

老年人的自殺行為，絕對不是家醜，也不是一種禁忌。自殺行為的出現常常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。

若您心情鬱卒時，可撥打

24小時免付費心理諮詢專線
安心專線1925(依舊愛我)
免費心理諮商預約傾聽專線
082-337885(請幫幫我)

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



多關心
多傾聽
多陪伴

老年人的心聲



請注意

老年人是

蓄意自傷的高險群

精神疾患：

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

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，但是後續關於人格特質的研究卻較為缺乏。

身體疾病：

許多研究對慢性疾患與老年蓄意自傷行為間的關係的結果並不一致。但是許多蓄意自傷的老年個案的確有一些未接受治療的身體疾病。

社會性因素：

社會因素與老年蓄意自傷行為間關係的研究有較多的發現；其中，孤立的社交關係、未適當處理的悲慟反應、將被送入安養院的預期想法，是研究發現與老年蓄意自傷較相關的社會因素。



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，以及早預防備居的發生。



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。

