

做自己與他人的天使

--- 自殺風險的辨識與關懷處遇 ---

台南市生命線 陳瑤娟主任

一. 挑戰題：

1. 自殺可預防嗎？
為什麼自殺防治後，自殺案例仍居高不下呢？
2. 自殺行為前有無徵兆？
3. 如何用 100 元，請 10 萬人吃飯？

二. 人為什麼自殺？

三. 自殺可預防嗎？——「可預防」

四. 一般人對自殺觀念的迷思：

1. 說要自殺的人，不會自殺。
2. 自殺是突然且毫無預兆的。
3. 自殺的人都是決心要死的。
4. 自殺會遺傳，是家族性的。
5. 所有自殺的人都有精神疾病。
6. 面對可能自殺的人，最好不再和他討論死的問題。
7. 把自殺者送進醫院急救，就可以放心。
8. 未留下遺書者不算自殺。

五. 「情緒低潮」的警告訊號：

1. 對事物失去興趣，失去活力，感到絕望無助
2. 過度自責、悲傷、無望與憂慮
3. 對自我產生負面的否定，覺得自己沒價值
4. 常有死亡或自殺的想法

六. 「身體改變」的警告訊號：

1. 飲食胃口改變（沒胃口），睡眠模式改變
2. 興趣變得缺缺
3. 儀容突然大轉變，或不修邊幅
4. 大病不減，小病不斷，常常身體有陌生的疼痛

5. 體重突然增加或突然減輕許多

七. 「行為低潮」的警告訊號：

1. 無緣無故哭泣
2. 無法對自己有好感，或快樂不起來
3. 自殘、割傷自己、常打罵自己
4. 儲備自殺的工具，為死做好準備
5. 撰寫遺囑，大量購買保險，簽訂器官捐贈，交代後事，送走一些珍貴的私人物品，或處理掉心愛的物品

八. 簡式健康量表：

(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5)

1. 簡式健康量表是由臺大李明濱教授等人所發展，主要為精神症狀之篩檢表，目的在於能迅速瞭解個人之心理照護需求，進而提供所需心理衛生服務。
2. 自填量表，但也可使用面談或電話訪談進行。適用於認識中文字或聽懂中文發音者。題數少，填寫時間短，解釋容易，在使用者上限制少為其主要之優點。
3. 請您仔細回想一下，在最近這一星期中(包括今天)，下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

• BSRS-5 題項

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
6. 有過自殺的念頭	0	1	2	3	4

- **分數說明**

- < 6分:正常範圍
- 6-9分:輕度,宜做壓力管理,情緒紓解
- 10-14分:中度,宜做專業諮詢
- 15分以上:重度,由精神科診療

-第六題(有無自殺意念)單項評分。本題為附加題,本題評分為2分以上(中等程度)時,即建議尋求專業輔導或精神科治療。

九.如何幫助企圖想自我傷害的人:

1. 表達協助他的意願與關心他最近生活方式,及問他遇到了什麼問題與阻擾
2. 協助者需保持冷靜,不要因為他說要自殺而亂了方寸
3. 專注、耐心、傾聽、同理、接納他,與他建立良好的信任關係,他才願意接受你的協助
4. 公開與他討論自殺的原因、目的與方法,才能了解他自殺的原因,而破除他錯誤非理性的想法
5. 澄清主要困擾,不要轉移自殺的話題
6. 不拖延協助、求助的時間
7. 不與他爭辯自殺是否是好方法可以來解決問題
8. 不羞辱他有這個自殺的想法
9. 不視他想自殺這意念為開玩笑
10. 他有自殺這意念不能保密,要通知他的重要人,好一起來協助他度過此難關
11. 探詢他有無可利用**重要資源**(社會福利機構:生命線 1995,張老師 1980)、**重要他人**(可信任可訴說的人)、**信仰資源**(宗教有無)
12. 與他訂定**不自殺契約**,假如他有自殺的企圖,請他

一定要聯絡你

13. 搜集案主過往自殺經驗與感受，並找尋他人人生中的成功經驗，好幫助他有能力去面對問題
14. 儘可能不讓他獨處，免得他做了自殺這動作
15. 勿輕率對他保證，事情一定會好轉，否則他會對未來有不切實際的幻想
16. 鼓勵他尋求專業機構或專業助人者的協助

十. 媒體的社會責任：

「六不」：

1. 不要刊登出照片或自殺遺書。
2. 不要報導自殺方式的細節。
3. 不要簡化自殺的原因。
4. 不要將自殺光榮化或聳動化。
5. 不要使用宗教或文化的刻板印象來解讀。
6. 不要過度責備。

「六要」：

1. 當報導事件時，先與醫療衛生專家密切討論。
2. 提到自殺時，用「自殺身亡」而不要用「自殺成功」這樣的字眼。
3. 只報導相關的資訊，且刊登在內頁而非頭版。
4. 凸顯不用自殺的其他解決方法。
5. 提供與自殺防治有關的求助專線與社區資源。
6. 報導危險指標以及可能的警訊徵兆。

十一. 培養問題解決能力：

1. 懂得求助，勇於面對挫折
2. 不要有刻板印象
3. 要有彈性，換個角度
4. 不要被激怒，別為小事抓狂

十二. 善用五種感官來轉換情緒：

1. 視覺
2. 嗅覺
3. 味覺
4. 聽覺
5. 觸覺

結語：逃避不一定躲的過 面對不一定最難受
孤單不一定不快樂 得到不一定能長久
失去不一定不再有 轉身不一定最軟弱
別急著說別無選擇 別以為世上只有對與錯
許多事情的答案都不是只有一個
所以我們永遠有路可以走
你能找個理由難過 也一定能找到快樂
懂得放心的人找到輕鬆
懂得遺忘的人找到自由
懂得關懷的人找到朋友

陳瑤娟 老師 簡介

學歷：

韓國國立釜山大學社會福利研究所畢

政治大學東方語文韓文組，輔系：社會系畢

現任：台南市生命線主任

經歷：南區國稅局、屏東林管處、高雄市南部工程處的

性騷擾評議委員

警察局、消防局、中華電信諮商顧問

長榮大學、嘉南藥理大學兼任講師

台南市政府心理健康促進委員

明德外役監獄外部視察委員

中小企業人才培訓講師

社會工作師高考及格

專長：人際關係經營，說話藝術，親職教育，生命教育，
夫妻相處藝術，婚姻暴力與自殺防治，職場EQ，職場
心態，志工基礎與特殊訓練。有28年的個別諮商
經驗並多次帶領自我成長團體，讀書會與電影賞析團
體。公開演講已超過6050場次。

有聲書著作：【預約幸福系列】

1. 攜手共伴天涯路—夫妻相處的藝術
2. 轉個彎、心更寬—情緒管理的藝術
3. 真愛值得等待—兩性交往的藝術
4. 讓愛無礙—親職教育的藝術

聯絡電話：06-2281381 0932717004

E-MAIL 信箱：r1203314@ms59.hinet.net