

關懷生命。預防自傷/自殺

為什麼自殺？



精神疾病

思覺失調症、恐慌症、焦慮症、憂鬱症等



生理疾病

腦傷、癲癇、癌症末期、愛滋病、慢性病、殘障、癒後不佳等



生活壓力

被重要的人拒絕、羞恥或罪惡會被發現的威脅、童年歷經悲劇、失業、家庭失和、離婚、財務狀況等



酗酒

1/3自殺個案有酗酒問題，很可能從年輕開始酗酒，也來自酗酒家庭

自殺的預兆



言語

常常說：“不想活了”
“活下去沒有意義”
“人生沒有什麼好留戀的”



行爲

寫遺囑、增加藥品或喝酒過量、忽然丟掉所有物品、心愛的東西分送他人等



曾自殺過

有明確的自殺計畫、曾自殺失敗或者親友自殺、



生活改變

酗酒、吸毒、忽略個人儀態、失去興趣、情緒不穩、注意力不集中、睡眠與飲食習慣改變等

如何阻止自殺意念



增進問題解決的能力

用僵化的方式解決問題，將無法適應快速變化的社會。保持彈性、隨時學習新的能力，增進生命強度



培養壓力調適的方法

適當的壓力可以幫助成功，但壓力過多會影響個人作息。隨時地紓解壓力，以多元的方式與態度，面對身邊壓力事件



養成正向思考的習慣

事物的價值會因為個人看待事物角度不同，保持樂觀與盼望，建立對事物正向的人生觀



建立社會資源網路

維護人際關係中的信任與親密性，有隨時可以幫忙的朋友與親人，可增進個人心理健康



協助自殺獲救者



長期且耐心的陪伴

獲救者三個月內會再度自殺機率高，甚至變成習慣，需要長期、耐心地陪伴



處置方式

親自陪伴最好，用支持性的話語，鼓勵他多與別人溝通紓解情緒、提供他創傷的恢復方式



長期的照護

幫助他了解因應方式不當之處，協助其增加解決問題的能力、協助他擴充人際網絡走入人群

協助自殺獲救者

提供專業資源協助管道，如有需要也

協助其家屬與朋友至輔導單位

• 各縣市社區心理衛生中心

• 生命線1995

• 張老師1980

• 衛福部自殺防治守護者安心專線

0800-788-995

守護生命 預防自殺



如何面對精神疾病



規律作息

規律運動、充足的睡眠
與人互動、做適當家事



持續門診

給醫師診療，持續回診追蹤，依個人需要
接受家庭、團體治療



規則服藥

停藥可能導致復發
規則服藥不會成癮



警告訊號

發病前有無法專心、
情緒不穩失眠等症狀
及早就診，及早發現



住院治療

如出現自傷、傷人等
行為，盡快住院治療，
透過醫院專業與環境
保護降低病情惡化



社會資源

藉由本院社工師協助
瞭解相關社會福利資
訊及知識權益



復健工作

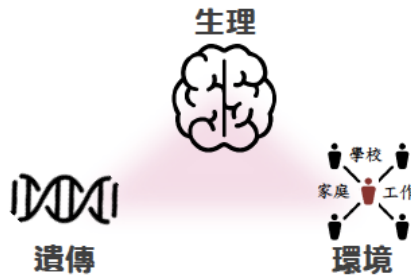
透過本院職能治療師
評估，協助復健工作
訓練，轉銜社區復健
中心，回歸社會生活

認識精神疾病



電話：049-2550800 轉5101
地址：南投縣草屯鎮玉屏路161號

為什麼會得精神疾病？



精神疾病成因多元，
遺傳體質、生理、環境因素，
都可能交互影響
能早期發現、早期治療
是預防惡化與復健的關鍵

精神疾病症狀



情感

憂鬱、煩躁
易怒、興奮
焦慮、自大等



知覺

幻聽、幻視
幻嗅等錯覺



認知

注意不集中
記憶力障礙
學習力下降



思考

猜疑
被害妄想
邏輯障礙
思考中斷



行為

自言自語
暴力、自閉
強迫行為等



身體症狀

失眠、頭痛
身體不適等