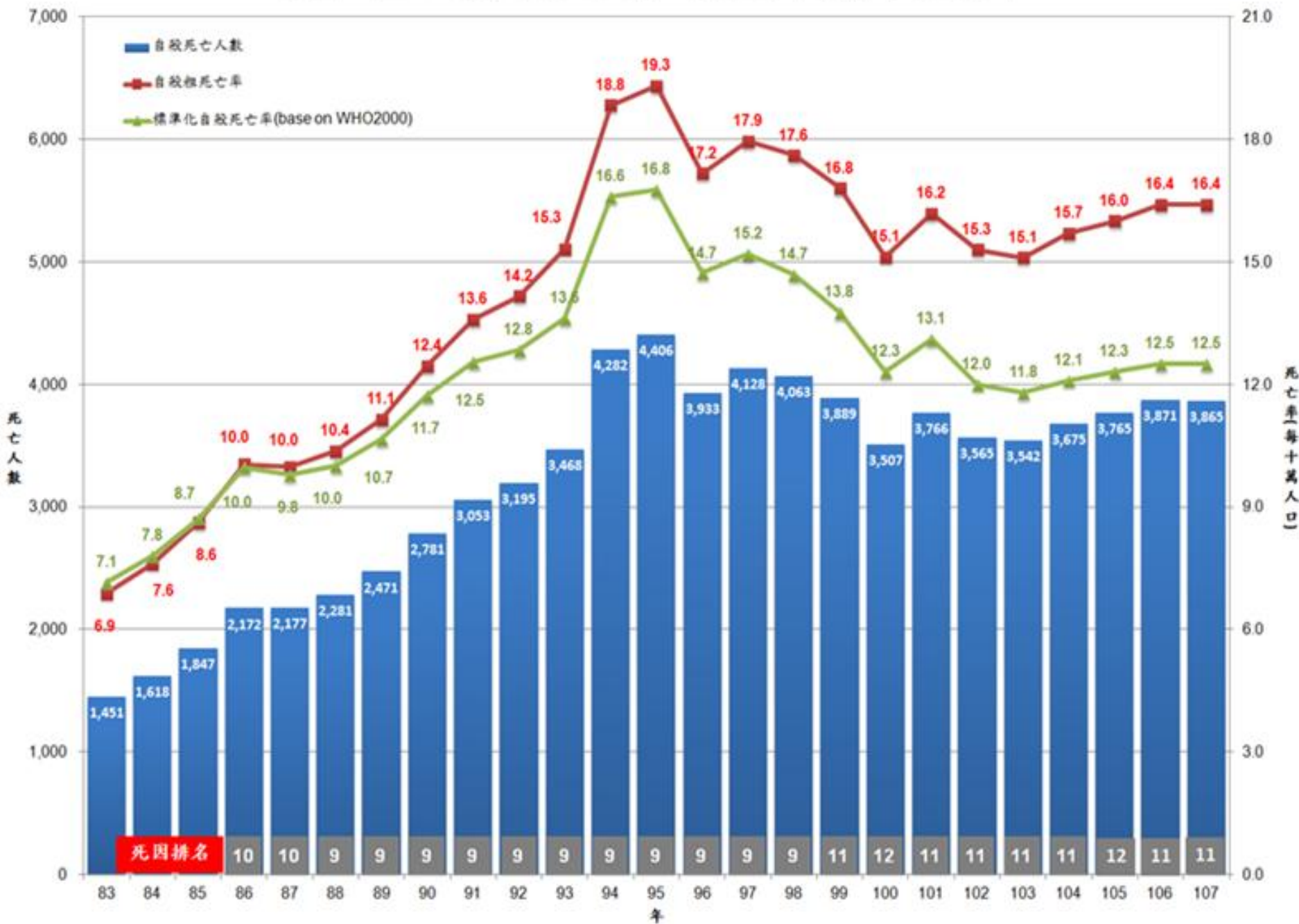
85%

Adults who gave themselves a top rating (8-10) without depression, then gave a performance score <8 with depression

80%

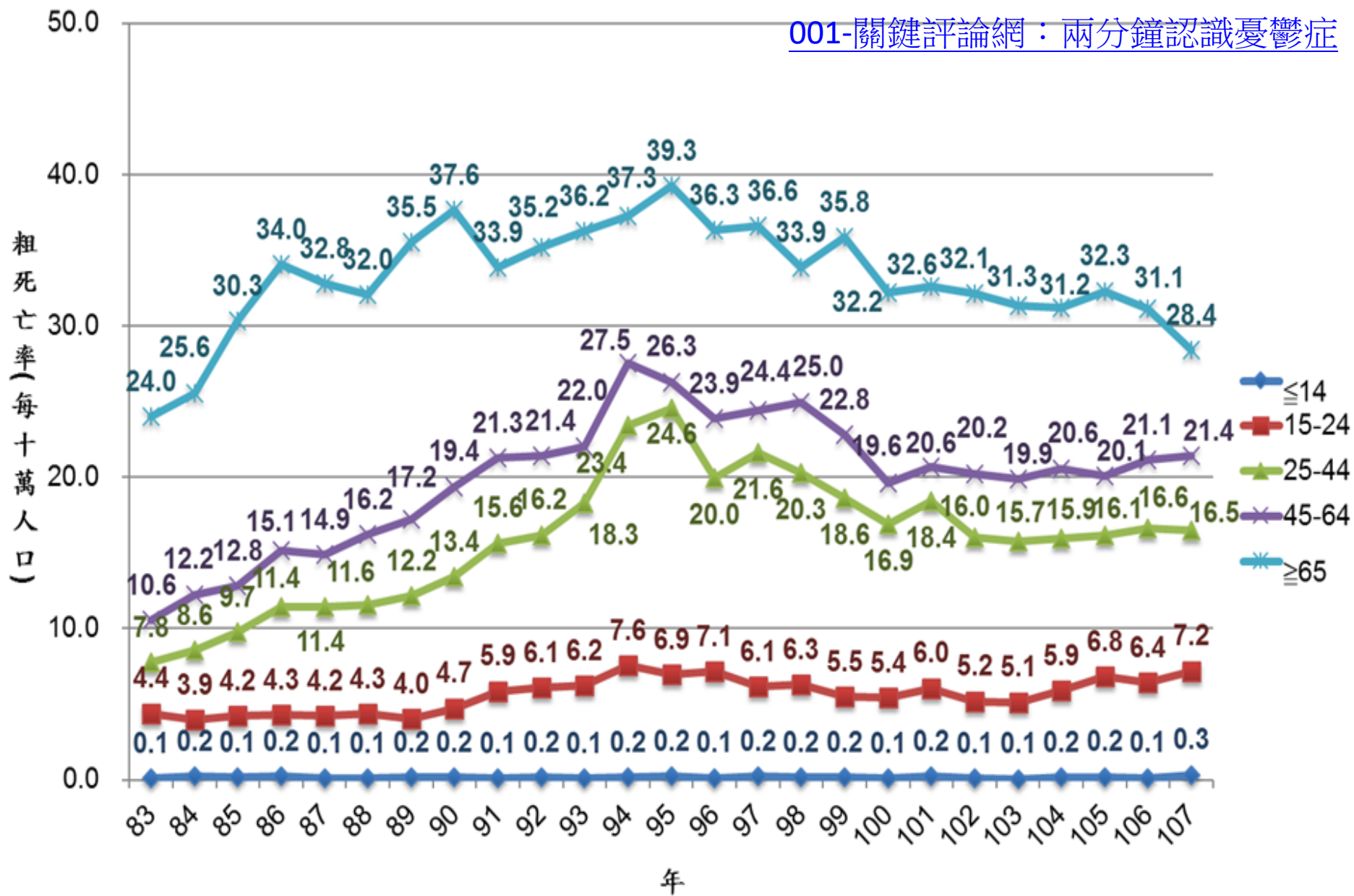
超過80%的憂鬱症患者在上次憂鬱發作期間仍持續工作

全國83至107年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



83-107全國各年齡層自殺死亡率

[001-關鍵評論網：兩分鐘認識憂鬱症](#)



考題

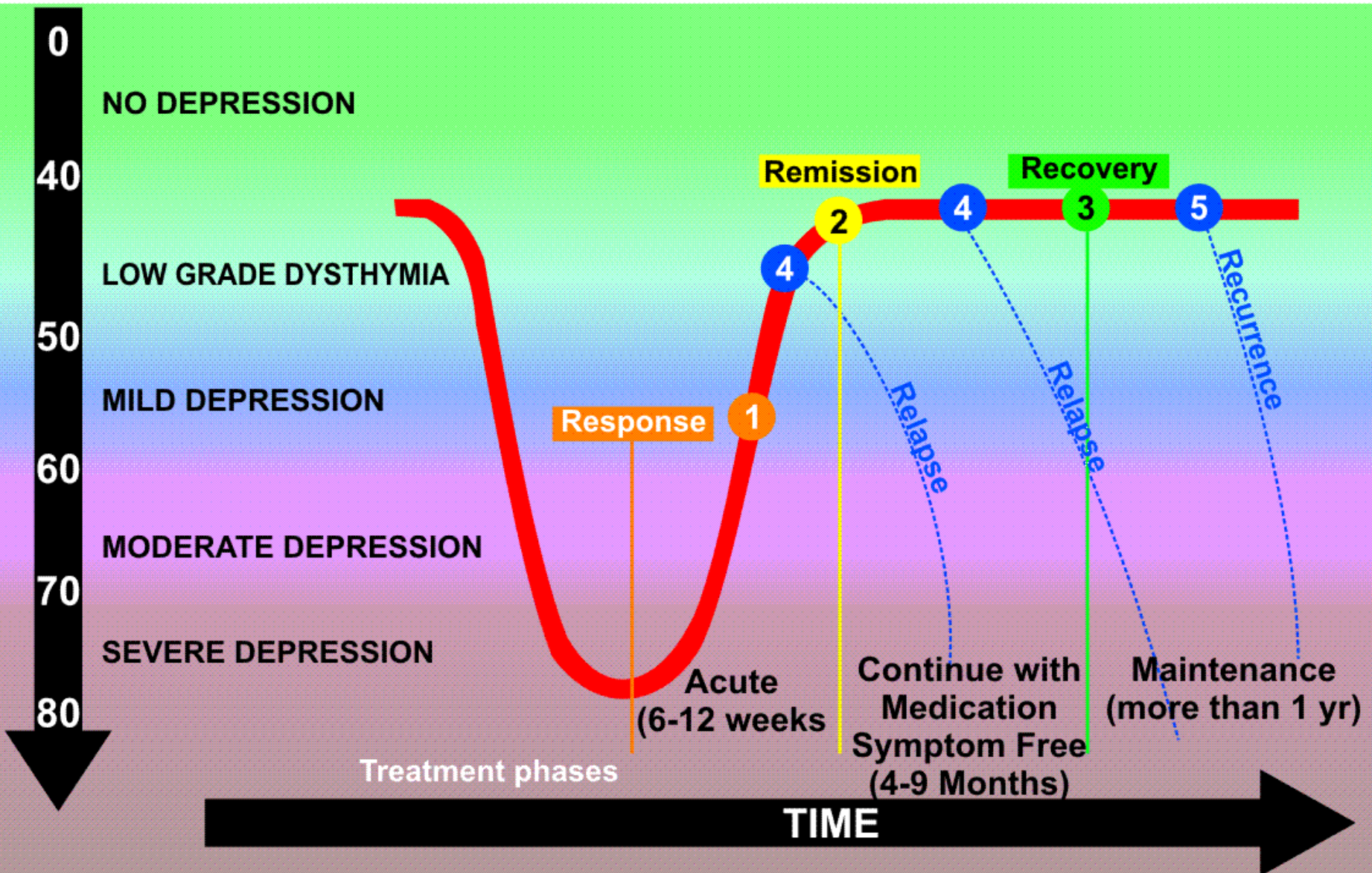
是非題

1. 不斷換男(女)朋友的，不會自殺。
2. 曾喝酒吸毒紓壓，算是找到一時的調適方法，不會自殺的。
3. 遇到低潮的人，努力開導最重要，所以第一步就要喚醒他的理性。
4. 失去重要的人事物，會讓人更珍惜生命，不會自殺的。
5. 一直喊著要自殺的，只是吸引大家注意，不會有事的。
6. 曾經有自我傷害甚至嘗過自殺的，已經發洩過了，不會再想不開了！
7. 轉介時，要確保安全，尊重意願（表達理解但承諾不是同意與配合），承不諾保密（不外洩給不相關人）

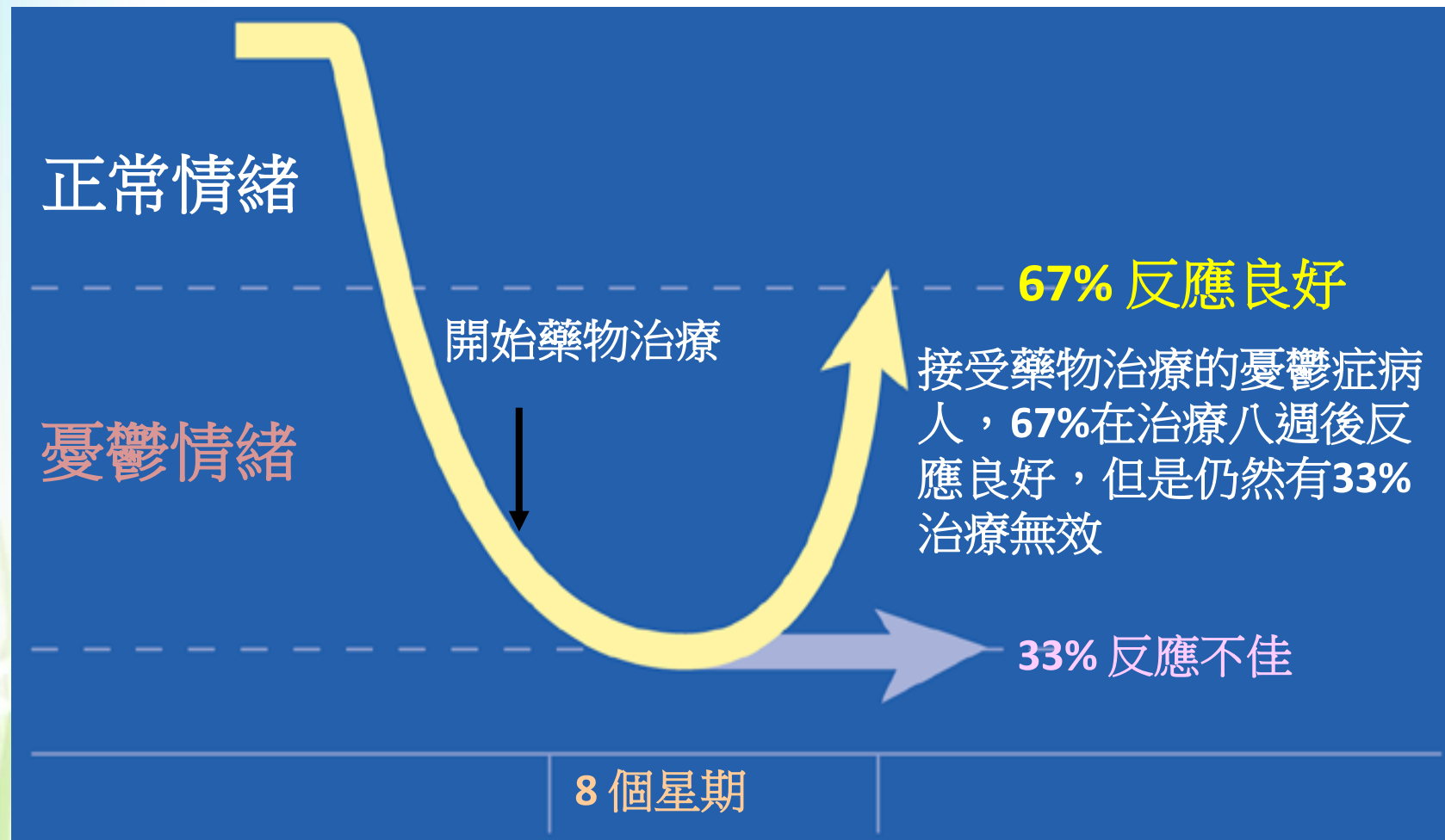
• 簡答題

1. 自殺守門人的任務口號
2. 發現校園/公司裡有人有自殺高風險，第一個想到什麼樣的流程與人員？
3. 發現自殺高風險對象，方圓百里可以運用的專業資源有？

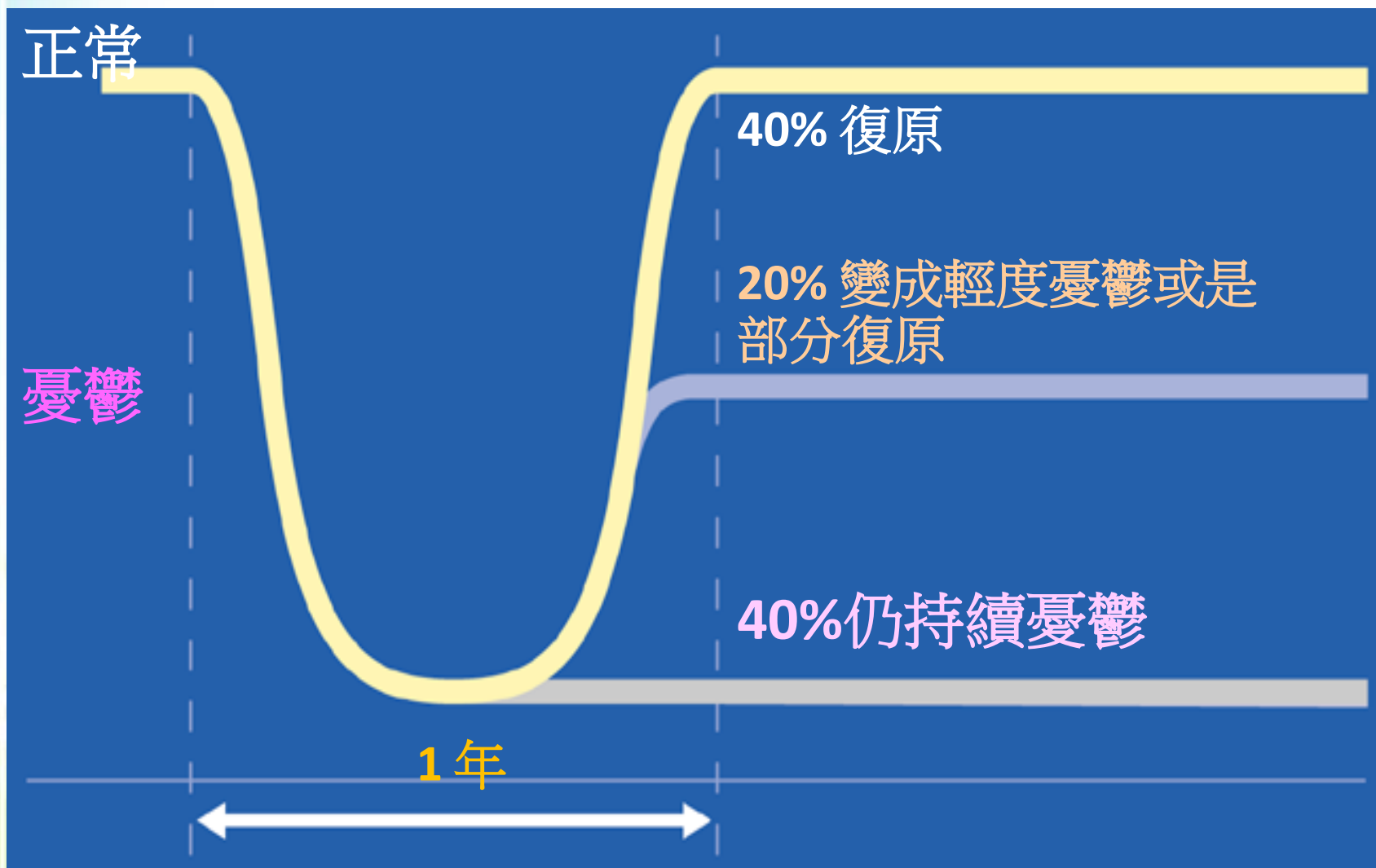
INDICATION HOW LONG MEDICATION SHOULD BE TAKEN



藥物治療的反應率



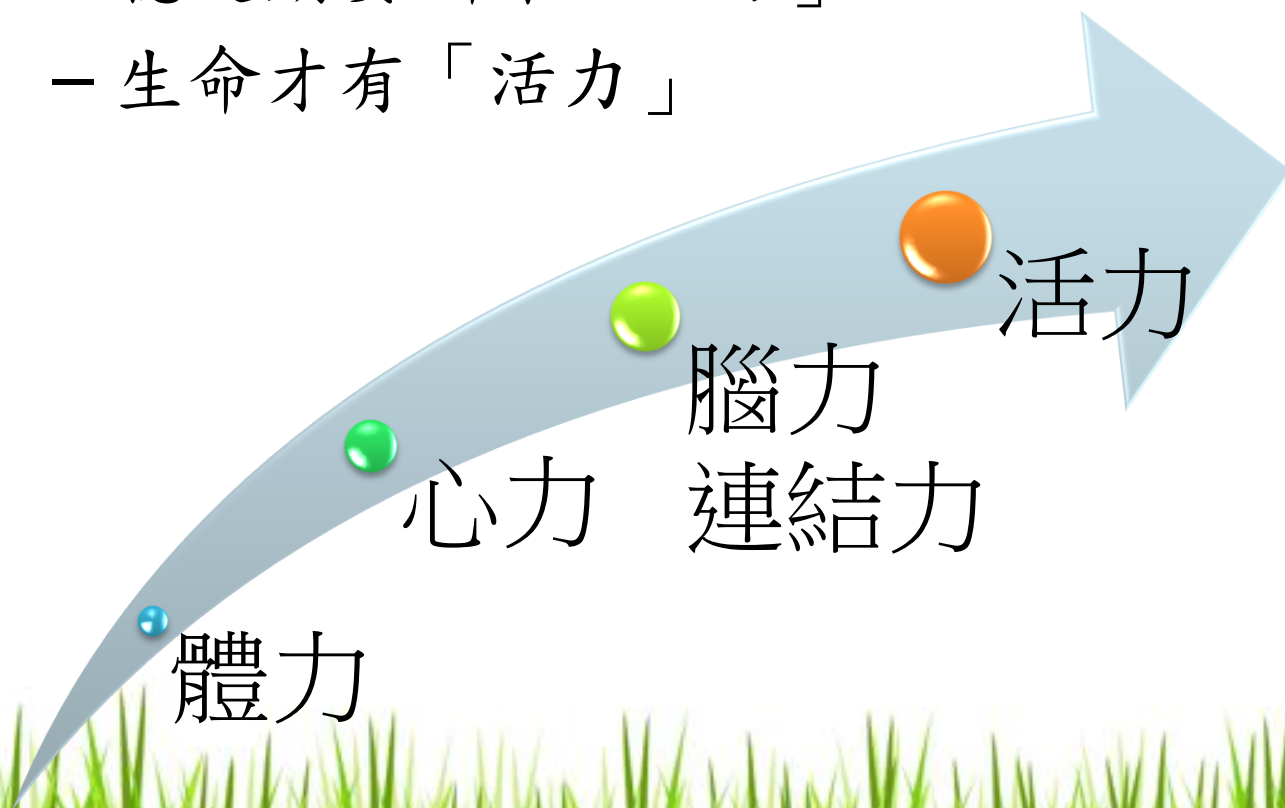
未治療之重度憂鬱症病程



Stahl. *Essential Psychopharmacology*. 2000.

- 憂鬱症者與親朋好友們需要注意：

- 嚴重時要吃藥來改變「體力」
- 恢復期要調整「腦力」「連結力」
- 穩定期要訓練「心力」
- 生命才有「活力」

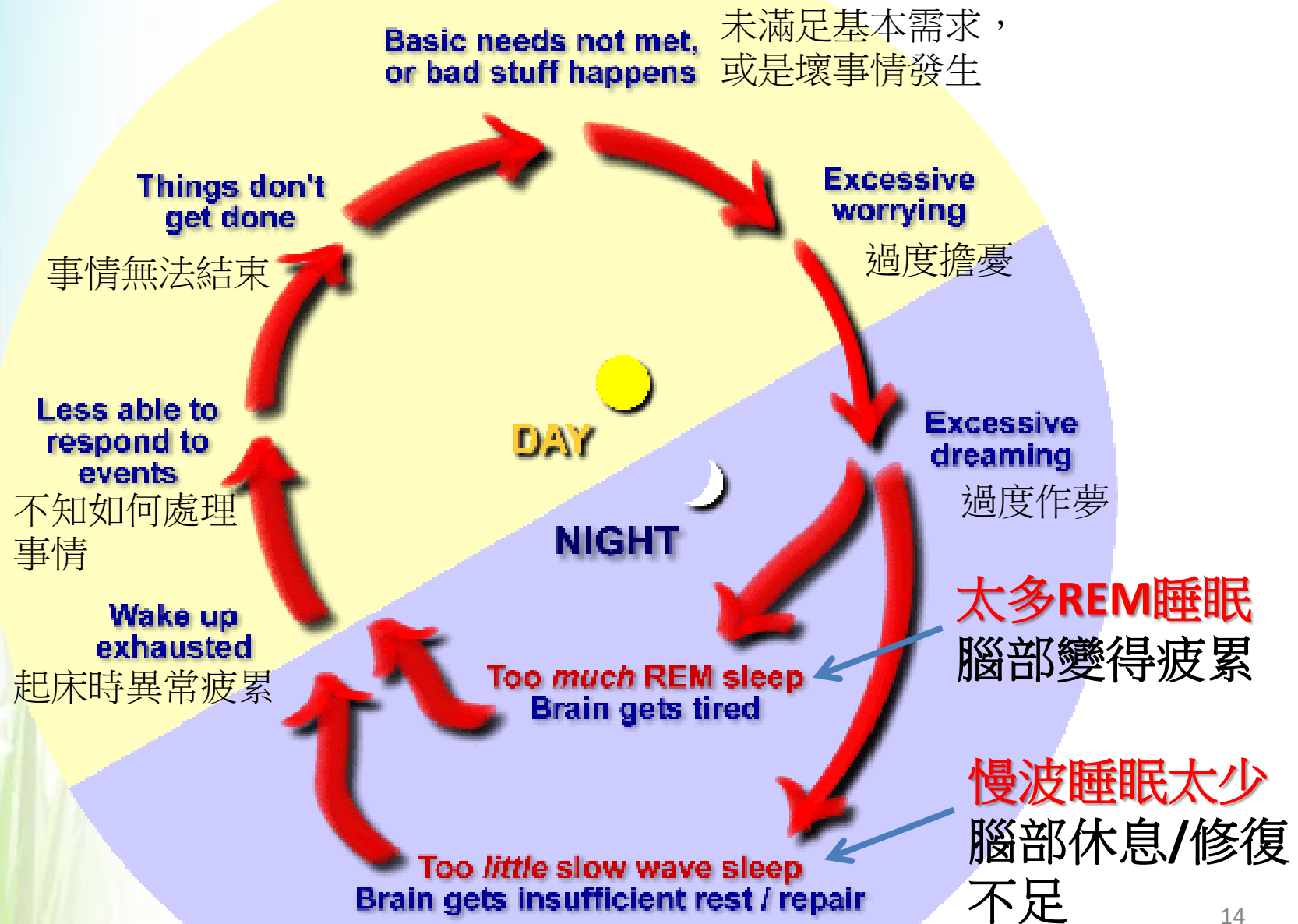


生命低潮，
是個貴重的禮物

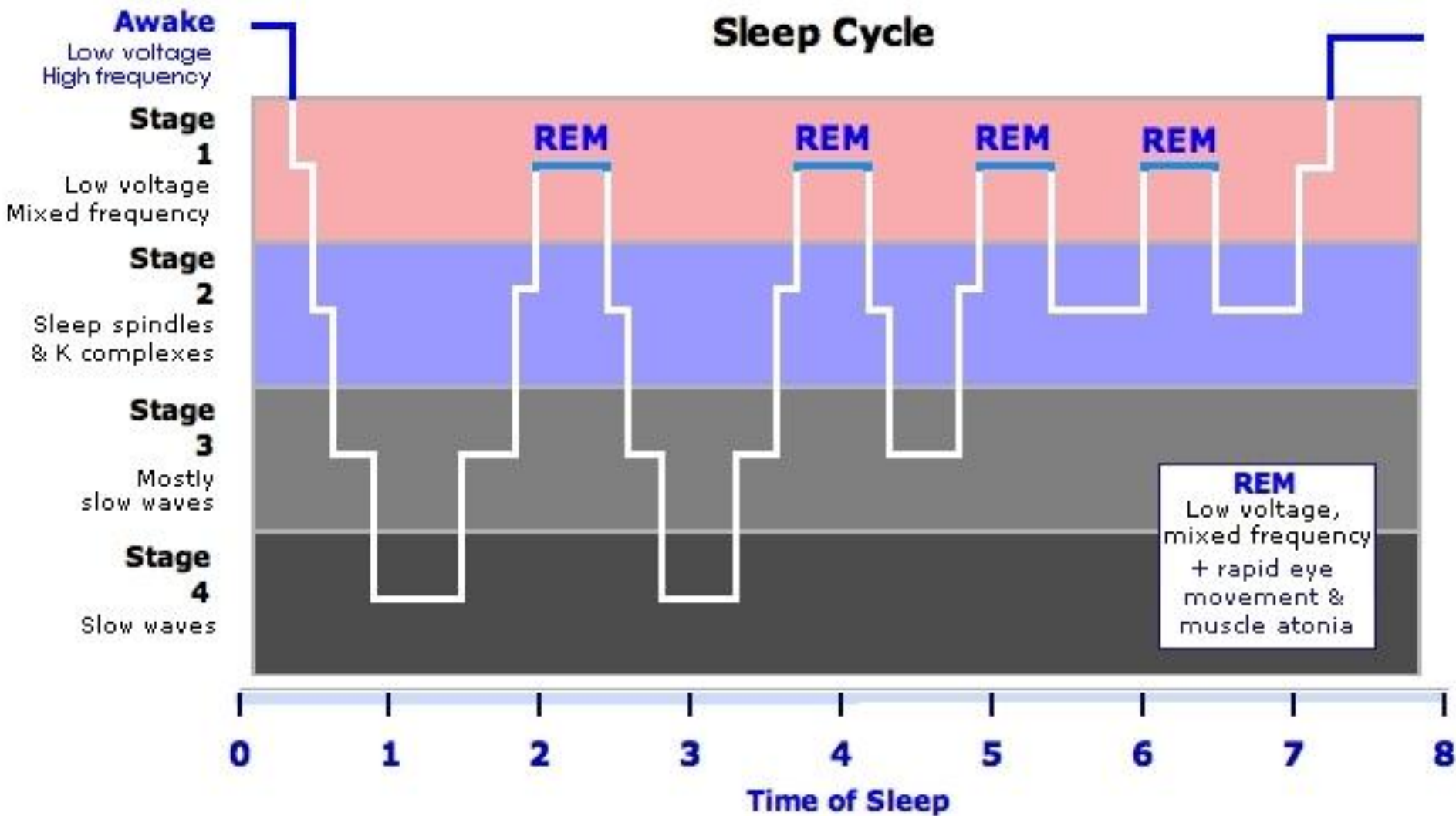
做得到陪伴，因為具有知識與技巧

- 憂鬱症不只是心情不好、遇到困境而已
- 原來「自殺」是可以接觸、瞭解與翻轉的
- 陪伴能力這麼給力！
 - 充滿理解的對待>>經驗分享>>說理分析
- 他人，不是用來控制的，也不是襯托我的人生的
 - 增上緣與逆增上緣
- 原來我對人生的理解與追求，才是決定我身心安穩與幸福的最大關鍵
 - 生活風格
 - 時時刻刻的覺察力與選擇

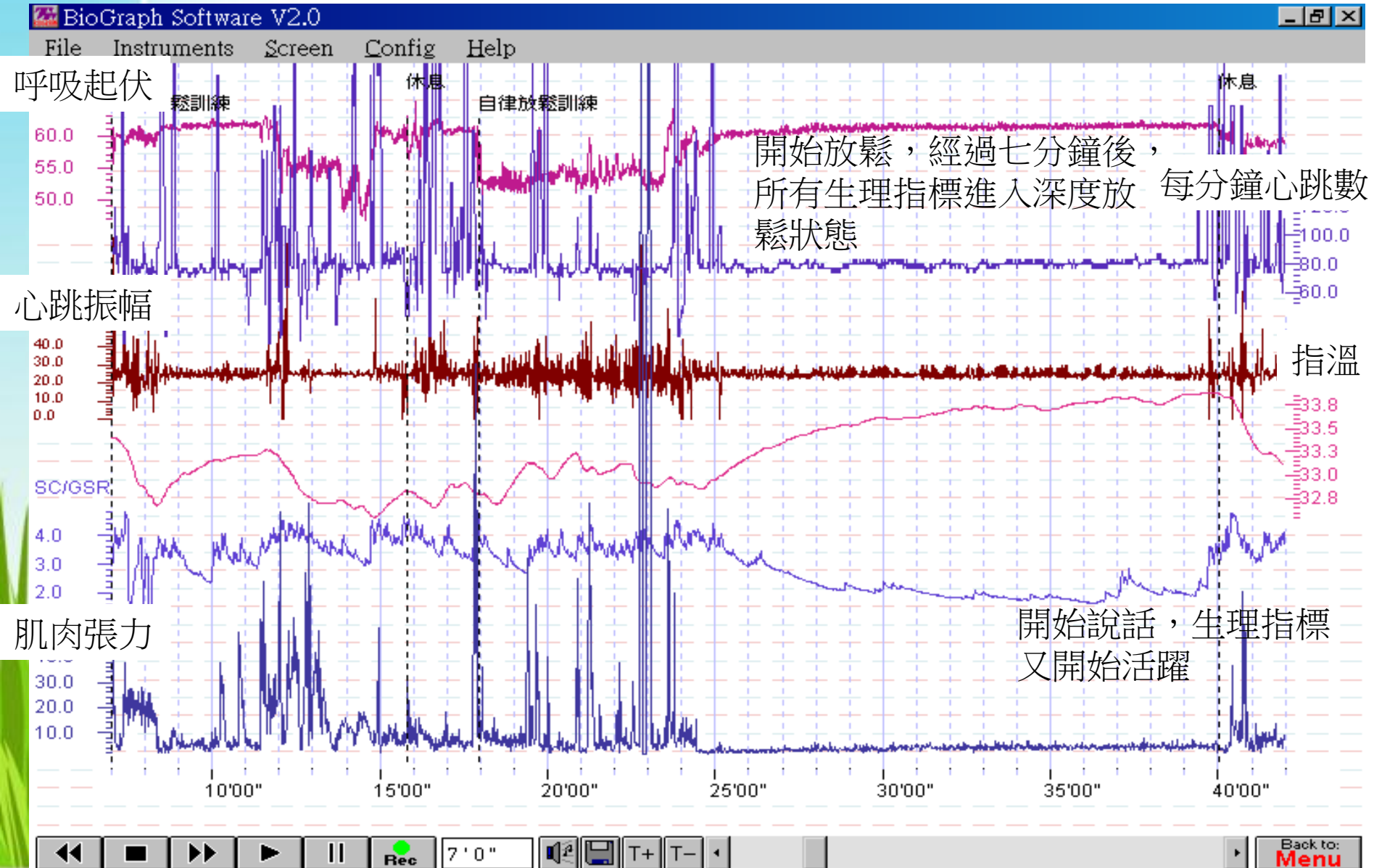
能吃能睡，人生最幸福！



睡眠有階段又循環



生理回饋結果



職場憂鬱

Depression at Work

Results from a survey by Depression Alliance, April 2014.



Friends
in need

Friends in Need is brought to you by Depression Alliance



1/3的人因為憂鬱、耗竭壓力，而覺得能以應付工作

跟同事吐實的人當中，71%覺得有幫助

83%

of these felt isolated and lonely as a result.

其中83%的人覺得因此被孤立並感到孤單

< HALF
of those who have found it hard to cope at work because of depression have confided in a work colleague.

這些因憂鬱而有工作困境的人當中，超過一半的人會跟同事吐露

www.friendsinneed.co.uk | depressionalliance.org | @DepressionAll

職場可以提供的五種幫助

增加認識

- 教育員工認識憂鬱症，特別是憂鬱症的認知症狀如何影響他們的工作表現

提高注意

- 提高對任一現有的員工協助方案的注意與認識，並強調這些方案也有助於解決像是憂鬱症之類的心理健康問題。

塑造文化

- 催生對憂鬱症與其他心理疾病的接納的文化，因為跟糖尿病與氣喘沒什麼不同。

確實轉介

- 若有員工提到他們受苦於憂鬱，請轉介給心理健康專家，並確保他們有持續接受協助或治療

提供支持

- 尋找創新的方法來支持員工的復原，像是彈性上下班或調整每日的工作時數或在家遠距工作。

珍愛生命守門人的任務



How to Help

If You Think a Friend or Loved One
May Be Considering Suicide

Know the warning signs

And trust your instincts. If you are worried about someone, it's worth taking the next step.



Offer to help

Let your friend or loved one know that you are worried about them and want to support them. Just knowing that they are not alone will probably be a big relief.



Listen

Listen – and pay attention to online conversations and posts – don't judge, and try not to act shocked, no matter what they say. Take them seriously.



Encourage them to get help

Encourage them to go to an adult that they trust – a family member, teacher, or guidance counselor.



If they won't go for help or if you don't think they'll do it fast enough

Tell an adult that you trust, right away. It is also important to call the National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255) if you're worried, stressed, or aren't sure who to tell. Don't keep it a secret, even if your friend made you promise. You could be saving their life.



怎麼幫忙？

1. 熟悉警訊
2. 提供協助
3. 傾聽與陪伴
4. 鼓勵他們尋求協助
 - 若他們不求助或你認為他們不會盡快去求助，找你信任的成人/協助資源/專業人員

Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255)

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

<https://www.pinterest.com/pin/455567318529552286/>

1 To Ask 問

- 熟悉：一般人陷入苦惱時的徵兆
- 善用：取得『心情溫度計』
 - 學生輔導中心
 - 廠區入口
 - 健康中心
 - 網站
 - APP





簡式健康量表

「心情溫度」



五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

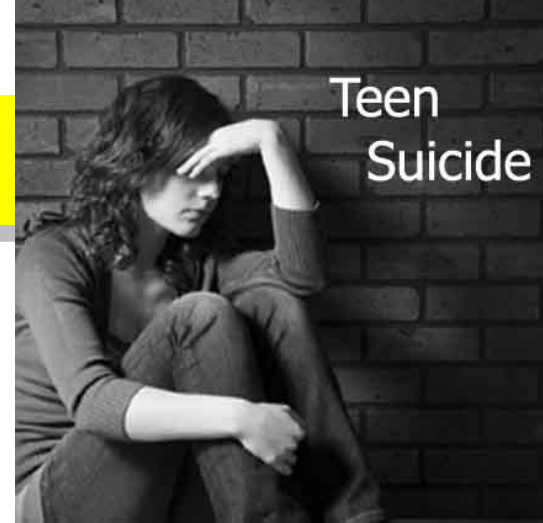
人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡…拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在**最近一星期中(包括今天)**，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒 或早醒	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

自殺的徵兆

- 憂鬱、心情不開朗
- 對事提不起興趣、社交疏離
- 失眠、食慾及體重下降
- 悲觀、負面想法
- 自責、無望、無助、無價值感
- 酒精與物質濫用
- 自殺念頭、自殺計劃、自殺行為



自殺警號

透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃（例如：在交談中、網上留言、家課中等）

沒有我這個人世界會更美好。

我找不到活著的原因

我不能再忍受了，自殺是唯一的出路

對未來感到絕望、不再計劃將來



尋找自殺的方法或途徑



酗酒、濫用藥物



嘗試獲取自殺的工具



性情和情緒大幅改變（如：抑鬱、易怒、變得暴力、睡眠或胃口出現問題、明顯地孤立自己，不想見人，與人聯繫、不注重個人衛生及儀容）



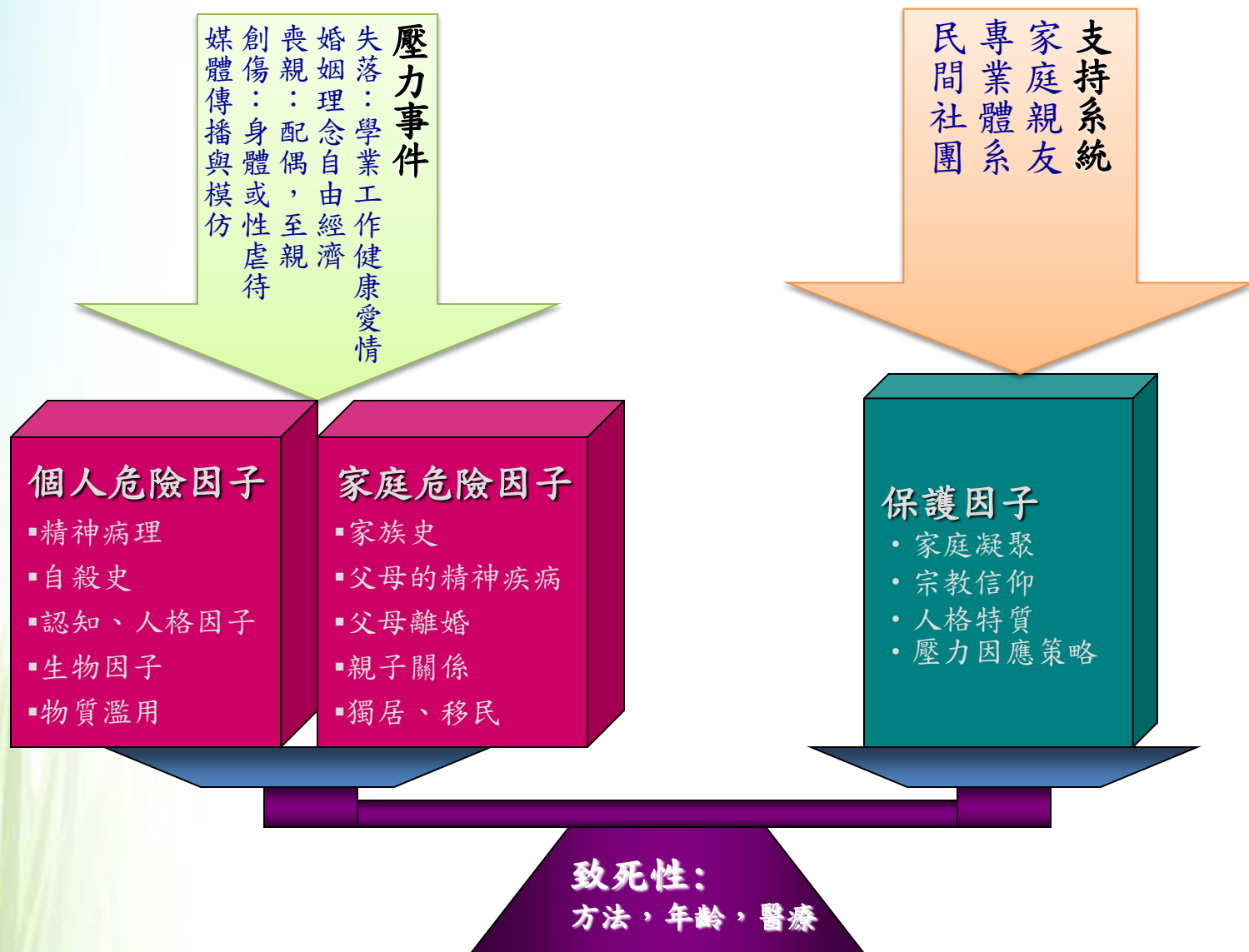
威脅要尋死



安排身後事（例如：將貴重財物轉贈他人、寫遺書）

提高你的警覺！

如何判斷同仁的危險或風險程度？



自殺的風險因素

Risk Factors



感到被孤立



受欺凌或欺凌他人



精神健康問題



感到絕望



罹患重病



經歷意外或災難

自殺的高危險群

- 個人因素

- 男性>女性,
- 青少年與中老年
- 鰥寡孤獨、無業、邊緣人

- 過去病史

- 家族中有自殺或憂鬱者
- 過去有憂鬱及酒癮物質濫用者
- 過去有自殺企圖者
- 久病厭世者

- 生活壓力

- 親人過世
- 重大失落, 多重生活壓力

- 性格特質

- 鬱悶衝動
- 社交疏離

- 精神疾病

- 憂鬱症
- 酒精及其他物質成癮或濫用

自殺的保護因素

Protective factors



願意尋求協助
及接受幫助



正面及有效
解決問題的技巧



良好的人際關係
及社交網絡支援



自尊及自信



穩定的情緒



健康的生活方式

成為支持關心的來源

2 To Response 應



- 身為生命珍愛守門人，可以...
 - 表達你有感受到一些他的苦惱
 - 聽起來，你過得很辛苦！（適用多種狀況）
 - 強調你/妳對他的支持，以及願意陪伴
 - 只要你願意，我們一群朋友都願意聽你說！
 - 避免只顧問題的界定與解決
（∵這會讓苦惱的人覺得不被瞭解）

**KEEP
CALM**

保持冷靜

我以前都遇過同樣既問題，
但我都無諗過自毀 / 自殺。



平心靜氣地聆聽

你唔可以傷害自己架，咁
樣你嘅父母會好傷心㗎。



鼓勵對方講出自己的感覺
回應或反映你所聽到的訊息



直接表達關心

不標籤對方
「竊線、愚蠢」



鼓勵並陪伴對方
尋求專業協助

不持批判的態度
不怪責對方



有人跟我提到想自殺時
，我可以...



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

萬一對方面說的心事是我幫不了的， 怎麼辦？

1. 穩住自己，就是幫助對方

— 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住自己之後，試著關心對方的辛苦與心情

— 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…

— 遇到人生困境，最重要的就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

— 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看

關於協助受創悲傷者

一般安慰者

- 我們喜歡解決事情，讓一切能夠重返常軌。
- 我們喜歡提供建議，答案與補救辦法。
- 我們經常採取問題導向的處理方法。

好的安慰者

- 不提供解決辦法，但確實陪伴同在。
- 仔細聆聽。
- 耐心等待，讓對方找到自己說的話。

關於解決問題的方式

一般安慰者

- 我們喜歡事情迅速、有效地解決。
- 我們總是停不下來，想盡快克服難關。
- 我們認為所謂的療癒，指的是完全從沮喪情緒中恢復過來。

好的安慰者

- 給對方時間，慢慢來，就算幾分鐘也好，不急急忙忙。
- 讓對方找到自己面對傷痛或創傷的辦法與步調。
- 療癒意味學習如何與失落共處，而非完全克服。

關於處理事情的姿態

一般安慰者

- 我們希望盡可能完成許多事情，常分心處理不同的任務。
- 我們喜歡開啟多個視窗、手機、簡訊、傳真等隨時待命。

好的安慰者

- 專注於眼前的事物，心無旁騖地陪伴。
- 在一個專屬、安靜的、且讓人安心的地點進行陪伴。

關於受創悲傷者的負面情緒

一般安慰者

- 我們喜歡鼓舞情緒低落的人，要他們振作起來。
- 我們希望看見人們堅強，承受得住壓力。
- 我們從書籍，宗教與精神導師身上擷取激勵人心的話語。我們常會說些陳腔濫調，例如「你會因此變得更堅強，事情總會過去的」。

好的安慰者

- 不試圖讓傷痛遠離。讓悲傷的人感覺自己的感覺。
- 尊重個人脆弱難過的權利。當人們崩潰時，提供避難所和安全的依靠。
- 陳腔濫調顯得事不關己，也像是在說教。

關於能否幫到受創悲傷者？

一般安慰者

- 我們喜歡感覺自己有用、能貢獻一己之力。
- 我們總是想確保自己能了解對方、幫助對方。

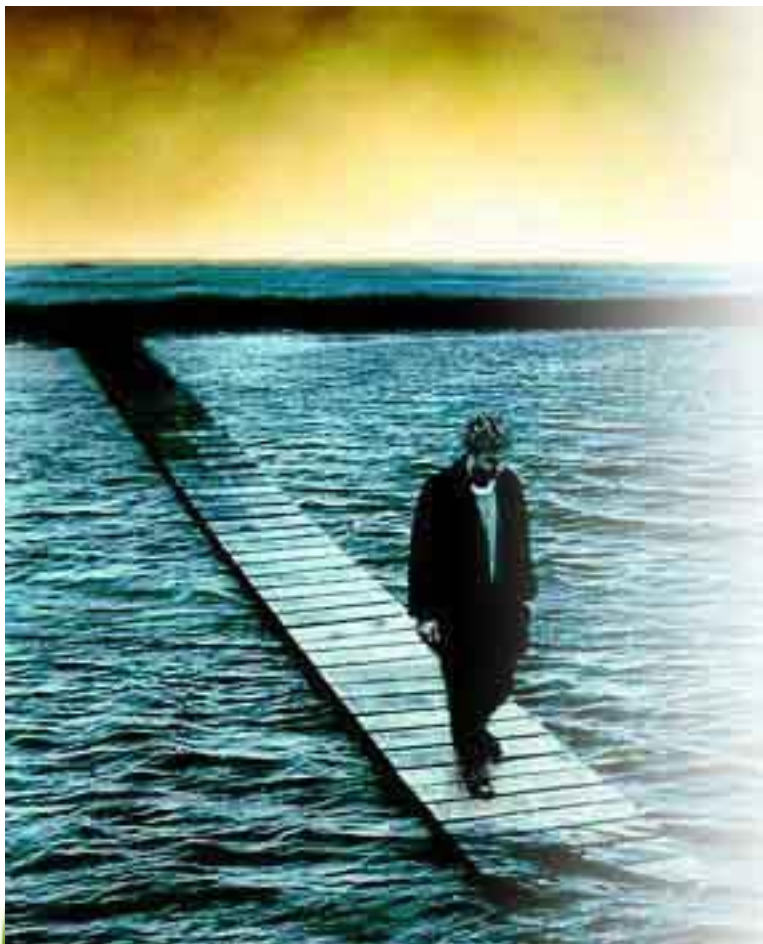
好的安慰者

- 接受自己永遠無法確定是否能幫上忙或如何幫忙的事實。
- 承認自己無法完全了解對方的遭遇，但願意和對方一起去了解。

當你接觸或陪伴受創悲傷者時，請避免說：

- 「我知道你的感受」
- 「或許這是最好的情況」
- 「現在他比較好」
- 「這是他該離開的時刻」
- 「至少他走得快」
- 「我們來談其他的事」
- 「你必須努力克服這件事」
- 「你夠堅強去處理這件事」
- 「你應該為他這麼快離開感到高興」
- 「殺不死我們的使我們更堅強」
- 「你很快就會感覺比較好」
- 「你已盡你一切所能了」
- 「你需要悲傷」
- 「你需要放鬆」
- 「還好你還活著」
- 「還好沒有其他人死掉」
- 「原本情況可能更糟」
- 「有一天，你會有答案」

即便是深度憂鬱，也能治癒



- 急性期
 - 藥物治療
- 穩定期
 - 心理治療
 - 環境治療
- 復原期
 - 健康的生活形態

3 To Refer 轉介

• 重點

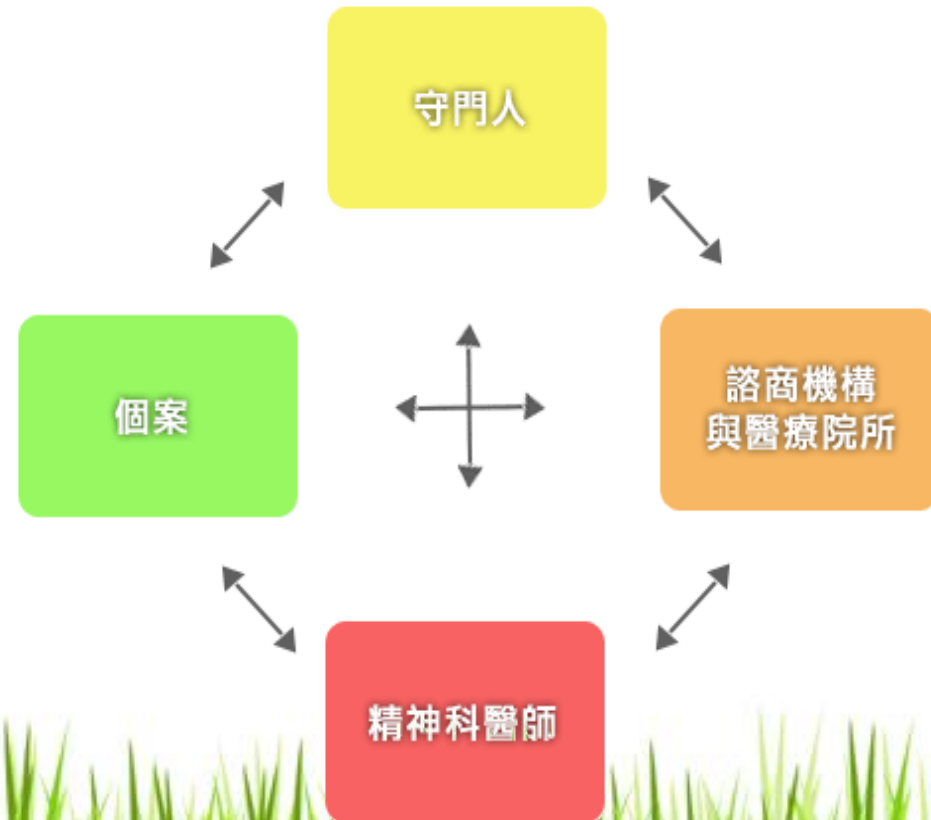
- 不只被動的阻止自殺，也主動積極的協助轉介處理

• 轉介標準

- BSRS分數高
- 潛在精神疾病
- 自殺自傷身心問題
- 超乎助人者的能力

• 轉介建議

- 安全與尊重
- 說明與再保證
- 推薦

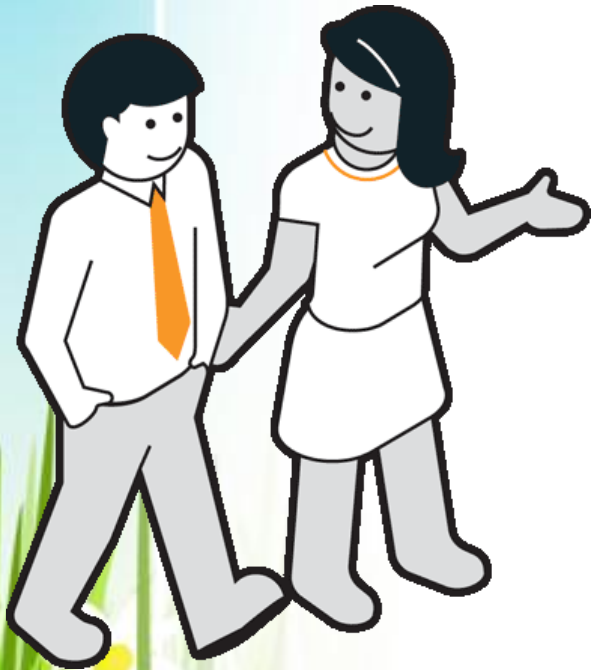


3 轉介

• 試著串連資源

— 我知道學校/公司或在台南地區有一些資源可以使用，都很重視且會保護我們的隱私，要不要試試看！

— 如果你願意，我可以陪你/妳先去看看，若是你/妳覺得可以，我也願意陪你去
找導師/輔導中心主任/
主管/HR商量看看！



考題

是非題

1. 不斷換男(女)朋友的，不會自殺。
2. 有酗酒吸毒紀錄，算是找到一時的調適方法，不會自殺的。
3. 遇到低潮的人，努力開導最重要，所以第一步就要喚醒他的理性。
4. 失去重要的人事物，會讓人更珍惜生命，不會自殺的。
5. 一直喊著要自殺的，只是吸引大家注意，不會有事的。
6. 曾經有自我傷害甚至嘗過自殺的，已經發洩過了，不會再想不開了！
7. 轉介時，要確保安全，尊重意願（表達理解但承諾不是同意與配合），承不諾保密（不外洩給不相關人）

• 簡答題

1. 自殺守門人的任務口號
2. 發現校園/公司裡有人有自殺高風險，第一個想到什麼樣的流程與人員？
3. 發現自殺高風險對象，方圓百里可以運用的專業資源有？

最後，感謝有緣份認識你！
期待大家多幫忙
關懷生命！

若有需要協助，歡迎介紹來
台南的嘉南療養院

我們不在嘉義喔！

聽到最後的，除了快樂，還可
以來換我名片！