



年紀越大，身體也越來越不好，老伴二年前作仙了，孩子都在拼事業，久久才回家一次，剩我一個孤單老人，每天都不知道活下去有什麼意義.....

老年人的自殺行為，絕對不是一種禁忌。是一種失衡狀態的表現，也是一種求救行為，傾聽他們、關心他們、同理他們，才是解決問題的根本之道。

如您心情鬱卒時，可撥打

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925**

(依舊愛我)

免費心理諮商預約服務專線

林森辦公室 **06-3352982**

東興辦公室 **06-6377232**

(請於上班時間8:00-12:00、13:30-17:30撥打)

老朋友專線(老人諮詢保護服務)

0800-22-8585

愛愛 幫我幫我



臺南市政府衛生局

關心您

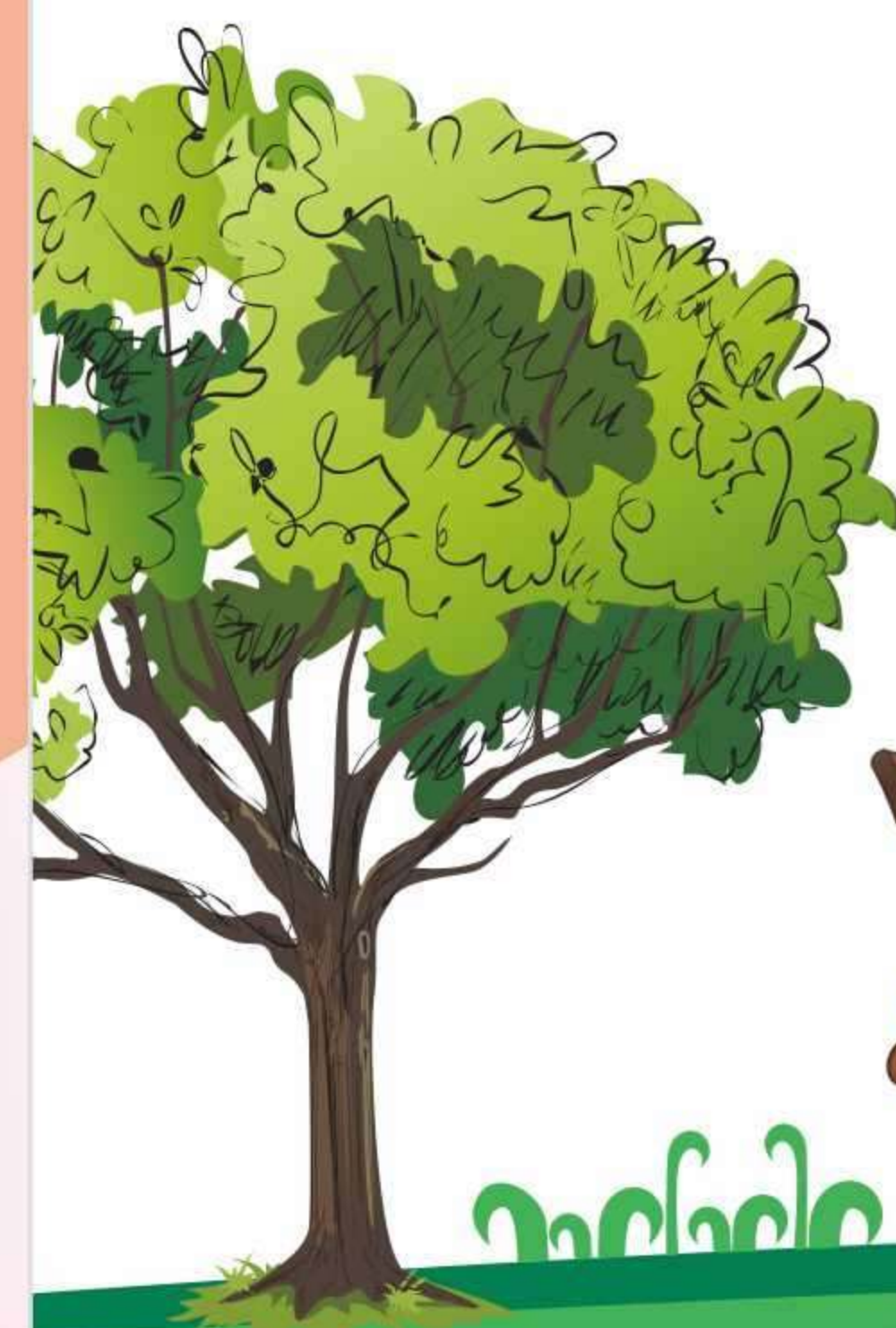


多關
心
多
陪
伴

多
傾
聽

老年人的心聲

嘔鬱卒啦



廣告

臺南市政府衛生局 印製

過去在各文化中，老年人自我傷害與自殺的現象常常因為種種考量、污名化的影響而被掩飾與刻意忽略。隨著世界各國對於自殺議題越來越重視，越來越多針對老年人自我傷害與自殺的研究，也揭示了這個議題遠超乎我們所想像來的嚴重。(在台灣，65歲以上老年人自殺死亡率高居各年齡層之冠，隨著人口結構高齡化，銀髮族的自殺問題需要更多的關注。)



■ 精神疾患

其中以重度憂鬱症、老年期妄想症、器質性腦病變(特別是腦額葉疾患患者等精神疾病)、衝動性控制異常、酒精與物質濫用相關疾患等精神疾病，較易出蓄意自傷的狀況。

■ 人格疾患

根據一項50年代的研究發現，約有75%的老年蓄意自傷個案具有較敏感、易焦慮、強迫性與依賴性人格特質。

■ 身體疾病

惡性腫瘤(或稱為癌症)及腦血管疾患的患者極易出現憂鬱症狀，若是沒有適時介入處理，自殺率相當高。其他慢性疾病如肺部疾病、失能性疾患也需特別注意。

■ 社會性因素

社會關係較孤立或社會網絡資源較薄弱的老人，較易出現自殺行為。研究發現，配偶去世對男性老年人所引起的悲慟反應最為嚴重。此外，退休也常常讓老年人有失落感並容易出現自尊降低或生活目標頓失的情形。

老年人要自殺前，會有什麼徵兆？

有些老年人要開始整理、打包過去人生珍貴的資料，有些人甚至把平日自己極為心愛、珍藏的物品隨意送人；許多老年人在試圖自殺前會進行長時間的準備，例如預先交代後事或寫遺書、探訪許久未見面的親友、蒐集意欲自殺的工具與規劃自殺的過程(如累積藥品、購買繩索、探訪地形等等)老年人若出現異於平常的行為舉止合併憂鬱情緒時，周遭的人應正視其自殺或自傷的可能性與危險性，並適時轉介專業諮商，以及早預防悲劇的發生。

若是老年人已經出現試圖自殺的行為，家人該怎麼辦？要如何求助？

切勿責備或是避談；相反的，應以包容、同理的態度與方式，傾聽、探索老年人這些行為的目的與原因。有時家人也因為某些實際的困難，而無法協助曾試圖自殺之老人，所以尋求專業人士的協助，反而容易介入與瞭解老年人的想法。

