

自殺防治 大家一起動起來

醫政課 董雅雯

「自殺」，在過去一直是被公眾刻意忽略和避談的議題，然這幾年因自殺人數逐年攀升(民國92年，全台有3,195人因自殺失去寶貴的生命，93年提高到3,468人、94年則高達4,282人，平均每2小時就有一人發生自殺悲劇，且每十萬人口自殺死亡率為18.8人，排名十大死因之第九位)，讓「自殺」的問題終於被政府及社會大眾所重視。

自殺是生理、心理、遺傳、社會、文化與環境中各種因子互動後的結果，其原因錯綜複雜，其影響不只對個人本身，對家庭與社會也構成嚴重且長久的傷害。因此，自殺防治之基本原則，應當在於如何預防以及早期發現妥當治療，同時針對自殺企圖者面臨的社會心理給予有效的介入措施，因此，為推廣『珍愛生命—希望無限』的理念，親愛的您，可以跟我們一起這樣做。

(一)「保持心理健康」

在現今這個工商繁忙、生活步調快速、人際關係疏離的時代，唯有保持自己的心理健康，才是杜絕「自殺」的根本之道。但如何增進自己的心理健康呢？簡單介紹以下四點，供大家參考：

1、增進問題解決的能力

固定解決問題之方式，對於適應現代變化快速的生活之幫助已很有限，保持彈性面對生活，隨時學習新的問題解決能力，增進生命的韌度與良好適應外界改變的能力。

2、培養壓力調適的方法

適當的壓力可以是成功的助力，但壓力過多會影響個人正常的作息，隨時地紓解壓力，以更多元的方式與態度，面對週遭的壓力事件，使這種生命成長的阻力，成為自我實現的助力。

3、養成正向思考的習慣

事物的價值端看個人所保持的角度而定，增加挫折的忍耐度，保持對生命的樂觀與盼望，建立對事物正向的人生觀，才有美好的人生。

4、建立社會資源網絡

人際關係中的信任度與親密性，對個人的心理衛生相當重要。因此，隨時有可以幫得上忙的他人（例如：朋友、親人等），隨時有社會支持的資源（例如：本局社區心理衛生中心），可增進個人的心理健康。

(二)「減輕壓力」

近十年來，國人尋求精神醫療門診協助的比例越來越高，平均每個門診人數從以前的15~20人加倍成長為30~40人，而住院的人數也增加了好幾成，大約增加了30%~40%，使得住院病房供不應求，可以發現這種狀況似乎已經到了『人人有機會，個個沒把握』的地步：有機會的意思指的是，遇到壓力與產生憂鬱的機會似乎是人人都會有，但是如何解決與甩開，則是個個沒把握。

因此，民眾若是能學得放鬆及紓壓的方法，就會改善憂鬱、焦慮等情緒問題，「走出憂鬱、迎向陽光、邁向健康」：

1、學習與壓力共處—養生修心六要訣，包括：「認清自己、價值調整、增加彈性、壓力調適、擴大網絡、生活規律」。

2、調適壓力四方法-

「說」、「唱」、「作」、「寫」

「說」：指的是向家人、朋友或專業輔導人員、醫師傾訴心中的壓力與煩惱。

「唱」：指的是用唱歌或大聲喊叫的方式抒發



心中的壓力。

「作」：指的是用作減壓操或運動來紓解壓力。

「寫」：指的是將心中的壓力或煩惱用筆寫下，藉由寫的同時，讓腦中思緒作整理，思考造成壓力的原因，進而找出問題與抒發情緒。

3、運用「簡式健康量表（BSRS-5）」，知道自己的身心健康指數，及早控制治療。

（三）「留意蛛絲馬跡」

意圖自殺、有跡可循--語言、行為、環境、外表四事細推敲，自殺行為是可以經由周遭人士的協助而避免的。

據研究，79 % 的自殺個案均有自殺念頭的暗示。若周遭的親朋好友能及早發現，而給予適當的關懷與照顧，即可有效地減低此類個案自殺成功的機率。

因此，當周遭的人有下列的現象時，可能正處於危機當中，我們可以加以關懷與注意並適時地轉介至專業的相關機構。以下是自殺的四類線索：

1、語言上的線索：

首先，可以從他們的語言當中察覺，當談話的內容常出現「活下去已不再有意義」、「對生命不再眷戀」等與死亡有關的陳述，或者在信件、文章、日記中，表現出想死的念頭或提到預期自己將死亡等內容，都值得特別關注。

2、行為上的線索：

其次，還要觀察是否有行為上的突然改變，像是由開朗變成凡事都不想不開、突然增加藥品或酒精的使用量、忽然丟棄所有的物品、或事先分配財產、立遺囑、將心愛的東西分送他人等等。

3、環境上的線索：

另外，重要人際關係的結束也是重要線索，如親人死亡、與好朋友吵架、離婚、情人分手等，當事人從與朋友、同事、家人等的社交活動中退縮下

來；或是生活發生重大的變動，如財務困難、工作不順，而且遲遲無法適應。

4、外表上的線索：

同時，企圖自殺者的外表上也會有所改變，像是不尋常的忽略個人儀表、睡眠飲食狀況與平常相異、表情冷漠、注意力不集中、情緒不穩定、有苦悶、情緒低落或是哀傷等憂鬱的徵兆，都值得特別關注。

（四）伸出雙手，播下希望

「自殺防治、人人有責」，如何幫助自殺死亡危險群走出幽谷、降低自殺死亡率，已成為個人與國家的當務之急。

預防自殺，當然可以從改變當事人的思考模式著手，但是由於想要自殺的人往往已經失去自我調適的能力，所以相對而言，此時最重要的就是身旁的親友。

如果親友注意到當事人不尋常的情緒反應與舉動，首先應該付出關懷，陪當事人聊天，以同理心了解當事人的困境與難題；若問題十分嚴重，則應該尋求專業心理諮商人員或醫療機構的協助，共同組織成緊密的人際支持網絡，幫助當事人度過人生的關卡，擺脫自殺陰影。

如何協助憂鬱症患者：

1.關懷與鼓勵。2.聯繫與支持。3.安全的環境。4.專業輔導的協助。5.醫療藥物的治療。

因此，當我們的親朋好友，有「憂鬱症」或其它心理問題時，除了適時的關懷外，應鼓勵其勇於向「身心科」或「精神科」醫師求助，透過「精神醫療」輔導和治療，自殺是可以防治的。

（本局社區心理衛生中心心情傾聽專線：082-337885，資料來源：行政院衛生署）

簡式健康表(BSRS-5)

本量表共包含5個題目，分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「自卑」與「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度。每個題目的評分，依程度從0分到4分，「0」表示：完全沒有、「1」表示：輕微、「2」表示：中等程度、「3」表示：厲害、「4」表示：非常厲害。請您仔細回想在最近一星期中，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。

1. 感覺緊張不安

☐完全沒有 ☐輕微 ☐中等程度 ☐厲害 ☐非常厲害

2. 覺得容易苦惱或動怒

☐完全沒有 ☐輕微 ☐中等程度 ☐厲害 ☐非常厲害

3. 感覺憂鬱、心情低落

☐完全沒有 ☐輕微 ☐中等程度 ☐厲害 ☐非常厲害

4. 覺得比不上別人

☐完全沒有 ☐輕微 ☐中等程度 ☐厲害 ☐非常厲害

5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

☐完全沒有 ☐輕微 ☐中等程度 ☐厲害 ☐非常厲害

了解自己—簡式健康表(BSRS-5)計分方式

5個題目的評分相加後，總分為0分到20分之間，依總分將心理困擾程度分為四個等級，計分結果與解釋分別說明如下：

0-5分：沒有明顯困擾-OK！您目前的身心健康狀況不錯，請繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的經驗與心得！

6-9分：輕度-請注意！您可能要注意自己的心理困擾狀況，請提醒自己多放鬆心情。

10-14分：中度-您目前狀況可能有心理困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。

15分以上：重度-您目前的心理困擾程度需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。