20170425

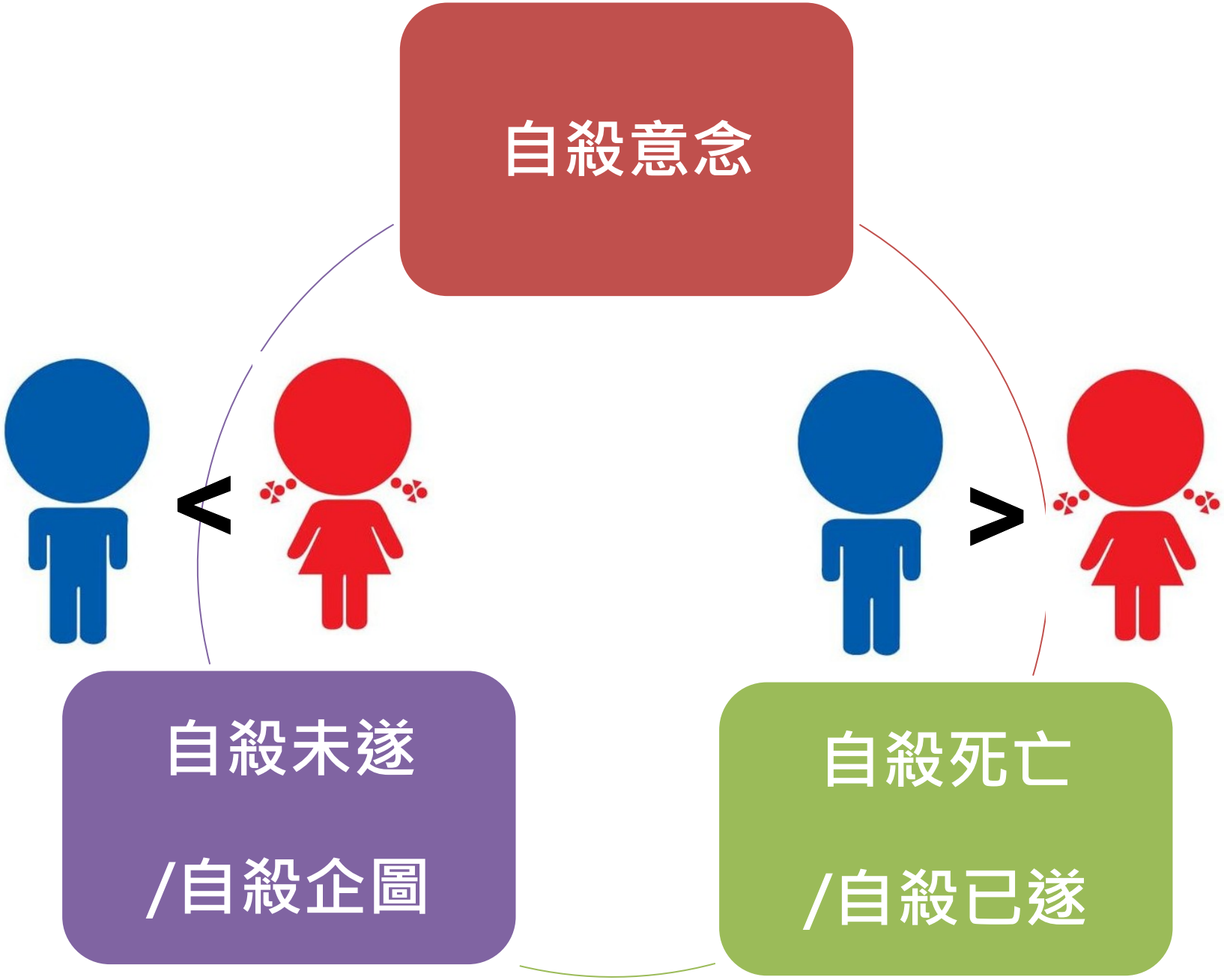
賴韻宇
諮商心理師

成為生命守護天使

仔細回想
在你的生命中
曾不曾有過壓力大或難受到
覺得快走不下去
或想結束生命的時刻：
那時的你是怎麼渡過的？

2014.9.4 世界衛生組織表示，統計全球每年有大約80萬人自殺，自殺已成為主要的公共衛生問題。每40秒鐘就有一人自殺死亡。

每2到4秒就有一人企圖自殺。


自殺意念
<
>
自殺未遂
/自殺企圖
自殺死亡
/自殺已遂

誰可以成為生命守護天使？

你、我、他

並非鼓勵承擔他人生命責任
而是以同理心表達我們的愛與關懷
多一些關懷 生命可能有所不同

迷思小測驗

Q：企圖自殺者的目的只在於引起他人注意？

自殺者的心理因素複雜。自殺行為應該被視為痛苦負荷過重者向外「求助」方式。是一種解除痛苦的手段，或得不到援助而絕望的舉動。

Q：談論自殺會讓本來不想自殺的人變得有自殺念頭？

談論自殺不會灌輸或鼓勵自殺行為，反而有助於瞭解當事人對自殺的想法，有機會談論困境、感受，讓情緒有出口，讓他人和資源得以協助。

Q：企圖自殺者若不再憂鬱就不會自殺？

企圖自殺者暫時無情緒困擾，但所處的環境與困境並無明顯改善，仍有可能再自殺。

憂鬱不再出現，也可能是自殺計劃的再出現，與自殺決心的再確定。

Q：會自殺的人絕對是想要死？

大部分自殺的人對死是感到矛盾的，因此危機也是轉機。

Q：自殺事件的發生往往是沒有預警的？

大部分企圖自殺的人，口語上的線索，不一定能被發現，但通常會有其他線索可循。

自殺的特徵與徵兆：FACT

感覺(Feelings)	• 無助、無望、無價值感、害怕無法掌控自我、過度的罪惡感、悲傷、憤怒等。
行動或事件(Action or Events)	• 吸毒或酗酒、失落經驗(親友死亡、離婚、關係破裂、失去工作、金錢、地位、自尊)。
改變(Change)	• 睡眠、飲食習慣變化、對喜歡的活動失去興趣。 • 個性改變，有時變得退縮、厭倦、冷漠；有時則變得喧鬧、多話、外向。
預兆(Threats)	• 將心愛的物品分送他人或丟棄。 • 研究自殺藥物與工具；透露想死念頭，如「乾脆去死，反正也沒有人關心」；自殺的企圖。

危險因子-非單一因素造成

- 自殺模仿效應
- 有自殺史
- 重大身體疾病
- 精神疾病
- 酒精、毒品、藥物濫用
- 負向思考、無助/無望/無價值感
- 失業、經濟、債務、官司
- 情緒穩定度低、挫折忍受力低、衝動性高
- 情感/家庭/人際關係：衝突頻繁、剛結束某關係

保護因子

- 自殺以外的正向替代選擇
- 成熟的人格特質
- 足夠的抗壓性及問題/情緒因應能力
- 家庭凝聚力高
- 親友的正向關懷
- 宗教信仰
- 限制自殺高危險方法的取得
- 積極有效的治療疾病或物質濫用
- 資源網絡連結緊密

發現有人要自殺，你的反應是？

愣在當場，不知道該說什麼

假裝沒聽到，岔開話題

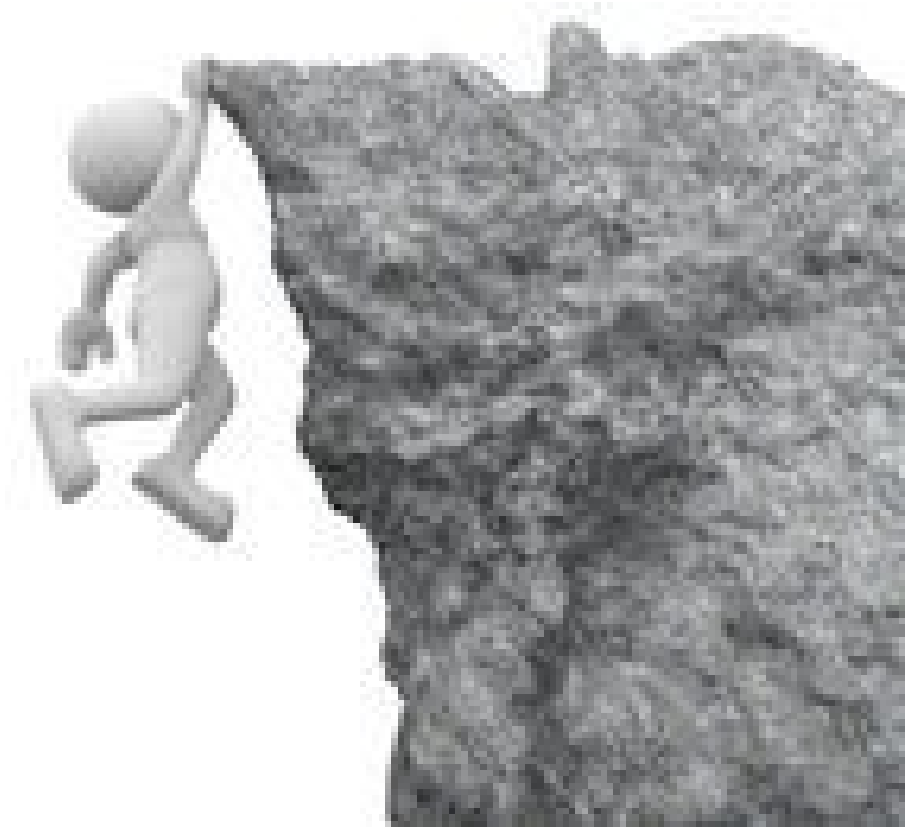
勸他考慮父母親友的感受

勸他不要想太多，多出去走走，想想人生的光明面

還是…？

不論反應是什麼，請先想想帶來的效果

看到有人將掉下懸崖
你會怎麼做



危機出現時，做自己可以做到的。
有時我們可以做的，是**緩住他掉下去的時間**。

口訣：1問2應3轉介

一問 → **主動關心，積極傾聽。**

二應 → 適當回應，支持陪伴。

三轉介 → 資源轉介，持續關懷。

關心、瞭解困境

積極、專注傾聽

瞭解是否有自殺意念

積極 傾聽

- 聽其說話的內容
- 聽其話中的情緒
- 體會其感受
- 觀察說話時非口語的反應
- 不急著問問題、分析狀況或給建議

間接
問法

你最近是不是不快樂？不快樂到想要結束自己的生命？

我知道很多人心情不好會想傷害自己，不知道你會不會？

會不會有想不開的念頭？

會不會想要傷害自己？

會想尋死？想永遠解脫？

直接
問法

口訣：1問2應3轉介

一問 → 主動關心，積極傾聽。

二應 → **適當回應，支持陪伴。**

三轉介 → 資源轉介，持續關懷。

不急著評斷、不急著給建議

同理心

共鳴、安全的訴說、支持

形成承諾

在找到幫忙前，再多給自己一些機會，不要急著結束生命

同理心

- 理解自己與他人獨特經驗，建立關係的重要元素。
- 站在對方的立場，了解他的感受及內心世界。
- 表達出來，讓他知道你了解他的感受、想法、行為。

簡單說就是~感受你的感受 且 表達讓你知道

- 試著去感受一個人心中的不得已、渴望...

- 試著發自內心去看見一個人的好，即便只有一點點...

懂你的心情後，表達讓你知道

簡述語意 + 情感反應(情緒反應)

(Paraphrasing) (Reflection of Feeling)

...(事件簡述)讓你...(情緒)

你覺得...(情緒)，因為...(事件簡述)

口訣：1問2應3轉介

一問 → 主動關心，積極傾聽。

二應 → 適當回應，支持陪伴。

三轉介 → **資源轉介，持續關懷。**

自殺問題非單一人能解決

需要相關專業人員、親友合作，建立網絡。

明志科技大學
學輔中心

導師、教官

24小時安心專線
0800788995

生命線
1995

張老師
1980

衛政、社政

110
119

醫療院所

除了守護別人，也要照顧自己

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

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.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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：爲一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

＊有自殺的想法＊

本題爲附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

什麼能夠幫忙你面對困境

例如：

- 自己—堅毅個性、樂觀、認真、抗壓性強、自我調適能力佳、自我協助意願高、擅於求助、擅於找方法...
- 消遣或緩和壓力的方法—聽音樂、出遊、畫畫、打球、放空....
- 社會支持—家人、朋友、同學、男/女友...
- 其他—醫療、諮商輔導、宗教、學校、.....

明志科技大學
學輔中心

導師、教官

24小時安心專線
0800788995

生命線
1995

張老師
1980

衛政、社政

110
119

醫療院所

END

謝謝觀看

資料來源：世界衛生組織、全國自殺防治中心網站、
講師實務經驗、《解決問題的諮商架構》